

**Kryteria przynależności przedszkola do Kujawsko-Pomorskiej Sieci Przedszkoli Promujących Zdrowie**

**Elementy potrzebne do tworzenia przedszkola promującego zdrowie:**

1. Poznanie i zrozumienie koncepcji przedszkola promującego zdrowie.
2. Uczestnictwo i zaangażowanie społeczności przedszkolnej.
3. Działalność przedszkolnego koordynatora ds. promocji zdrowia i zespołu promocji zdrowia.
4. Planowanie działań i ich ewaluacja.
5. Dążenie do powiązania działań w zakresie promocji zdrowia z podstawowymi celami i zadaniami przedszkola.

Współpraca ze społecznością lokalną i innymi przedszkolami.

## Etap I. Okres przygotowawczy (minimum 6 miesięcy)

Przebieg okresu kandydowania przedszkola do  Kujawsko-Pomorskiej Sieci Przedszkoli Promujących Zdrowie może być zróżnicowany, ale nie krótszy niż jeden rok szkolny (maksymalnie 2 lata). W okresie tym w przedszkolu, które kandyduje do sieci, należy podjąć następujące działania:

**Warunki wstępne**

Przedszkole, które chce zostać przyjęte do Sieci Przedszkoli Promujących Zdrowie jest:

* aktywne w działaniach na rzecz promocji zdrowia w przedszkolu i środowisku lokalnym – te zapisane są w misji i wizji przedszkola/placówki oraz zawarte w jej dokumentacji,
* otwarte na zmiany,
* aktywne i twórczo zaangażowane w edukację prozdrowotną i promocję zdrowia,
* dyrektor jest gotowy do wspierania długotrwałego wdrażania założeń PPZ jako ważnego elementu koncepcji pracy przedszkola,
* dyrektor przedszkola i większość członków rady pedagogicznej oraz rady rodziców są przekonani o słuszności idei przedszkola promującego zdrowie.

W tym okresie:

Przedszkole nawiązuje kontakt z koordynatorem wojewódzkim sieci PPZ, uzyskuje informacje i wskazówki dotyczące zasad wdrażania projektu/programu PPZ.

1. Dyrektor przedszkola powołuje przedszkolny zespół promocji zdrowia.
2. Zespół wyłania ze swojego grona przedszkolnego koordynatora promocji zdrowia.
3. Dyrektor przedszkola zgłasza przedszkole do udziału w projekcie Przedszkoli Promujących Zdrowie.

[Wniosek przedszkola o wpisanie do sieci.docx](https://www.kpcen-torun.edu.pl/files/5fcf95384a217Wniosek%20przedszkola%20o%20wpisanie%20do%20sieci.docx)

[Deklaracja.docx](https://www.kpcen-torun.edu.pl/files/5fcf940658908Deklaracja.docx)

1. Przedszkolny koordynator wraz z przedszkolnymi członkami zespołu uczestniczy w szkoleniach organizowanych przez KPCEN w Toruniu.
2. Wojewódzki koordynator przeprowadza zajęcia warsztatowe dla rady pedagogicznej oraz zapoznaje radę rodziców z koncepcją tworzenia przedszkola promującego zdrowie.
3. Rada pedagogiczna – po konsultacjach radą rodziców – podejmuje uchwałę o przystąpieniu do projektu Przedszkoli Promujących Zdrowie.

## Diagnoza stanu wyjściowego

## Przedszkole podejmuje systemowe działania w zakresie promocji zdrowia. Zebrane dane dotyczą aktualnych problemów ludzi, warunków funkcjonowania przedszkola itd.

* diagnoza,
* planowanie,
* realizacja,
* ewaluacja.

1. Dane te można uzyskać na podstawie wywiadów lub badania ankietowego.
2. Analiza tych danych.
3. Ustalenie listy problemów wymagających rozwiązania.

Działania te powinny być uwzględnione w dokumentacji przedszkolnej.

**Budowanie planu działań i ich ewaluacja**

1. Wybór problemu/-ów (priorytetowego/-ych).
2. Określenie przyczyn tych problemów i sposobów usunięcia tych przyczyn.
3. Ustalenie celów.
4. W okresie przygotowawczym koordynator wraz z przedszkolnym zespołem (w oparciu o diagnozę wstępną oraz wiedzę i umiejętności zdobyte podczas szkoleń):
   * tworzy 3-letni program promocji zdrowia dla przedszkola macierzystego dla osiągnięcia celów,
   * tworzy w oparciu o ww. program roczny harmonogram działań lub inaczej szczegółowy plan pracy.
5. Przedszkolny koordynator przedstawia program promocji zdrowia radzie pedagogicznej. Rada pedagogiczna w drodze uchwały, po zasięgnięciu opinii rady rodziców zatwierdza ten program do realizacji.

**Etap II. Okres kandydacki (minimum jeden rok szkolny/2 semestry, maksimum do 2 lat)**

Za datę rozpoczęcia okresu kandydackiego przyjmujemy datę zatwierdzenia przedszkolnego programu promocji zdrowia przez radę pedagogiczną.

W tym okresie:

1. Przedszkole pisze/tworzy:
   * przedszkolny program promocji zdrowia,
   * roczny harmonogram (szczegółowy plan pracy),
   * pisemną deklarację o gotowości przystąpienia społeczności przedszkolnej do projektu Przedszkoli Promujących Zdrowie, podpisaną przez:
     + dyrektora szkoły/przedszkola/placówki,

**DOKUMENTACJA PROJEKTU**

**Wszystkie dokumenty** dotyczące projektu Przedszkoli Promujących Zdrowie znajdujące się w przedszkolu powinny zawierać na stronie tytułowej następujące dane:

|  |  |
| --- | --- |
| Pełna nazwa przedszkola |  |
| Dokładny adres z kodem pocztowym |  |
| Nazwa dokumentu (program na lata..., harmonogram na rok..., raport za rok...) |  |
| Nr telefonu |  |
| Nr faksu |  |
| Adres strony www |  |
| Adres e-mail |  |
| Imię i nazwisko przedszkolnego koordynatora wraz z numerem telefonu |  |
| Imię i nazwisko dyrektora przedszkola wraz z numerem telefonu |  |

**Oryginały dokumentów pozostają w przedszkolu i są dostępne do wglądu.**

1. Przedszkole realizuje zatwierdzony przedszkolny program promocji zdrowia przez co **najmniej jeden rok szkolny lub dwa kolejne semestry.**
2. Przedszkolny koordynator wraz z przedszkolnym zespołem uczestniczy w szkoleniach dla koordynatorów organizowanych przez KPCEN w Toruniu.

**Ewaluacja wyników działań**

* Ewaluacja wyników działań.
* Ewaluacja końcowa – sprawdzenie, czy osiągnięto cel.
* W tym okresie przedszkole realizuje szkolny program promocji zdrowia, a po zakończeniu każdego roku szkolnego przesyła koordynatorowi wojewódzkiemu raport z realizacji programu.

## Etap III. Nadanie i utrzymanie certyfikatu

## Przyjęcie do Kujawsko-Pomorskiej Sieci

## Przedszkoli Promujących Zdrowie

Po upływie okresu przygotowawczego oraz kandydackiego wojewódzki koordynator wraz z wojewódzkim zespołem koordynującym przyjmują przedszkole do  Kujawsko-Pomorskiej Sieci Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie na okres 3 lat.

Przedszkole zostaje przyjęte do Kujawsko-Pomorskiej Sieci Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie oraz otrzymuje Certyfikat Przedszkola Promującego Zdrowie. Dyrektor przedszkola proszony jest o kontakt ze strony w celu ustalenia daty wręczenia Certyfikatu.

* Uroczystość wręczenia Certyfikatu odbywa się zawsze na terenie przedszkola, z udziałem przedstawicieli społeczności przedszkolnej oraz zaproszonych gości i ma uroczysty charakter.

**Warunki przyjęcia do Kujawsko-Pomorskiej Sieci Przedszkoli Promujących Zdrowie:**

1. **Wymagana dokumentacja:**
   * pisemna deklaracja gotowości przystąpienia społeczności przedszkolnej do projektu Kujawsko-Pomorskiej Sieć Przedszkoli Promujących Zdrowie,
   * podjęcie uchwały rady pedagogicznej o przystąpieniu do projektu Przedszkoli Promujących Zdrowie (kopia z dziennika protokołów),
   * przedszkolny program promocji zdrowia przedszkola (3-letni),
   * harmonogram działań (szczegółowy plan pracy) na dany rok szkolny, napisany w oparciu o przedszkolny program promocji zdrowia,
   * sprawozdanie z podjętych działań z realizacji szczegółowego planu pracy po roku realizacji zatwierdzonego programu.
2. **Wizyta konsultacyjna w przedszkolu. Udział koordynatora wojewódzkiego lub zespołu koordynującego (przegląd dokumentacji).**

## Nadanie Certyfikatu

## Przedszkola Promującego Zdrowie

Certyfikat Przedszkola Promującego Zdrowie jest przyznawany przez Kujawsko-Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli – placówkę Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego, koordynatora projektu *Kujawsko-Pomorskiej Sieci Przedszkoli i  Szkół Promujących Zdrowie.*

Certyfikat jest przyznawany w ciągu 3 miesięcy od daty złożenia wymaganej dokumentacji.

**Certyfikat nadawany jest na trzy lata.**

W tym okresie przedszkole kontynuuje realizację przedszkolnego programu promocji zdrowia, a po zakończeniu każdego roku szkolnego/po zakończeniu realizacji przesyła koordynatorowi wojewódzkiemu sprawozdanie z realizacji programu.

Certyfikat Przedszkola Promującego Zdrowie Kujawsko-Pomorskiej Sieci Przedszkoli upoważnia szkoły do ubiegania się o:

* Certyfikat Krajowej Sieci Przedszkoli Promujących Zdrowie lub
* Prolongatę Certyfikatu Przedszkola Promującego Zdrowie Kujawsko-Pomorskiej Sieci Przedszkoli Promujących Zdrowie.

**Warunki otrzymania prolongaty Certyfikatu Kujawsko-Pomorskiej Sieci Przedszkoli Promujących Zdrowie na kolejne 3 lata:**

1. **Wymagana dokumentacja:**
   * pisemna deklaracja gotowości kontynuacji działań społeczności przedszkolnej w projekcie Kujawsko-Pomorskiej Sieć Przedszkoli Promujących Zdrowie,
   * podjęcie uchwały rady pedagogicznej o kontynuacji działań w projekcie Przedszkoli Promujących Zdrowie (kopia z dziennika protokołów),
   * przedszkolny program promocji zdrowia przedszkola (3-letni),
   * harmonogram działań (szczegółowy plan pracy) na dany rok szkolny, napisany w oparciu o przedszkolny program promocji zdrowia,
   * raport/sprawozdanie z podjętych działań z realizacji szczegółowego planu pracy z ostatniego roku realizacji.
2. **Wizyta konsultacyjna w przedszkolu. Udział koordynatora wojewódzkiego lub zespołu koordynującego (przegląd dokumentacji).**

Prolongata jest przyznawana po **wizycie konsultacyjnej w szkole/przedszkolu/placówce.**

**Prolongata jest nadawana na trzy lata.**

W tym okresie przedszkole realizuje przedszkolny program promocji zdrowia, a po zakończeniu każdego roku szkolnego przesyła koordynatorowi wojewódzkiemu sprawozdanie z realizacji programu.

Prolongata upoważnia do ubiegania się o:

* Certyfikat Krajowej Sieci Przedszkoli Promujących Zdrowie

lub

* Certyfikat 2 stopnia Kujawsko-Pomorskiej Sieci Przedszkoli Promujących Zdrowie.

|  |
| --- |
| **WARUNKI UBIEGANIA SIĘ O NADANIE KRAJOWEGO CERTYFIKATU** |

**PROCEDURA NADAWANIA**

**KRAJOWEGO CERTYFIKATU PRZEDSZKOLE PROMUJĄCE ZDROWIE**

**I KRAJOWEGO CERTYFIKATU SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE**

**Uzasadnienie**

Program Szkoła Promująca Zdrowie (SzPZ) jest realizowany w Polsce od 1991 r. Rozpoczął się od 3-letniego projektu pilotażowego (1992-1995), zainicjowanego przez Biuro Regionalne dla Europy Światowej Organizacji Zdrowia (WHO[[1]](#footnote-2)). W Polsce projekt był realizowany w 14 wybranych w demokratyczny sposób szkołach podstawowych z 10 województw[[2]](#footnote-3). Koncepcja i strategia tworzenia SzPZ została przyjęta i zaadaptowana do polskiego systemu edukacji. Projekt uruchomił oddolne działania szkół oraz zainicjował tworzenie sieci szkół promujących zdrowie w całym kraju. Od 2006 r. sieci szkół promujących zdrowie istnieją we wszystkich województwach, w niektórych funkcjonują również sieci rejonowe (powiatowe lub miejskie), utworzone w celu ułatwienia koordynacji i skuteczniejszego wspierania szkół. Do sieci należą obecnie szkoły różnych typów: przedszkola, szkoły specjalne, specjalne ośrodki szkolno-wychowawcze.

Program SzPZ, przez pierwsze 15 lat, był rozwijany w Polsce w ramach Europejskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie (ESSzPZ), utworzonej w 1992 r. w wyniku porozumienia WHO, Rady Europy i Komisji Europejskiej. W 2008 r. ESSzPZ przekształciła się w Sieć Szkół dla Zdrowia w Europie – *Schools for Health in Europe (SHE*). Polska jest członkiem tej sieci.

W 2006 r. w Polsce, opracowano nowy model i standardy SzPZ oraz narzędzia do autoewaluacji jej działań, w 2016 r. dokonano ich modyfikacji[[3]](#footnote-4). W 2017 r. opracowano model i standardy oraz narzędzia do autoewaluacji w przedszkolu promującym zdrowie (PPZ)[[4]](#footnote-5). W poradnikach opisano także kryteria przynależności szkół i innych placówek do wojewódzkich sieci oraz zasady nadawania im wojewódzkiego certyfikatu. Opracowanie standardów i narzędzi do autoewaluacji działań SzPZ i PPZ umożliwiło im ubieganie się o nadanie Krajowego Certyfikatu Szkoła Promująca Zdrowie (od 2008 r.) i Krajowego Certyfikatu Przedszkole Promujące Zdrowie (od 2017 r.), zwanych dalej Krajowym Certyfikatem. W 2019 r. ukończono w ORE opracowanie modelu i standardów oraz narzędzi do autoewaluacji w szkołach specjalnych kształcących dzieci i młodzież z niepełnosprawnością intelektualną. Umożliwia to tym szkołom ubieganie się od 2020 r. o nadanie Krajowego Certyfikatu Szkoła Promująca Zdrowie.

**Cele:**

Ustanowienie Krajowego Certyfikatu ma na celu:

1. Uznanie i docenienie długofalowych, systemowych działań przedszkoli i szkół, zgodnych z przyjętą w Polsce koncepcją i standardami PPZ i SzPZ.
2. Wspomaganie rozwoju w Polsce programu PPZ i programu SzPZ jako ważnego elementu polityki oświatowej państwa i działań oddolnych dla poprawy jakości edukacji, stanu zdrowia ludności oraz budowania demokratycznego społeczeństwa.
3. Upowszechnianie doświadczeń, osiągnięć PPZ i SzPZ oraz przykładów dobrej praktyki na terenie całego kraju oraz inicjowanie współpracy między przedszkolami i szkołami w zakresie promocji zdrowia.

**Okres ważności Krajowego Certyfikatu**

Krajowy Certyfikat przyznawany jest przedszkolu lub szkole na 5 lat. Po upływie tego okresu, placówki te mogą ubiegać się o ponownie jego nadanie, po spełnieniu warunków podanych niżej w punktach 2-5.

**Warunki ubiegania się o nadanie Krajowego Certyfikatu**

O przyznanie Krajowego Certyfikatu może ubiegać się przedszkole lub szkoła, po spełnieniu następujących warunków:

1. Jest członkiem wojewódzkiej sieci PPZ i SzPZ i posiada wojewódzki certyfikat co najmniej od 3 lat.
2. Dokona autoewaluacji swoich działań w zakresie wszystkich standardów PPZ lub SzPZ, oceny efektów działań w zakresie dobrego samopoczucia w przedszkolu/szkole oraz podejmowanych przez członków ich społeczności działań dla wzmacniania zdrowia, z wykorzystaniem metod i narzędzi dostępnych na stronie internetowej ORE.
3. Dokona prezentacji wyników autoewaluacji, przedstawi sukcesy oraz wskaże problemy wymagające rozwiązania (formę i zakres tej prezentacji ustala przedszkole/szkoła). W autoewaluacji powinny uczestniczyć osoby ze społeczności przedszkolnej/szkolnej oraz osoby spoza przedszkola/szkoły: koordynator wojewódzkiej sieci lub inny przedstawiciel wojewódzkiego zespołu wspierającego, rodzice, przedstawiciele społeczności lokalnej, władze oświatowe, przedstawiciele innych placówek.
4. Prowadzi na stronie internetowej przedszkola/szkoły zakładkę *Przedszkole Promujące Zdrowie/Szkoła Promująca Zdrowie*, która zawiera następujące informacje:

* logo PPZ/SzPZ przyjęte w Polsce oraz własne logo przedszkola/szkoły, jeśli je posiada;
* definicję, model i standardy PPZ i SzPZ (przyjęte w Polsce, zapisane we właściwym podręczniku);
* imię, nazwisko i dane kontaktowe przedszkolnego/szkolnego koordynatora oraz skład zespołu promocji zdrowia;
* podstawowe informacje na temat planu działań w zakresie promocji zdrowia na dany rok szkolny: problem priorytetowy, cel/cele, kryterium sukcesu, zadania;
* ważniejsze wyniki przeprowadzonej autoewaluacji działań, z podaniem konkretnych osiągnięć (mocnych stron) przedszkola/szkoły oraz inne informacje, np. przykłady dobrej praktyki, opis ciekawego projektu, programu autorskiego, przedsięwzięcia/inicjatywy z zakresu promocji zdrowia. Informacje powinny być aktualizowane na bieżąco.

1. Uzyska rekomendację koordynatora wojewódzkiego, a w przypadku, gdy w województwie są sieci rejonowe – uzyska także rekomendację jej koordynatora.
2. Złoży dokumentację, wskazaną we *Wniosku o nadanie Krajowego Certyfikatu Przedszkole Promujące Zdrowie/Krajowego Certyfikatu Szkoła Promująca Zdrowie* do koordynatora wojewódzkiej sieci PPZ i SzPZ, zgodnie z poniższym harmonogramem.

**Zasady nadawania Krajowego Certyfikatu:**

1. Krajowy Certyfikat nadaje przedszkolu lub szkole Minister Edukacji Narodowej na podstawie rekomendacji udzielonej przez Centralną Kapitułę Krajowego Certyfikatu (zwaną dalej Kapitułą) działającą przy Ośrodku Rozwoju Edukacji (ORE) w Warszawie.
2. Szczegółowe zasady funkcjonowania Kapituły określa jej regulamin organizacyjny.

Informacje o przedszkolach i szkołach, które uzyskały Krajowy Certyfikat zamieszczane są na stronie ORE.

**Zadania koordynatorów wojewódzkich sieci przedszkoli i szkół promujących zdrowie:**

1. Koordynator wojewódzki, w okresie ostatnich 3 lat, powinien odwiedzić przedszkole/szkołę i zapoznać się z działaniami w zakresie promocji zdrowia (osiągnięciami i trudnościami).
2. Po wnikliwym zapoznaniu się z nadesłaną dokumentacją, koordynator wojewódzki udziela rekomendacji przedszkolu lub szkole ubiegającym/-ej się o nadanie Krajowego Certyfikatu. Wskazane jest, aby koordynator lub członek wojewódzkiego zespołu wspierającego uczestniczył w prezentacji wyników autoewaluacji podczas posiedzenia Kapituły. Podstawą do udzielenia rekomendacji jest:
   1. analiza treści zawartych w przekazanym *Wniosku o nadanie Krajowego Certyfikatu Przedszkole Promujące Zdrowie lub Krajowego Certyfikatu Szkoła Promująca Zdrowie* (zwanym dalej *Wnioskiem*) wraz ze wszystkimi załącznikami;
   2. ocena dotychczasowych działań przedszkola/szkoły, w tym: osiągnięcia, zaangażowanie w pracę sieci, współdziałanie z innymi przedszkolami i szkołami itd.;
   3. rekomendacja koordynatora rejonowego (powiatowego lub miejskiego) w województwach, w których istnieją takie sieci.

Koordynator wojewódzkiej sieci, po udzieleniu przedszkolu lub szkole rekomendacji, powiadamia o tym dyrektora placówki oświatowej i swoją decyzję zapisuje w formularzu *Wniosku* wraz ze szczegółowym merytorycznym uzasadnieniem (punkt III formularza *Wniosku*). Pełną dokumentację przedszkola lub szkoły wojewódzki koordynator przesyła do Zespołu ds. Promocji Zdrowia w Szkole w ORE.

1. W przypadku wątpliwości, koordynator wojewódzkiej sieci przeprowadza rozmowę z dyrektorem lub przedszkolnym/szkolnym koordynatorem ds. promocji zdrowia i, w razie potrzeby, doradza wprowadzenie wskazanych przez siebie zmian lub poprawek w dokumentacji, bądź odroczenie składania wniosku w przypadku, gdy konieczne jest podjęcie dodatkowych działań w zakresie niektórych wskaźników wymienionych w standardach. Po wypełnieniu zaleceń koordynatora wojewódzkiej sieci przedszkole lub szkoła może ponownie ubiegać się o uzyskanie rekomendacji.
2. W przypadku odmowy udzielenia rekomendacji koordynator wojewódzkiej sieci uzasadnia na piśmie swoją decyzję i przekazuje ją do wiadomości dyrektora przedszkola lub szkoły.

**Harmonogram prac związanych z nadawaniem Krajowego Certyfikatu:**

1. Wnioski o nadanie Krajowego Certyfikatu rozpatrywane są przez Kapitułę dwa razy w roku kalendarzowym.
2. Ustala się następujące terminy:
3. I posiedzenie Kapituły:

* **do 30 grudnia** przedszkola i szkoły składają formularz *Wniosku* wraz z załącznikami do koordynatora wojewódzkiej sieci,
* **do 30 stycznia** koordynatorzy wojewódzkich sieci przesyłają do ORE wnioski przedszkoli i szkół ubiegających się o nadanie Krajowego Certyfikatu wraz z załącznikami i swoją rekomendacją,
* **do 30 marca** odbywa się posiedzenie Kapituły.

1. II posiedzenie Kapituły:

* **do 30 maja** przedszkola i szkoły składają formularz *Wniosku* wraz z załącznikami do koordynatora wojewódzkiej sieci,
* **do 30 czerwca** koordynatorzy wojewódzkich sieci przesyłają do ORE wnioski

przedszkoli i szkół ubiegających się o nadanie Krajowego Certyfikatu wraz z załącznikami i swoją rekomendacją,

* **do 30 września** odbywa się posiedzenie Kapituły.

**Do 30 października** Dyrektor Ośrodka Rozwoju Edukacji przedstawia Ministrowi Edukacji Narodowej listę przedszkoli i szkół rekomendowanych przez Kapitułę do nadania Krajowego Certyfikatu.

3. Uroczyste wręczenie certyfikatów odbywa się raz w roku. Termin wręczenia certyfikatów wyznacza Minister Edukacji Narodowej i zleca organizację uroczystości Ośrodkowi Rozwoju Edukacji.

4. Zespół ds. Promocji Zdrowia w Szkole ORE zawiadamia przedszkola i szkoły o terminie uroczystości wręczania certyfikatów.

Informacje o przedszkolach, które uzyskały Krajowy Certyfikat zamieszczane są na stronie ORE.

1. World Health Organization [↑](#footnote-ref-2)
2. Doświadczenia tego projektu opisano m.in. w książce: B. Woynarowska, M. Sokołowska (red),*Szkoła promująca zdrowie. Doświadczenia dziesięciu lat*, KOWEZ, Warszawa 2000. [↑](#footnote-ref-3)
3. B. Woynarowska (red.),*Szkoła promująca zdrowie. Podręcznik dla szkół i osób wspierających ich działania w zakresie promocji zdrowia*. ORE, Warszawa 2019 (dostępny na stronie www.ore.edu.pl). [↑](#footnote-ref-4)
4. M. Woynarowska-Sołdan, B. Woynarowska ,*Przedszkole promujące zdrowie. Poradnik dla przedszkoli i osób wspierających ich działania w zakresie promocji zdrowia*. ORE, Warszawa 2018 (dostępny na stronie www.ore.edu.pl). [↑](#footnote-ref-5)