



ПРОГРАММА

**XXVIII МЕЖДУНАРОДНЫЕ РОЖДЕСТВЕНСКИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЧТЕНИЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ
«КРЕПКАЯ СЕМЬЯ – СИЛЬНАЯ РОССИЯ»
(«Патриотическое воспитание в семье»)**



АССОЦИАЦИЯ УЧИТЕЛЕЙ
ПРАВОСЛАВНОЙ КУЛЬТУРЫ
ГОРОДА МОСКВЫ



**22 января 2020 года
МОСКВА**

75-ЛЕТИЮ ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ ПОСВЯЩАЕТСЯ

ОРГАНИЗАТОРЫ:

- Межрегиональное общественное объединение «Алтарь Отечества»,
- Городской методический центр Департамента образования и науки города Москвы,
- Колледж современных технологий имени Героя Советского Союза М.Ф. Панова,
- ДОСААФ России,
- Северо-Восточное викариатство Московской городской епархии,
- Ассоциация учителей православной культуры города Москвы,
- Международный клуб «Патриот»,
- Политехнический колледж имени П.А. Овчинникова,
- Колледж архитектуры, дизайна и реинжиниринга №26.

СОПРЕДСЕДАТЕЛИ ОРГКОМИТЕТА:

- **Петракова Татьяна Ивановна** – методист Городского методического центра Департамента образования и науки города Москвы (отдел Основ религиозных культур и светской этики), президент Межрегионального общественного объединения «Алтарь Отечества», председатель Ассоциации учителей православной культуры города Москвы, доктор пед.наук, профессор,
- **протоиерей Олег Шалимов**, настоятель храма Казанской иконы Божией Матери в Лосиноостровской, ответственный за религиозное образование и катехизацию Северо-Восточного викариатства города Москвы, кандидат ист.наук.

ЧЛЕНЫ ОРГКОМИТЕТА:

- **Андреев Роман Юрьевич** – преподаватель Колледжа архитектуры, дизайна и реинжиниринга №26,
- **Бабалаева Мария Викторовна** – начальник Управления по работе с молодёжью Департамента военно-патриотического воспитания аппарата Центрального совета ДОСААФ России, председатель Московского отделения Межрегионального общественного объединения «Алтарь Отечества», к. философ. н.,
- **Баранец Андрей Васильевич** – председатель регионального отделения Донбасс Межрегионального общественного объединения «Алтарь Отечества», руководитель Международного клуба «Патриот»,

• **Белова Любовь Михайловна** – председатель Региональной общественной организации «Общество инвалидов и семей, имеющих детей инвалидов «САЛЮС»

• **Макарова Ирина Александровна** – методист Городского методического центра Департамента образования и науки города Москвы,

• **Новиков Илья Александрович** –член совета Межрегионального общественного объединения «Алтарь Отечества», руководитель проекта «Чаепитие по-московски»,

• **Орлова Людмила Александровна** – руководитель кадетского (4 К) класса им. Никиты Белянкина школы № 19 г. Красногорска Московской области,

• **Полищук Вера Николаевна** – преподаватель Колледжа современных технологий имени Героя Советского Союза М.Ф. Панова, член Совета Межрегионального общественного объединения «Алтарь Отечества»,

• **Салахутдинова Роза Камилловна** – преподаватель Колледжа современных технологий имени Героя Советского Союза М.Ф. Панова, член Совета Межрегионального общественного объединения «Алтарь Отечества»,

• **Сергеев Сергей Евгеньевич** – помощник ответственного за религиозное образование и катехизацию Северо-Восточного викариатства города Москвы,

• **Шевченко Людмила Васильевна** – руководитель Центра воспитания и социализации обучающихся Колледжа современных технологий имени Героя Советского Союза М.Ф. Панова.

ЦЕЛЬ конференции: приобщение молодёжи к традиционным семейным ценностям, обмен опытом работы в этой области школы, семьи, Церкви и общественности.

ПРОГРАММА

научно-практической конференции с международным участием

«Крепкая семья – сильная Россия: патриотическое воспитание в семье», проходящей в рамках XXVIII Международных Рождественских образовательных чтений

Дата проведения: 22 января 2020 г., среда.

Адрес: Хибинский проезд, д.10 (ст. метро «ВДНХ» или ст. МЦК «Ростокино»).

Проезд: от ст. метро «ВДНХ» или от ст. МЦК «Ростокино» автобусами №№136, 244, троллейбусом № 76 до остановки «Колледж современных технологий».

Электронная регистрация: <https://sk12.ru/krepkaya-semya-silnaya-rossiya/>.

12:00–13:00 – Регистрация участников, мастер-классы, выставки.

13:00–14.30 – Пленарное заседание.

14:30–16:00 – Работа секций: педагогической, родительской, студенческой, священнической, социально-психологической.

16:00–16:30 – Подведение итогов.

Мастер-классы:

- «Чашепитие по-московски», преподаватель Андреева И.В.
- «Виртуальный мир строительных машин», лаборант Литвин Г.С.
- «Блины по-русски», преподаватель Андреева И.В.
- «Очевидное и невероятное. Молекулярная кухня», преподаватель Андреева И.В.
- «Писанки - роспись пасхальных яиц», лаборант Витошнова М.Н.
- «Беспилотники. Полёт в будущее», преподаватель Житникова А.Н.
- «Лепной декор в архитектуре», мастер производственного обучения Кузнецова Е.В.
- «Роспись пряников и леденцы»: Алифанова Оксана Владимировна (матушка Ксения), Свято-Троицкий собор, город Щелково.
- «Шёлковая мозаика»: Лапина Елена Николаевна, Дворец культуры с. Марьяна Роща, преподаватель народного коллектива.
- «Батик: открытки, шарфы, платки, платья, костюмы. Цветы из ткани»: Субботина Светлана Николаевна, мастер-педагог.
- Ордена, медали, значки, исторический костюм, литература по теме конференции: Ищук Сергей Владиславович, реконструктор, канд. техн.н.
- «Праздничные украшения: Рождественские, Пасхальные»: Мартыненко Татьяна Николаевна, преподаватель.
- «Украшения, головные уборы. Сказки русского жемчуга»: Харитоненко Нелли Александровна, педагог.
- «Истоки Руси» - литературно-музыкальный салон: Тростьянова Раиса Петровна
Толкунова Нина Валентиновна, Третьякова Анастасия Ивановна.

Выставки:

- выставка художественных произведений о Великой Отечественной войне (кроссбукинг) библиотеки ГБПОУ КСТ,

- выставка студенческих газет, посвящённых 75-летию Победы,
- выставка самоваров,
- выставка рисунков «Вера начинается в семье» победителей конкурса «Господь пасет мя, и ничтоже мя лишит», посвящённого памяти исповедников и новомучеников Церкви Русской.
- «Мордовские мотивы» (украшения, вышивка): Волкова Светлана Петровна, Гагарина Светлана Петровна, Малой Игорь Александрович.

Фотозоны: «Если завтра война...», «Возвращение к истокам».

Творческие коллективы:

- Театр-студия **Ольги Курдюмовой «Модная Русь»**, дипломант всероссийских и международных фестивалей, лауреат 1 степени всероссийского фестиваля «Русская матрёшка», обладатель Гран-при фестиваля «Салют, Победа!».
- Учащиеся кадетского класса **«Красногорские орлята»** имени Никиты Белянкина Школы №19 г. Красногорска Московской области, учитель **Орлова Людмила Александровна**.
- **Клуб «Радуга»** Российского университета дружбы народов, руководитель – **Смирнова Ирина Кирилловна**.

ПОЧЁТНЫЕ ГОСТИ:

Далецкий Петр Андреевич, руководитель исполнительного комитета Всероссийской политической партии «Единая Россия» в Северо-Восточном округе г. Москвы,

Иванова Ольга Николаевна и **Юрасов Артём Романович**, заместители руководителя исполнительного комитета Всероссийской политической партии «Единая Россия» в Северо-Восточном округе г. Москвы.

Малашенко Тимофей Игоревич, начальник отдела организационного строительства и взаимодействия со СМИ Московского регионального отделения Союза машиностроителей России.

Панков Игорь Васильевич, президент Фонда содействия обмену культурными, духовными и семейными ценностями между народами «Народная дипломатия».

Прямков Юрий Викторович, заместитель руководителя аппарата Московского регионального отделения Союза машиностроителей России.

ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ

13:00–14:30

Регламент выступления:

Основной доклад – 15 мин.

Приветствия – до 3 мин.

1. Приветственное слово.

Луныкин Александр Николаевич – директор Колледжа современных технологий имени Героя Советского Союза М.Ф. Панова,

Петракова Татьяна Ивановна – доктор педагогических наук, профессор, методист Городского методического центра Департамента образования города Москвы, президент Межрегионального Общественного объединения «Алтарь Отечества», председатель Ассоциации учителей православной культуры города Москвы,

протоиерей Олег Шалимов – кандидат исторических наук, ответственный за религиозное образование и катехизацию Северо-Восточного викариатства города Москвы, настоятель храма Казанской иконы Божией Матери в Лосиноостровской.

Бабалаева Мария Викторовна – кандидат философских наук, начальник Управления по работе с молодёжью Департамента военно-патриотического воспитания аппарата Центрального совета ДОСААФ России, председатель Московского отделения Межрегионального общественного объединения «Алтарь Отечества»,

Баранец Андрей Васильевич – руководитель регионального отделения Донбасс Межрегионального общественного объединения «Алтарь Отечества», руководитель международного клуба «Патриот».

2. Основные выступления.

Михайлов Игорь Геннадьевич – заведующий «Усадьбой «Богородицкое» Государственного историко-культурного и природного музея-заповедника «Хмелита» *«Военно-исторический мемориал и музей «Богородицкое поле»*.

Кулаков Иван Александрович – региональный координатор Московского регионального отделения Всероссийского общественного движения «Волонтёры Победы», заместитель декана факультета архивного дела Историко-архивного института РГГУ *«Всероссийский проект: «Моя история»: опыт сохранения семейной истории»*.

протоиерей Сергей Муратов – настоятель храма Владимирской иконы Божией Матери в п. Пушкино Нижегородской области, помощник благочинного Воскресенского округа Нижегородской Епархии по культуре.

Панков Игорь Васильевич - президент Фонда содействия обмену культурными, духовными и семейными ценностями между народами «Народная дипломатия»: *«Семейные ценности от Российской империи до наших дней».*

РАБОТА СЕКЦИЙ

14:30–16:00

1. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СЕКЦИЯ И КРУГЛЫЙ СТОЛ

(ауд. 401-у): *«Воспитание патриотизма на уроках и во внеурочное время. Музейная педагогика (Из опыта работы)».*

ОСНОВНАЯ ПРОБЛЕМАТИКА: современные средства информации и традиционная музейная педагогика в «борьбе» за сердца и души подрастающего поколения.

МОДЕРАТОРЫ: **Полищук Вера Николаевна**, преподаватель Колледжа современных технологий имени Героя Советского Союза М.Ф. Панова, член Совета Межрегионального общественного объединения «Алтарь Отечества», **Салахутдинова Роза Камилловна**, преподаватель Колледжа современных технологий имени Героя Советского Союза М.Ф. Панова, член Совета Межрегионального общественного объединения «Алтарь Отечества»,

Михайлов Игорь Геннадьевич, заведующий «Усадьбой «Богородицкое» Государственного историко-культурного и природного музея-заповедника «Хмелита».

ВЫСТУПАЮЩИЕ.

Михайлов Игорь Геннадьевич, заведующий «Усадьбой «Богородицкое» Государственного историко-культурного и природного музея-заповедника «Хмелита»: *« Военно-исторический мемориал и музей «Богородицкое поле»*

Кукунина Ольга Михайловна, руководитель Музея «Война и вера» 1-го МОК, член Совета общественного объединения «Алтарь Отечества»: *«Из опыта работы Первого московского образовательного комплекса (1 МОК) со Сретенской духовной семинарией по духовно-нравственному и патриотическому воспитанию обучающихся».*

Милокова Наталья Юрьевна, преподаватель Колледжа современных технологий (КСТ): *«Семейные скрепы».*

Сорокин Андрей Александрович, руководитель Медиацентра 1-го МОК: *«Медиафестиваль "Война и Вера": к празднованию 75-летия Победы».*

Шигаева Ольга Сергеевна, преподаватель ГБПОУ ОКГ «Столица», отделение «Профсоюзное»: *«Патриотическое воспитание студентов через внеурочную деятельность».*

Ольга Петровна Горбушина, педагог-психолог Школы № 887: *«Психолого-педагогический опыт привлечения к участию и выступлению на сцене в концерте, посвященном 9 мая, учащихся с ОВЗ».*

Асмик Рубеновна Кочоян, преподаватель Колледжа современных технологий: *«Супруги Вартамяны».*

Наталья Смирнова, сотрудник Музея КДЦ «Народные промыслы»: *«Искусство и его роль в памяти народной о Великой Отечественной войне»*

2. СЕКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И КРУГЛЫЙ СТОЛ

(ауд. 402-у): *«Патриотическое воспитание в семье».*

МОДЕРАТОРЫ: **Петракова Татьяна Ивановна**, методист Городского методического центра Департамента образования и науки города Москвы, доктор педагогических наук, профессор, **Макарова Ирина Александровна**, методист Городского методического центра Департамента образования и науки города Москвы, **Воронец Анна Фёдоровна**, педагог-психолог, лектор Центра «Жизнь».

ОСНОВНАЯ ПРОБЛЕМАТИКА: трудности при передаче опыта семей по сохранению исторической памяти, сбережению рода, духовно-нравственному и патриотическому воспитанию.

ВЫСТУПАЮЩИЕ.

Абраменкова Вера Васильевна, главный научный сотрудник лаборатории антропологических основ профессионального развития педагогов Института изучения детства, семьи и воспитания РАО, член Союза писателей России, член Совета Ассоциации учителей православной культуры города Москвы, д.психол.н, профессор: *«Наследие и наследники Великой Отечественной войны: дети-герои вчера и сегодня».*

Галанжина Елена Станиславовна, к.пед.н., учитель Школы №1499, Отличник народного просвещения, автор учебно-методических пособий: *«Воспитание любви к Родине у современного ребенка как ответ на вызовы времени».*

Воронец Анна Фёдоровна, педагог-психолог, лектор Центра «Жизнь»: *«Работа с семьёй».*

Семья Добровольских: *«Из опыта патриотического воспитания в семье».*

Зоя Ивановна Алфимова, председатель Комитета солдатских матерей СВАО, член московской организации «Боевое Братство» и руководитель музея школы 1094 в Ярославском районе Москвы, мать Героя, исполнившего свой интернациональный долг в Афганистане: *«Героями не рождаются, героями становятся через воспитание».*

Гаврилова Ольга Владимировна, председатель Общества во имя св. равноапостольной великой княгини Ольги: *«О роли бабушек в воспитании. Пример св. равноапостольной великой княгини Ольги».*

Алексеева Марина Александровна, представитель родительской общности Колледжа современных технологий (сын-обучающийся КСТ Стукалов Анатолий): *«Родословное древо моей семьи».*

Медунина Виктория Александровна, бабушка: *«Крепкая семья - спасение и величие России».*

Тузова Ольга Олеговна, многодетная мама, педагог: *«Сохранение памяти рода».*

Диакон Илья Костицын, клирик Храма Рождества Пресвятой Богородицы во Владыкине: *«Патриотическое воспитание в семье».*

3. СТУДЕНЧЕСКАЯ СЕКЦИЯ И КРУГЛЫЙ СТОЛ

(ауд. 410-у): *«История семьи в истории России. Моя семья в Великую Отечественную войну».*

ОСНОВНАЯ ПРОБЛЕМАТИКА: как сохранить преемственность поколений, передать ценности и традиции, сохранить историческую память, направленность молодёжных инициатив.

МОДЕРАТОРЫ: **Бабалаева Мария Викторовна** – кандидат философских наук, начальник Управления по работе с молодёжью Департамента военно-патриотического воспитания аппарата Центрального совета ДОСААФ России, **Баранец Андрей Васильевич** – руководитель регионального отделения Донбасс Межрегионального общественного объединения «Алтарь Отечества», руководитель международного клуба «Патриот».

ВЫСТУПАЮЩИЕ.

Хлынин Иван Анисович, руководитель поискового отряда «Феникс», мастер производственного обучения Колледжа современных технологий: *«Война не окончена, пока не похоронен последний солдат»-из опыта работы поискового отряда «Феникс».*

Смирнова Маргарита, студентка Колледжа современных технологий (КСТ), победитель Московской городской исследовательской культурологической Олимпиады «История и культура храмов столицы – 2019»: *«История создания храма Живоначальной Троицы в Московском городском сиротском приюте имени братьев Бахрушиных как образец духовности семьи Бахрушиных».* (руководитель: преподаватель КСТ **Семина Татьяна Юрьевна**).

Ножников Даниил, студент Московского технологического колледжа (ГБПОУ МТК): *«Моя родословная»* (руководитель: преподаватель ГБПОУ МТК **Алпатова Лидия Николаевна**).

Рудаков Дмитрий, студент Московского технологического колледжа: «*Семейные традиции моей семьи*» (руководитель: преподаватель ГБПОУ МТК Алпатова Лидия Николаевна).

Крылов Дмитрий, студент Московского технологического колледжа: «*Мой прадед – Герой*» (руководитель: преподаватель ГБПОУ МТК Алпатова Лидия Николаевна).

Насилов Александр, ученик 10 «А» Гимназии Российского университета транспорта (МИИТ): «*Моя семья - переплетение двух династий*» (руководитель: учитель гимназии МИИТ **Даньшина Инесса Станиславовна**).

Корочкова Ника, студентка Колледжа архитектуры, дизайна и реинжиниринга № 26: «*Отношения подростков и лиц старшего поколения в формировании патриотизма*» (руководитель:

Андреев Роман Юрьевич, преподаватель Колледжа архитектуры, дизайна и реинжиниринга № 26, методист).

Артемов Юлиан, Цзо Кирилл, студенты Колледжа современных технологий: «*У Бога все живы*» (руководитель: преподаватель КСТ **Полищук Вера Николаевна**).

Азарнова Анастасия, Еремин Александр, студенты Колледжа современных технологий: «*У Бога все живы: Небесная заступница*» (видеосюжет об истории создания главной святыни Спасо-Богородицкого Одигитриевского женского монастыря - иконы Пресвятой Богородицы «Одигитрии Вяземской Ратной») (руководитель: преподаватель КСТ **Полищук Вера Николаевна**).

Протасов Григорий, студент Колледжа современных технологий: «*У Бога все живы*» (видеосюжет об истории создания Спасо-Богородицкого Одигитриевского женского монастыря) (руководитель: преподаватель КСТ **Полищук Вера Николаевна**).

Шадрин Павел Владимирович, студент IV курса Политехнического колледжа имени П.А. Овчинникова: «*Православие и моя семья*» (руководитель: преподаватель социально-правовых дисциплин Политехнического колледжа им. П.А. Овчинникова) **Елифанова Марина Владимировна**).

Копя Валерия, студентка Колледжа архитектуры, дизайна и реинжиниринга №26: «*Сайты для мобильных устройств как возможность знакомства с историей России*» (руководитель: преподаватель Колледжа архитектуры, дизайна и реинжиниринга № 26, методист **Андреев Роман Юрьевич**).

Евстегнеев Дмитрий, студент Колледжа современных технологий «*Супруги Юлиус и Этель Розенберги: верные долгу и друг другу до конца*», руководитель: преподаватель ГБПОУ КСТ **Кочоян Асмик Рубеновна**.

Коротков Юрий, студент Колледжа современных технологий: *«Александра Пахмутова и Николай Добронравов: в одной «лодочке» 63 года»*, руководитель: преподаватель ГБПОУ КСТ **Кочоян Асмик Рубеновна**.

4. СЕКЦИЯ ДЛЯ СВЯЩЕНСТВА И КРУГЛЫЙ СТОЛ

(ауд. 303-у): *«Взаимодействие священников и образовательных организаций в духовно-нравственном воспитании старшеклассников и студентов»*.

ОСНОВНАЯ ПРОБЛЕМАТИКА: возможности и сложности эффективного взаимодействия Церкви с образовательными организациями в области духовно-нравственного и патриотического воспитания.

МОДЕРАТОРЫ: **Шевченко Людмила Васильевна** – руководитель Центра воспитания и социализации обучающихся Колледжа современных технологий имени Героя Советского Союза М.Ф. Панова, **Сергеев Сергей Евгеньевич** – помощник ответственного за религиозное образование и катехизацию Северо-Восточного викариатства города Москвы, общественный методист.

ВЫСТУПАЮЩИЕ.

Священник Константин Банников, клирик храма в честь иконы Божией Матери «Нечаянная Радость» в Марьиной Роще: *«Об опыте проведения лекций в Колледже современных технологий»*.

Священник Владимир Толстой, клирик храма Благовещения Пресвятой Богородицы в Раеве.

Протоиерей Сергей Муратов, настоятель храма в честь Владимирской иконы Божией Матери в п. Пушкино Нижегородской епархии, помощник благочинного Воскресенского округа Нижегородской епархии по культуре: *«Роль культуры и искусства в воспитании подрастающего поколения»*.

Андропова Римма Евгеньевна, кандидат технических наук, доцент, член Совета общественного объединения «Алтарь Отечества»: *«Проект "Чаепитие у Петра и Февронии": продолжение русских традиций»*.

Протоиерей Александр Антипов, клирик храма Успения Пресвятой Богородицы в Архангельском-Тюрикове: *«Церковь в Великой отечественной войне. Современная роль Церкви в образовательном и воспитательном процессе»*.

Диакон Илья Костицын, клирик Храма Рождества Пресвятой Богородицы во Владыкине: *«Из опыта работы священников со студентами (Северо-Восточное викариатство)»*.

5. СЕКЦИЯ ДЛЯ СОЦИАЛЬНЫХ ПЕДАГОГОВ И ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ И КРУГЛЫЙ СТОЛ

(ауд. 411-у): *«Проблемы современной семьи и пути их преодоления».*

ОСНОВНАЯ ПРОБЛЕМАТИКА: любовь и другие отношения в семье: поиски взаимопонимания и позитивных решений, роль «поддерживающих» организаций.

МОДЕРАТОРЫ: **Кошкарлова Татьяна Александровна**, сотрудник Макариевского фонда по премиям, семейный врач-психотерапевт, канд. психолог. наук, **Сафронова Татьяна Васильевна**, педагог-психолог Колледжа современных технологий, **Андреев Роман Юрьевич**, преподаватель Колледжа архитектуры, дизайнера и реинжиниринга № 26.

ВЫСТУПАЮЩИЕ.

Кошкарлова Татьяна Александровна, сотрудник Макариевского фонда по премиям, семейный врач-психотерапевт, канд. психолог. наук: *«Проблемы молодёжной семьи».*

Волосков Игорь Владимирович, доктор философии, преподаватель Школы №887: *«Инновационные технологии воспитания. Из опыта работы с семьёй».*

Андреев Роман Юрьевич, преподаватель Колледжа архитектуры, дизайнера и реинжиниринга № 26, методист: *«Воспитательный потенциал рабочих программ СПО в решении проблем современной семьи».*

Петелина Виктория Николаевна, Колледжа архитектуры, дизайнера и реинжиниринга № 26: *«Формирование отцовства в ролевой структуре семьи».*

Галушко Елена Юрьевна, воспитатель дошкольного отделения Школы № 285 имени В.А. Молодцова: *«Взаимодействие семьи и ДОУ в современных условиях».*

Муравьева Галина, студентка Колледжа архитектуры, дизайнера и реинжиниринга № 26: *«Семья и чувство одиночества»* (руководитель: преподаватель Колледжа архитектуры, дизайнера и реинжиниринга № 26

Петелина Виктория Николаевна).

Корягина Елизавета, студентка Колледжа архитектуры, дизайнера и реинжиниринга № 26: *«Семья в посланиях президента В.В. Путина Федеральному собранию России»* (руководитель: преподаватель Колледжа архитектуры, дизайнера и реинжиниринга № 26, методист **Андреев Роман Юрьевич**).

Прохоровский Игорь, студент Колледжа архитектуры, дизайнера и реинжиниринга № 26: *«О важности понимания ребенка»* (руководитель: преподаватель Колледжа архитектуры, дизайнера и реинжиниринга № 26, методист **Андреев Роман Юрьевич**).

Подведение итогов (руководители секций, ауд. УИЦ) 15:30–16:00