Утверждаю:

Директор МБОУ

«Нукутская СОШ»

Каймонов О.В.

«\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2022 г.

**Программа**

**летнего оздоровительного лагеря**

***«Радуга»***

**с дневным пребыванием детей**

**на базе МБОУ «Нукутская СОШ»**

Автор программы:

начальник ЛДП

Сергеева Д.П.

Нукуты - 2022 г.

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ**

**Название программы**

Программа летнего оздоровительного лагеря «Радуга» с дневным пребыванием детей на базе МБОУ «Нукутская СОШ»

**Наименование организации**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Нукутская средняя общеобразовательная школа»

**Адрес организации**

Иркутская область, Нукутский район, с. Нукуты, ул. Октябрьская 3. Индекс 669406.

**Телефон организации**

8-395-49-96-3-93

**Руководитель организации**

Директор школы Каймонов Олег Викторович

**Начальник ЛДП**

Зам. директора по ВР: Сергеева Диана Павловна

**Автор программы**

Зам. директора по ВР: Сергеева Диана Павловна

Тел. 8-908-650-60-61

**Нормативно-правовое обеспечение**

1. Конституция РФ;
2. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»;
3. Закон РФ «О защите прав потребителей» от 07 февраля 1992 г. № 2300-1;
4. Федеральный закон от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
5. Закон РФ от 22 июля 1993 г. № 5487-1 «Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан»;
6. Федеральный закон от 2 января 2000 г. № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»;
7. Федеральный закон от 17 июля 1999 г. № 181-ФЗ «Об основах охраны труда в Российской Федерации»;
8. Трудовой кодекс РФ (Федеральный закон № 197-ФЗ от 30.12.01 г.);
9. Конвенция ООН о правах ребёнка;
10. Устав МБОУ «Нукутская СОШ»;
11. Положение о лагере дневного пребывания;
12. Экспертное заключение о приёмке лагеря.

**Концепция программы**

В основе концепции детского оздоровительного лагеря «Радуга» - эффективно построенная воспитательная система по самореализации личности ребёнка через включение его в различные виды деятельности  с целью формирования личности, развития творческого потенциала и формирования здорового организма. Концепция основана на следующих идеях:

* Идея развития личности в процессе деятельности (В.Бехтерев, И.Блонский, Л.Выготский);
* Идея первичности личности по отношению к обществу (А.Маслоу, Д.Грин);
* Идея повышения эффективности дополнительного образования через развитие творческого потенциала учащихся (А.Щетинская);
* Идея совместной деятельности взрослых и детей в процессе воспитания (В.Сухомлинский);
* Идея формирования педагогической среды, способствующей самореализации личности (Н.Талызина, В.Ясвин)

**Цель программы**

Организация благоприятных условий для полноценного летнего отдыха, досуга детей, развития их личностного потенциала, оздоровления, воспитания чувства патриотизма, укрепления нравственного и физического здоровья, формирования экологической, гражданско-общественной и коммуникативной компетентности  в летний период.

**Задачи программы**

**Оздоровительные:**

* создать условия для укрепления здоровья, физической выносливости;
* вовлечь детей в активную спортивно-оздоровительную деятельность;
* обеспечить длительное пребывание на воздухе,

**Воспитательные:**

создать благоприятные условия для:

* разностороннего развития личности каждого ребёнка и летнего отдыха детей;
* формирования навыков здорового образа жизни; сохранения культурно-исторического наследия своей страны
* воспитания культуры общения;
* воспитание чувства патриотизма и уважения к истории своей страны;
* самореализации детей посредством приобщения к культуре своей страны, своей малой родины.

**Развивающие:**

* связь школы и семьи;
* художественно-эстетические навыки в ходе практической деятельности;
* творческое мышление через реализацию конкурсно-игровых программ;
* коммуникативность и толерантность детского коллектива.

**Механизм реализации программы**

**I этап: Подготовительный (февраль-май):**

* участие в районных совещаниях, посвящённых подготовке к проведению летней оздоровительной кампании;
* знакомство с правовыми документами нормативной базы, обеспечивающей качественный отдых детей в текущем году;
* проведение совещаний при директоре по подготовке школы к летнему сезону;
* издание приказа по школе о работе ЛДП;
* разработка программы деятельности школьного летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей;
* отбор кадров для работы в летнем оздоровительном лагере;
* составление необходимой документации для деятельности лагеря;
* организация помещений лагеря согласно нормам и требованиям СанПин;
* обеспечение допуска сотрудников к работе с детьми;
* формирование списка детей, посещающих оздоровительный лагерь, на основании заявлений родителей.

**II этап: Организационный (первый день работы лагеря):**

* встреча детей;
* начало реализации программы ЛДП «Радуга»;
* линейка, открытие лагерной смены;
* знакомство с правилами внутреннего распорядка лагеря;
* работа по плану воспитательных мероприятий.

**III этап: Основной (18 дней):**

* реализация основной концепции смены;
* вовлечение детей в различные виды коллективно-творческих дел;
* работа кружков, спортивных секций;
* мероприятия с посещением сельской библиотеки;
* трудовой десант, спортивные мероприятия.

**IV этап: Заключительный (последний день работы лагеря):**

* линейка, закрытие лагерной смены;
* вручение грамот и благодарностей.

**Методическое обеспечение программы**

В основе реализации программы лежит деятельностный подход. Основным методом организации деятельности являются:

* наличие необходимой документации программы лагеря, плана работы отрядов, плана-сетки;
* должностные инструкции всех участников процесса;
* отслеживание результатов и подведение итогов;
* подбор методических разработок в соответствии с планом работы.

**Основные направления**

**I.Спортивно-оздоровительное:**спортивные соревнования, весёлые эстафеты, дни здоровья; беседы о здоровом образе жизни, беседы по гигиеническому воспитанию и профилактике травматизма; подвижные игры на свежем воздухе; беседы с мед. работником, оздоровительные процедуры.

**II. Общекультурное:** конкурсырисунков на бумаге и на асфальте; лепка из солёного теста, пластилина и глины; конкурсы певцов, чтецов, танцевальные; беседы о выдающихся людях России, концерты.

**III. Духовно-нравственное:**ролевые игры о дружбе, об уважении к старшим, литературно-музыкальные композиции о войне, беседы о государственных символах,

**IV. Общеинтеллектуальное:** викторины почемучек, экологические конкурсы и сказки.

**Предполагаемые результаты**

Организация деятельности ЛДП «Радуга» предусматривает следующие результаты:

* укрепление здоровья и физической выносливости детей, а также формирование навыков здорового образа жизни в результате вовлечения детей в активную спортивно-оздоровительную деятельность, длительное пребывание на свежем воздухе, оздоровление в результате закаливающих процедур;
* раскрытие и развитие творческого потенциала детей в результате занятости их в творческой деятельности, участия в различных конкурсах и концертах;
* личностное развитие каждого ребёнка, воспитание культуры общения, чувства патриотизма, расширение кругозора в результате разнообразия форм организации деятельности детей и методов воспитания;
* создание благоприятного микроклимата в коллективе в результате овладения умениями и навыками сотрудничества и толерантности.

**Сроки реализации программы**

Краткосрочная программа рассчитана на 1 смену: с 01.06.2022 по 21.06.2022 (18 дней).

**Категория участников программы**

Программа универсальна. Может быть использована для работы с детьми разного возраста, уровня развития и состояния здоровья в количестве 148 человек. Возраст участников программы 7-15 лет.

**Кадровое обеспечение программы**

1. Начальник ЛДП
2. Воспитатели – 8 человек
3. Медицинский работник-1

**Материально-технические условия реализации программы**

1.Игровые комнаты (настольные игры, телевизор, экран, проектор, ноутбук) – 8

2.Спортивный зал (мячи, скакалки, обручи) – 1

3.Актовый зал (музыкальное оборудование) – 1

4.Столовая – 1

5.Медицинский кабинет – 1

**Преемственность и новизна программы 2022**

Данная программа придерживается принципа преемственности, т.к. продолжает делать акцент на спортивно-оздоровительном направлении, развитии творческого потенциала детей. Но привносит и новизну в воспитательную систему ЛДП: работа педагогов теперь не ограничивается только играми развлекательного характера. Программа позволяет развивать познавательную активность детей, коммуникативную компетентность, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, умение искать информацию, интерпретировать её, сотрудничать друг с другом и помогать, учитывая иное мнение.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Летние каникулы составляют значительную часть свободного времени детей. Этот период благоприятен для совершенствования их личностных возможностей, развития творческого потенциала, достижения уровня самоутверждения и самореализации, воплощения собственных планов.

Летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием – это учреждение, предназначенное для обеспечения полноценного отдыха и оздоровления детей в стенах образовательного учреждения, создания благоприятных условий для их духовного и физического развития.

Учитывая традиции школы, кадровые и материально-технические ресурсы, желания и интересы детей и родителей, в МБОУ «Нукутская СОШ» была разработана **программа детского летнего оздоровительного лагеря «Радуга».**

**Актуальность** разработки программы обусловлена эффективностью создания в летний период педагогической воспитательной среды, способствующей укреплению здоровья детей как жизненно важной ценности и сознательного стремления к ведению здорового образа жизни, максимальным вниманием к развитию личности ребенка, раскрытию его способностей на основе удовлетворения интересов, потребностей (прежде всего духовных, интеллектуальных и двигательных).

Деятельность летнего оздоровительного лагеря является продолжением воспитательной работы образовательного учреждения.

Разработка данной программы организации летнего каникулярного отдыха, оздоровления и занятости детей была вызвана:

– повышением спроса родителей и детей на организованный отдых школьников;

– необходимостью упорядочить сложившуюся систему перспективного планирования;

– обеспечением преемственности в работе лагеря предыдущих лет;

– модернизацией старых форм работы и введением новых;

– необходимостью использования богатого творческого потенциала подростков и педагогов в реализации планируемых результатов.

Данная программа по своей направленности является комплексной, т. е. включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей в условиях оздоровительного лагеря.

По продолжительности программа является краткосрочной, т. е. реализуется в течение I лагерной смены.

Основной состав лагеря – это учащиеся МБОУ «Нукутская СОШ» в возрасте 7-15 лет.

Социальный состав школы сам определяет потребность создания в школе условий для организации занятости и отдыха детей из неблагополучных, малообеспеченных семей, детей, оставшихся без попечения родителей и детей «группы риска».

**Цель программы:**организация отдыха и оздоровления учащихся     школы в летний период.

Процесс организации воспитательной работы в летнем лагере направлен на вовлечение ребёнка в общественную жизнь с учётом его индивидуальных способностей, выработку ценностного отношения к здоровому образу жизни и формирование на этой основе его нравственного, эстетического, гражданского сознания. С этой целью в лагере выстроена система воспитательно-оздоровительной работы, что позволяет обеспечить полноценное воспитание и оздоровление детей.

Организация спортивных соревнований, проведение подвижных игр, конкурсов, встреч с медицинскими работниками, оздоровительные процедуры, призваны способствовать укреплению здоровья, развитию двигательных способностей и функциональных возможностей детей, воспитанию волевых качеств личности.

Организация досуга построена так, чтобы наиболее полно и ярко раскрыть естественную потребность в свободе и независимости ребёнка, стать сферой активного самовоспитания, предоставить детям возможность роста и самосовершенствования, через включение ребят в управление делами на уровне микрогрупп, отрядов и предусматривает развитие и воспитание ребят в коллективе. Использование массовых форм проведения досуга, таких как игры, конкурсы, концертно-игровые программы способствуют включению всех детей в творческую деятельность, расширяют кругозор детей, развивают у них любознательность.

В основе работы летнего оздоровительного лагеря «Радуга» построена воспитательная система по самореализации личности ребёнка через включение его в различные виды деятельности.

Программа также направлена на развитие лидерских и коммуникативных качеств, на раскрытие творческого потенциала участников, где гармонично сочетается творчество и спорт, где все как одна большая семья.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

***Условия реализации программы.***

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий:

1. Чёткое представление целей и постановка задач.
2. Конкретное планирование деятельности.
3. Кадровое обеспечение программы.
4. Методическое обеспечение программы.
5. Педагогические условия.
6. Материально-техническое обеспечение.

     Реализация программы проходит с помощью коммуникативных, творческих, развивающих и подвижных игр; организации коллективных творческих дел, выполнению заданий по рефлексии выполненных дел, физические упражнения.

***Методическое обеспечение.***

1. Наличие программы работы ЛДП, планов работы отрядов, плана-сетки.
2. Должностные инструкции всех участников процесса.
3. Проведение установочного семинара для всех работающих в ЛДП.
4. Подбор методических разработок в соответствии с планом работы.
5. Проведение ежедневных планёрок.
6. Разработка системы отслеживания результатов и подведения итогов.

***Педагогические условия.***

1. Отбор педагогических средств с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, способствующих успешной самореализации детей.
2. Организация различных видов деятельности.
3. Добровольность включения детей в организацию жизни ЛДП.
4. Создание ситуации успеха.
5. Систематическое информирование о результатах прожитого дня.
6. Организация различных видов стимулирования детей.

***Материально-техническое обеспечение.***

1. Выбор оптимальных условий и площадок для проведения различных мероприятий.
2. Материалы для оформления и творчества детей.
3. Наличие канцелярских принадлежностей.
4. Аудиоматериалы и видеотехника.
5. Призы и награды для стимулирования.

***Направления программы***

*Спортивно-оздоровительное.*

Работа ЛДП «Радуга» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей. День в лагере начинается с утренней зарядки, продолжительностью в 15 минут на улице или в спортивном зале в зависимости от погоды. Основной задачей этого режимного момента является укрепление физического развития, закаливание.

Спортивные соревнования, весёлые эстафеты, дни здоровья, беседы о здоровом образе жизни, беседы по гигиеническому воспитанию и профилактике травматизма, подвижные игры на свежем воздухе развивают у детей ловкость и смекалку, помогают им развивать различные двигательные навыки и реализуют потребность детей в двигательной активности, приобщают воспитанников к здоровому образу жизни и готовят к сдаче нормативов ГТО.

*Общекультурное.*

  Конкурсырисунков на бумаге и на асфальте; лепка из солёного теста, пластилина и глины; конкурсы певцов, чтецов, танцевальные; беседы о детских писателях и поэтах, концерты, фестивали. В процессе подготовки и проведения такого рода мероприятий, дети активизируют своё внимание, память, мышление, элемент соревнования добавляет интереса.

*Духовно-нравственное.*

Ролевые игры о дружбе, об уважении к старшим, литературно-музыкальные композиции, беседы о государственных символах способствуют формированию гражданской идентичности, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, уважительного отношения к выдающимся людям своей страны.

*Общеинтеллектуальное*

Викторины почемучек, экологические конкурсы и сказки, КВН, брейн-ринг и другие конкурсы формируют у детей такие умения, как умение ставить проблему, искать необходимую информацию, умение сотрудничать, создавать алгоритм действия и т. д.

*Социальное*

Это направление характеризуется, подготовленными совместно с социальными партнёрами, мероприятиями. Это детская дискотека, инсценированный праздник к Дню защиты детей концерт для дошкольников.

***Критерии эффективности программы.***

Для того чтобы программа эффективно работала, нужно создать такие условия, чтобы каждый участник процесса (взрослые и дети) нашел свое место, с удовольствием относился к обязанностям и поручениям, также с радостью участвовал в предложенных мероприятиях. Для выполнения этих условиях разработаны следующие критерии эффективности:

* Постановка реальных целей и планирование результатов программы;
* Заинтересованность педагогов и детей в реализации программы, благоприятный психологический климат;
* Удовлетворенность детей и взрослых предложенными формами работы;
* Творческое сотрудничество взрослых и детей.

При составлении плана работы учитываются возможности разновозрастных отрядов, интересы детей, педагогов, родителей и пути реализации. Для этого предусмотрены следующие **формы организации деятельности** оздоровительного лагеря по реализации программы:

1. *Массовые*: праздники, конкурсы, экскурсии, спортивные соревнования, выставки.
2. *Групповые*: спортивно-оздоровительные процедуры, отрядные дела, беседы, ролевые игры.
3. *Индивидуальные*: беседы, выполнение творческих работ.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

Приобретение школьниками знаний об общественных нормах поведения в различных местах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе.

У детей будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе, селу, области, стране;

- гражданская идентичность как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю;

Получение ребёнком опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (Отечество, мир, знания, культура).

У детей будут сформированы:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве и разнообразии природы, народов и культур;

- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре;

- навыки сотрудничества в разных ситуациях;

- эмпатия и толерантность как понимание чувств других людей и сопереживание им.

Получение ребёнком опыта самостоятельного общественного действия.

У детей будут сформированы;

- умение предлагать помощь и сотрудничество;

- умение оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;

- самостоятельно создавать алгоритмы деятельности;

- установка на здоровый образ жизни;

- готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного поведения.

**ПЛАН РАБОТЫ ЛДП - 2022**

**«РАДУГА»**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 день**  **День детей.** | Открытие лагерной смены. Инструктаж отдыхающих в лагере по правилам безопасного поведения в лагере.  Праздник «День защиты детей». |
| **2 день**  **День отряда.** | Оформление отрядных уголков, визитка. Выявление лидеров, генераторов идей. Распределение обязанностей в отряде. Медосмотр «Мой рост, мой вес». |
| **3 день**  **День книги.** | Участие в викторине по сказкам.  Инструктаж «Правила поведения детей при прогулках».  Марафон зеленых дел. |
| **4 день**  **День лета.** | «В здоровом теле здоровый дух».  История спорта. Спортивные соревнования (веселые старты). Игры на свежем воздухе.  Инструктаж «Безопасность детей при проведении спортивных мероприятий». |
| **5 день**  **День Отечества.** | Викторина «Край мой любимый»  Инструктаж «Правила поведения детей при походах». |
| **6 день**  **День спорта.** | Конкурсная программа открытие лагеря «Праздник лета».  Осторожно, солнце! Инструктаж «Перегревание».  День единых действий – День русского языка. |
| **7 день**  **День творчества.** | Работа мастерских «Поделки из природного материала».  Оформление выставки поделок. |
| **8 день**  **День экологии** | Конкурс рисунка на тему «Природа и мы».  Инструктаж «Правила дорожного движения»  «Самый сильный отряд» (Перетягивание каната). |
| **9 день**  **День друзей.** | Беседа по теме: 350 лет со дня рождения Петра I Инструктаж «Безопасность детей при проведении игры на местности». |
| **10 день**  **День талантов.** | Танцевально-игровая программа «Минута славы». Ярмарка талантов «Кто во что горазд». |
| **11 день**  **День России.** | Игра - викторина «Россия – Родина моя!» Конкурс гимн России выучить наизусть.  Инструктаж «Правила при поездках в автотранспорте». |
| **12 день**  **День мира.** | Экскурсия в природу. Игра-путешествие «По тропинкам лета». Конкурс пословиц и поговорок о природе. |
| **13 день**  **День красоты.** | Конкурсная программа «Мисс лагеря, мистер лагеря». |
| **14 день**  **День здоровья.** | Праздник «Дорога к здоровью».  Беседа «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» |
| **15 день**  **День игры.** | Интеллектуально - творческая игра « Эрудит». Создание флага и герба отряда. |
| **16 день**  **День воды и земли.** | Праздник цветов. Конкурс рисунков «Летние цветы». |
| **17 день**  **День Памяти и скорби.** | День начала Великой Отечественной Войны – беседа, презентация. |
| **18 день**  **День музыки и сюрпризов.** | Поем любимые песни. От классики до «попсы» - слушание музыки.  Праздник «Закрытие лагерной смены». |

Данная программа придерживается принципа преемственности, т.к. продолжает делать акцент на спортивно-оздоровительном направлении, развитии творческого потенциала детей. Но привносит и новизну в воспитательную систему ЛДП: работа педагогов теперь не ограничивается только играми развлекательного характера. Программа позволяет развивать познавательную активность детей, коммуникативную компетентность, умение искать информацию, интерпретировать её, сотрудничать друг с другом и помогать, учитывая иное мнение.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

1. Артамонова Л.Е Летний лагерь. Организация, работа вожатого, сценарии мероприятий. – М.: ВАКО, 2006. – 288 с.
2. Афанасьев С.П., Коморин С.В. Что делать с детьми в загородном лагере. – М. 1998.
3. Гончарова Е.И., Савченко Е.В., Жиренко О.Е. Школьный летний лагерь – М. ВАКО, 2004. - 192с.
4. Кувватов С.А. Активный отдых детей на свежем воздухе. Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 311с.
5. Лобачёва С.И. Великородная В.А. Загородный летний лагерь. – М.: ВАКО, 2006. – 208с.
6. Лобачёва С.И. Организация досуговых, творческих и игровых мероприятий в летнем лагере 1 – 11 классы. – М.: ВАКО, 2007. – 208с.
7. Лобачева С.И. Жиренко О.Е. Справочник вожатого. – М.: ВАКО, 2007. – 192с.
8. Матвеева Е.М. Азбука здоровья: профилактика вредных привычек. – М.: глобус, 2007. – 206с.
9. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1 – 4 классы). – М.: ВАКО, 2008. – 288с.
10. Руденко В.И. Игры, экскурсии и походы в летнем лагере: Сценарии и советы для вожатых. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 224с.
11. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 176с.
12. Титов С.В. Здравствуй, лето! Волгоград, Учитель, 2001.
13. Чурина Л. Игры, конкурсы, задания. – М., АСТ; СПб.: Сова, 2007. – 62с.
14. Шаульская Н.А. Летний лагерь: день за днем. День приятных сюрпризов. – Ярославль: Академия развития; Владимир: ВКТ, 2008. – 224 с.
15. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М., 1993.

*ПРИЛОЖЕНИЕ 1*

Режим работы летнего оздоровительного лагеря

«Радуга» на 2022 год

|  |  |
| --- | --- |
| 08:45 – 09:15 | Прием детей |
| 09:15 – 09:30 | Линейка |
| 09:30 – 09:50 | Утренняя зарядка |
| 09:50 – 10:00 | Водные процедуры |
| 10:00 – 10:30 | Завтрак |
| 10:30 – 12:00 | Отрядные занятия по плану |
| 12:00 – 12:30 | Общественно – полезный труд |
| 12:30 – 13:00 | Свободное время |
| 13:00 – 14:00 | Обед |
| 14:00 – 14:30  14:30 | Оздоровительные процедуры  Уход домой |

Директор школы: /О.В. Каймонов/

*ПРИЛОЖЕНИЕ 2*

**Законы и правила лагеря «Радуга»**

***Закон хозяина.***

«Радуга» - наш дом, мы хозяева в нем. Чистота, порядок, уют и покой зависят, прежде всего, от нас.

***Закон точности.***

Время дорого у нас, берегите каждый час. Каждое дело должно начинаться и заканчиваться вовремя.

Не заставляй ждать себя и не беспокой напрасно других.

***Закон поднятых рук.***

Наверху увидел руки – в зале тишина, ни звука.

***Каждый в ответе за то, что с ним происходит.***

Помни, что о тебе заботятся, хотят видеть в твоих поступках только хорошее. Сначала подумай, потом действуй. Не стесняйся спросить совета.

***Верь в себя и свои силы.***

Найди занятие по душе. Продемонстрируй все свои таланты и способности.