# Региональный конкурс

**на лучшие методические разработки воспитательных мероприятий**

# Тема: Жизнь – это …

**Тематическое направление:** Профилактика деструктивного поведения среди обучающихся (профилактика суицидального поведения)

Автор: Малинина Нина Анатольевна, педагог-психолог МОБУ СОШ № 7 г.Тынды

1. год
2. Пояснительная записка
   1. Тематическое направление

Тематическое направление методической разработки- профилактика деструктивного поведения среди обучающихся, в частности – профилактика суицидального поведения.

* 1. Тема воспитательного мероприятия и обоснование ее выбора (актуальность)

Тема воспитательного мероприятия «Жизнь – это …». Актуальность мероприятия заключается в том, что оно направлено на первичную профилактику суицидального поведения подростков.

Первичная профилактика суицидального поведения предполагает работу со всеми подростками, вне зависимости от того, есть ли у них признаки суицидального поведения и факторы, его провоцирующие, или нет.

Тема мероприятия подобрана с учетом интересов подростков, поскольку именно в подростковом возрасте происходит интенсивное нравственное и социальное формирование личности, становление мировоззрения, подростки задаются вопросами: «что есть Я в этой жизни», «что есть сама жизнь», «для чего я живу».

* 1. Целевая аудитория воспитательного мероприятия

(с указанием возраста/класса)

Воспитательное мероприятие «Жизнь – это…» разработано для обучающихся 8-9 классов в возрасте 14-15 лет. Количество участников: 15-17 человек.

* 1. Роль и место воспитательного мероприятия в системе работы педагогического работника (связь с другими мероприятиями, преемственность)

Воспитательное мероприятие «Жизнь – это…» было подготовлено и проведено в рамках городского психологического марафона по первичной профилактике суицидального поведения подростков.

Городской психологический марафон – ежегодная традиция городского методического объединения педагогов-психологов, когда каждый педагог-психолог образовательных организаций города проводит мероприятие по заданной тематике. На такие мероприятия, как правило, приглашаются обучающиеся определенной возрастной категории всех общеобразовательных учреждений города.

* 1. Цель, задачи и планируемые результаты воспитательного мероприятия

Цель воспитательного мероприятия – формирование жизненных целей обучающихся и психологических черт социально адаптированной личности, что способствует усилению защитных механизмов и ослабляет механизмы, провоцирующие суицидальное поведение.

Задачи воспитательного мероприятия:

- профилактика суицидального поведения посредствам обращения к духовно-нравственным ориентирам,

- создание условий для осознания обучающимися важности ценностного отношения к жизни,

- формирование представлений об общечеловеческих ценностях и построение системы личностных ценностей и жизненных смыслов,

- пробуждение потребности в самосовершенствовании,

- организация общения между представителями всех общеобразовательный учреждений города.

Мероприятие направлено на формирование психологических новообразований подросткового возраста: развитие самосознания, удовлетворение потребности в самоутверждении и самосовершенствовании, актуализацию деятельности, имеющей личностный смысл, самоопределение и склонности к рефлексии.

Планируемые результаты мероприятия: знания о ценности жизни человека, навыки рефлексии и осознания себя, социальные навыки общения и взаимодействия, навыки построение своей жизненной перспективы.

1.6. Форма проведения воспитательного мероприятия, обоснование ее выбора

Форма проведения воспитательного мероприятия – психологическое занятие с элементами тренинга.

Нравственные ценности и моральные убеждения подростков складываются под влиянием многочисленных факторов, в том числе – усиления воспитательного потенциала обучения, поэтому целенаправленная работа в форме занятий с элементами тренинга будет актуальной для данной категории детей.

* 1. Педагогическая технология/методы/приемы, используемые для достижения планируемых результатов

В воспитательном мероприятии «Жизнь – это …» применяются здоровьесберегающие и игровые технологии.

Игровые технологии, в частности, психологический тренинг и интерактив, позволяют осуществить более деликатный и дифференцированный подход к обучающимся, кроме того, развивают коммуникативные навыки, формируют интерактивные умения, позволяющие эффективно взаимодействовать и принимать групповое решение.

Здоровьесберегающие технологии предполагают включение технологических приемов и методов, способствующих самопознанию и самооценке обучающихся, создание благоприятного психологического климата на занятии, снижение уровня тревожности участников мероприятия.

* 1. Ресурсы, необходимые для подготовки и проведения мероприятия (кадровые, методические, материально-технические, информационные)

Подобного рода мероприятия должен проводить опытный практикующий педагог-психолог, знающий особенности возрастной психологии подростка и методику проведения психологических тренингов, имеющий опыт их проведения в условиях, когда участники не знакомы между собой.

Мероприятие проводится в просторном классе, аудитории либо коворкинг-зоне, где можно свободно расставить стулья (пуфы) по кругу и передвигаться. Для проведения воспитательного мероприятия у каждого участника должен быть планшет с листами (блокнот, тетрадь) и ручка, а также раздаточный материал для проведения воспитательного мероприятия «Жизнь – это…»: Колесо жизни (Приложение 2), карточки с высказываниями известных людей про жизнь (Приложение 3) и рефлексивные вопросы по итогам занятия (Приложение 4).

* 1. Рекомендации по использованию методической разработки

в практике работы педагогов общеобразовательных организаций

Данное мероприятие является средством воспитания, поэтому должно вызывать переживания у участников, направленные на формирование определенных установок, в данном случае – на ценностное отношение к жизни, поэтому следует стремиться вовлекать к действию всех участников. Данное мероприятие разработано так, чтобы оно не казалось перегруженным и затянутым, по принципу «игра должна закончиться чуть раньше, чем она надоест», однако, если аудитория не совсем подготовлена к такому виду занятий, занятие можно перестроить, например, игру на знакомство с помощью рассказа по ладони заменить на более простой вариант.

Перед проведением данного мероприятия следует соотнести задания с уровнем развития будущих участников, если задания будут им казаться слишком простыми – им будет неинтересно, если слишком сложным – то же. Поэтому карточки для задания с высказываниями известных людей составлены таким образом: 1-5 карточки содержат более простые по форме и смыслу, 6-10 карточки – более сложные для понимания высказывания, поэтому легко можно дифференцировать задания.

Во время проведения мероприятия рекомендуется чаще использовать эмоциональные слова положительной окраски, задавать уточняющие вопросы рассказчикам, применять технику активного слушания. Также возможно музыкальное сопровождение выполнения задания «Колесо жизни».

1. Основная часть

2.1. Описание подготовки воспитательного мероприятия

Для проведения мероприятия следует подготовить аудиторию: расставить стулья по кругу по количеству участников так, чтобы сохранялась возможность свободного перемещения.

Также следует подготовить раздаточный материал (Приложение 2 и Приложение 4 – на каждого участника, Приложение 3 – разрезать на карточки.

2.2. Описание проведения воспитательного мероприятия

**1. Приветствие ведущего и мотивация участников.**

**Ведущий.** Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня наше занятие пройдет в форме игры, но это будет непростая игра, а с глубоким философским смыслом, я бы сказала – игра - размышление, игра – рефлексия. Для того чтобы настроиться на занятие, предлагаю  небольшую разминку.

Кто сегодня проснулся с улыбкой, скажите Я.

Кто пообедать успел, скажите – Я.

Кто не опоздал в школу, похлопайте себе.

У кого есть друзья – крикните – УРА!

Кто уже определился с профессией – поднимите палец вверх,

У кого есть любимый человек, скажите ДА!

Кто здесь уже знаком друг с другом, пожмите руки.

*(Дети выполняют задания, ведущий отмечает для себя настроение группы и степень включенности участников занятия).*

**2. Знакомство.**

**Ведущий.** Ну а теперь мы немного познакомимся. Существует много различных упражнений на знакомство, но я вам предлагаю свою собственную игру на знакомство, которая не требует никаких дополнительных приспособлений.

Итак, вам понадобится…ваша собственная рука. Каждый пальчик руки будет что-то обозначать. Давайте внимательно посмотрим на свои руки.

Самый большой и важный палец – это Я. Здесь вы должны представиться, сказать, сколько вам лет, из какой вы школы. Представиться можно так, как вы хотите: полным именем или его уменьшительной версией, а может это вообще будет ваше прозвище.

Второй пальчик – указательный. Он указывает путь, направление, грозит и призывает к вниманию. Здесь вы должны рассказать, кто или что указывает вам путь в жизни и направляет: может это значимый человек, а может герой книги или фильма, на которого вы равняетесь.

Третий пальчик – безымянный, он самый высокий, он заметно выступает над всеми остальными пальцами. Здесь вы расскажете о своих собственных достижениях и победах, о том, чем вы гордитесь, чего достигли. Может это будет большое значимое достижение, а может маленькая победа над собой или каким-то обстоятельством. Все, что вы хотите нам рассказать.

Четвертый пальчик – безымянный. На этом пальце чаще всего носят обручальное кольцо. Он будет обозначать те ценности, которые есть в вашей жизни, все, чем или кем вы дорожите и цените.

Пятый пальчик – мизинчик. Он меньше остальных участвует в каких-либо операциях. Можно сказать, что он ленивый пальчик. Поэтому он будет обозначать ваше свободное время и отдых, то, чем вы увлекаетесь и как отдыхаете.

Итак, давайте, послушаем ваши рассказы. Первым начинает тот участник, который сидит справа от ведущего. Пока один человек рассказывает о себе, остальные внимательно должны слушать и запоминать о нем информацию.

*(Дети рассказывают о себе по кругу).*

**3. Фиксация информации об участниках и закрепление имен.**

**Ведущий.** А теперь после того, как все представились, мы проведем игру на закрепление имен и основной информации об участниках. Каждый на листочке пишет свое имя и что-либо из того, что он про себя рассказывал. (Например: «Я – Николай, у меня дома 2 кошки, мои ценности – это мои воспоминания, я горжусь тем, что научился решать иррациональные уравнения»).

*(Ведущий собирает листочки в мешочек и перемешивает).*

**Ведущий.** А теперь мы по кругу будем передавать этот мешочек. Каждый, кто его получит, должен вынуть любой листочек, зачитать информацию вслух и отдать листочек владельцу.

*(Если участник не угадывает, кому принадлежит имя и информация о себе, ведущий или другие участники могут помочь).*

**4. Ассоциации со словом «жизнь».**

У каждого из нас свое представление о жизни. Какие ассоциации с этим словом возникают у вас? Я предлагаю вам подумать над ассоциациями к слову «жизнь» и записать их:

- если жизнь — это постройка, то какая…

- если жизнь — это цвет, то какой…

- если жизнь — это музыка, то какая …

- если жизнь — это геометрическая фигура, то какая…

- если жизнь — это фильм, то какой…

- если жизнь — это настроение, то какое…

А сейчас мы по очереди зачитаем, какие ассоциации у вас возникли.

*(Далее по кругу ребята зачитывают свои ассоциации. По ходу ассоциаций – их обсуждение. Если у участников возникают трудности или нет желания озвучивать свои мысли, ведущий может зачитать ассоциации, которые были у детей на предыдущем занятии (Приложение 1)).*

**Вывод:** у каждого человека свое понимание жизни, потому что все мы разные. Каждый со своими взглядами, интересами, представлениями и правилами жизни.

**5. Колесо жизни.**

*(Ведущий раздет раздаточный материал (Приложение 2)).*

**Ведущий.** Каждому из вас я сейчас раздам бланки для выполнения задания «Колесо жизни».

Перед вами круг. Этот круг разбит на несколько секторов. Каждый сектор обозначает важную неотъемлемую область вашей жизни. Что это – решает каждый сам. Вспомните, какие ценности вы называли, когда рассказывали о себе и загибали безымянный пальчик. Подумайте, что еще для вас ценно в жизни, из чего состоит ваша жизнь. Таких областей должно быть обязательно восемь, как восемь спиц у колеса. Подпишите названия каждого сектора.

Теперь оцените каждую из областей вашей жизни по 10-бальной системе. Насколько вы удовлетворены положением дел по каждой области, это оценка на сегодняшний день, отражение вашей текущей жизненной ситуации. При оценивании важно быть честным перед самим собой.

А теперь посмотрите, что у вас получилось.

Получился ли идеальный круг? Сможет ли ваше колесо свободно двигаться?

Что нужно сделать для того, чтобы выровнять это колесо?

*(Ребята высказываются по желанию).*

**Вывод:** колесо будет плавно двигаться, если все области будут гармонично заполнены. И только наши собственные действия крутят наше колесо жизни.

**6. Конкретизация желаемого в жизни.**

**Ведущий.** А теперь я предлагаю вам дописать предложения, глядя на свое колесо жизни:

Я хочу……

Я хочу …..и …….

Я хочу и ……

*(По желанию участники могут прочитать то, что написали.*

*Ведущий обращает внимание участников на то, что в ответах на последнее предложение появились глаголы «смогу», «добьюсь», «получу»).*

**7. Высказывания о жизни**

**Ведущий.** А сейчас мы будем работать в парах. Каждой группе предлагается вытянуть карточку, на которой приведены высказывания и цитаты про жизнь известных людей, как современных, так и древних мыслителей (Приложение 3).

В каждой карточке приведены по 5 разных цитат, карточки все разные, и ни одна цитата не повторяется.

Ваша задача – прочитать каждое высказывание, подчеркнуть в нем одно самое важное слово или словосочетание. А потом из подчеркнутых слов составить свое выражение про жизнь.

*(Участники зачитывают сначала высказывания великих людей, а потом – получившиеся свое определение).*

**8. Подведение итогов.**

**Ведущий.** Ребята, наша встреча подходит к концу. Пожалуйста, расскажите, какие выводы вы для себя сегодня сделали.

*(Участники высказываются по желанию*)

**Общий вывод:** каждый человек выбирает свой собственный стиль жизни.

**Ведущий.** Наше мероприятие подошло к концу. Я желаю, чтобы каждый из вас выбирал самостоятельно свою жизненную дорогу. А какая она будет – все зависит только от вас самих и, возможно, от того, какие выводы каждый для себя сделает после этого мероприятия:

- жизнь для себя или жизнь для других;

- жизнь вопреки или жизнь по правилам;

- жизнь в удовольствие или жизнь как служение делу;

- жизнь без цели или жизнь как творчество.

А сейчас я попрошу вас заполнить анкеты обратной связи.

**9. Рефлексия** (Приложение 4).

Приложение 1. Ассоциации со словом «Жизнь»

|  |  |
| --- | --- |
| **Если жизнь – это постройка, то какая…**  - кирпичная, где кирпичики-это люди разной прочности и важности, склеенные судьбами и связями;  - это стройка никогда не закончится;  - замок или дворец;  - каменная стена;  - галерея или музей;  - пока только фундамент;  - многоэтажный панельный дом;  - уютное арт-пространство;  - небоскреб; шалаш; бункер; цирк;  - недостроенная; постоянно растущая;  - муравейник; подвал;  - многоэтажный комплекс | **Если жизнь – это цвет, то какой…**  - красный, символ борьбы за справедливость;  - красный, потому что красный – это скорость, быстрота действий и маневренность;  - прозрачный;  - яркие краски;  - желтый - греет душу;  - зеленый - только вперед!  - серо-буро-малиновый;  - радужный, ведь жизнь – это радуга;  - белый, для меня это цвет свободы, счастья, чистоты;  - неопределенный, в нем могут быть все оттенки. |
| **Если жизнь – это музыка, то какая…**  - какофония;  - энергичная;  - лирическая;  - классическая;  - народная;  - тяжелая;  - разная;  - оркестр;  - ритмичная, с меняющимся ритмом;  - классическая музыка с развитием, кульминацией и плавным окончанием, каждая нота означает определенное событие в жизни. | **Если жизнь – это геометрическая фигура, то какая…**  - круг – все одно и то же;  - многоугольник, в жизни много углов;  - отрезок;  - конус;  - цилиндр;  - луч; угол;  - сфера; пирамида;  - параллелепипед, потому что он сложен в написании;  - треугольник, потому что она самый крепкий;  - невозможная фигура;  - прямая с ответвлениями;  -многоугольник в виде звезды. |
| **Если жизнь – это фильм, то какой…**  - название и действие постоянно меняются, потому что режиссер давно не следит за актерами;  - полнометражный, имеющий множество концовок и вариантов развития событий;  - сериал, мелодрама;  - документальный;  - приключенческий;  - фантастический фильм;  -многосерийный, романтический;  - «Платформа», «9 жизней», «13 причин почему», «Назад в будущее», «Маска», «Вверх», «Пункт назначения», «Главный герой», «Вне игры», «Нерв», «Время» | **Если жизнь – это настроение, то какое…**  - ностальгия;  - всегда положительное;  - отличное;  - энуэмент;  - скрытые эмоции;  - истерика;  - переменчивое;  - противоречивое;  - реализм;  - воодушевленное;  - боевое;  - ожидание;  - серьезное, деловое;  - радостное;  - лайковое. |

Приложение 2. Колесо жизни



Приложение 3. Высказывания известных людей о жизни

Карточка 1.

«Как басня, так и жизнь ценится не за длину, но за содержание» (Сенека).

«Надо любить жизнь больше, чем смысл жизни» (Ф. Достоевский).

«В конце концов, человеку дана всего одна жизнь — от чего же не прожить ее как следует?» (Джек Лондон).

«Идите уверенно по направлению к мечте. Живите той жизнью, которую вы сами себе придумали» (Генри Дэвид Торо).

«Без пользы жить — безвременная смерть» (Иоганн Вольфганг Гёте).

Карточка 2.

«Только с пользой прожитая жизнь долга» (Леонардо да Винчи).

«**Жизнь – это то, что с тобой происходит, пока ты строишь планы» (**Дж. Леннон)

«Наша жизнь есть то, что мы думаем о ней» (Марк Аврелий).

«Ваше время ограничено, не тратьте его, живя чужой жизнью» (Стив Джобс)

«Жизнь — прекраснейшая из выдумок природы» (И.В. Гёте).

Карточка 3.

«Жизнь ничего не дарует без тяжких трудов и волнений» (Гораций).

«Жизнь сама по себе — ни благо, ни зло: она вместилище и блага, и зла, смотря по тому, во что вы сами превратили ее» (Мишель де Монтень).

«Два самых важных дня в твоей жизни: день, когда ты появился на свет, и день, когда понял, зачем» (Марк Твен).

«Единственное счастье в жизни — это постоянное стремление вперед» (Эмиль Золя)

«Победам в жизни предшествует победа над самим собой» (С. Кови).

Карточка 4.

«Неожиданное случается в жизни чаще, чем ожидаемое» (Плавт).

«Смысл жизни — самовыражение. Проявить во всей полноте свою сущность — вот для чего мы живём» (Оскар Уайльд).

«Важно не то, долго ли, а правильно ли ты прожил» (Сенека).

«Жизнь меряется не тем, сколько в ней лет, а тем, сколько в этих годах настоящей жизни» (Авраам Линкольн).

«Жизнь — это непрекращающееся рождение, и себя принимаешь таким, каким становишься» ([Антуан де Сент-Экзюпери](https://www.newacropol.ru/Alexandria/aphorism/exupery/)).

Карточка 5.

«Основа нашей удовлетворенности жизнью — ощущение своей полезности» (Чарльз Уильям Элиот).

«Жизнь – не те дни, что прошли, а те, что запомнились» (П.А. Павленко).

«Жизнь – это миг. Её нельзя прожить сначала на черновике, а потом переписать на беловик» (А.П. Чехов).

«Жизнь – это череда выборов» (Нострадамус).

«В чем смысл жизни? Служить другим и делать добро» (Аристотель).

Карточка 6.

«Жизнь – слишком серьёзная штука, чтобы говорить о ней всерьёз» (О. Уайльд).

«Жизнь — чистое пламя; мы живем с невидимым солнцем внутри нас» (Томас Браун).

«Никто не жил в прошлом, никому не придется жить в будущем; настоящее и есть форма жизни» (Артур Шопенгауэр).

«Стремись не к тому, чтобы добиться успеха, а к тому, чтобы твоя жизнь имела смысл» (Альберт Эйнштейн)

«Мы рождаемся жить, а не готовиться к жизни» (Б. Пастернак).

Карточка 7.

«Мы научились летать в воздухе, как птицы, плавать в воде, как рыбы, теперь нам осталось научиться только жить, как люди» (А. де Сент-Экзюпери).

«Улыбнитесь, потому что жизнь – прекрасная вещь и есть много причин для улыбок» (М. Монро).

«Жизнь — не бремя, а крылья творчества и радость; а если кто превращает ее в бремя, то в этом он сам виноват» (В. В. Вересаев).

«Жизнь – не зебра из чёрных и белых полос, а шахматная доска. Здесь всё зависит от твоего хода» (Неизвестный автор).

«Человек борется, чтобы найти жизнь вне себя, не осознавая, что та жизнь, которую он ищет, находится внутри него» (Джебран Халиль Джебран).

Карточка 8.

«Великая наука жить счастливо состоит в том, чтобы жить только в настоящем» (Пифагор).

«Жизнь не в том, чтобы жить, а в том, чтобы чувствовать, что живешь» (В. О. Ключевский).

«Жизнь – это бесконечное совершенствование. Считать себя совершенным – значит убить себя» (Ф. Хебель).

«Жить — значит чувствовать, наслаждаться жизнью, чувствовать непрестанно новое, которое бы напоминало, что мы живем» (Н. И. Лобачевский).

«Наша жизнь — путешествие, идея — путеводитель. Нет путеводителя, и все останавливается. Цель утрачена, и сил как не бывало» (Виктор Гюго).

Карточка 9.

«Я дышу, и значит – я люблю! Я люблю, и значит – я живу!» (В.Высоцкий).

«Жизнь — не страдание и не наслаждение, а дело, которое мы обязаны делать и честно довести его до конца» (Алексис Токвиль).

«Жизнь — это риск. Только попадая в рискованные ситуации, мы продолжаем расти» (Арианна Хаффингтон).

«Найти свою дорогу, узнать свое место в жизни — в этом все для человека, это для него значит сделаться самим собою» (В. Г. Белинский).

«Каждое мгновение жизни – это ещё одна возможность» (Г.Г. Маркес).

Карточка 10.

«Жизнь должна и может быть неперестающей радостью» (Л.Н.Толстой).

«Подлинным зеркалом нашего образа мыслей является наша жизнь» (Мишель де Монтень).

«Постоянный труд есть закон как искусства, так и жизни» (Оноре де Бальзак).

«Жить — значит действовать с энергией; жизнь — борьба, в которой надо драться храбро и честно» (Н.В.Шелгунов).

«Жизнь – это делать вещи, а не приобретать их» (Аристотель).

Приложение 4.

Рефлексия

1. Что было самым интересным и познавательным для тебя сегодня \_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Что было самым сложным для тебя сегодня\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Что нового ты приобрел в результате игры\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Нужны ли подобные мероприятия для подростков\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_