

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ НЕВСКОГО
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ СРЕДИ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ»**

Разработчик:
Архипов Михаил Игоревич
-заместитель директора
по учебно-воспитательной работе,
педагог-психолог

Санкт-Петербург

Пояснительная записка.

Программа «Вторичная профилактика употребления ПАВ среди несовершеннолетних» имеет профилактическую и социально-педагогическую направленность.

Актуальность программы объясняется тем, что проблема употребления ПАВ среди подростков с каждым годом увеличивается. Опасность данных действий и адекватная оценка их последствий не всегда понимается подростками. Помимо этого, на данный момент ощущается явная нехватка программ вторичной профилактики, направленной на работу с лицами, употребляющими ПАВ нерегулярно или эпизодически. Проводится работа с конкретным человеком, но крайне мало комплексных программ профилактики, в которых принимали бы участие не только лица, попавшиеся на употреблении, но и люди, входящие в их окружение.

Дополнительным фактором является необходимость работы с обучающимися, показавшими высокий риск по результатам социально-психологического тестирования, направленного на раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ.

Отличительная особенность программы:

При составлении программы учитывались следующие факторы. Во-первых, исходя из того, что школьный класс является социальной группой, в которой несовершеннолетний проводит наибольшее количество времени, профилактическая работа должна строиться не только индивидуально с подростком, замеченным в употреблении, но и с классом в целом. Нахождение в классе обучающегося, имеющего опыт употребления ПАВ является дополнительным фактором риска вовлечения остальных учеников в употребление ПАВ. Одновременно с тем, групповая работа с классом позволяет специалистам не акцентироваться на конкретном ученике, что в свою очередь снижает риск предвзятого отношения других обучающихся к нему. Во-вторых, немаловажным аспектом является работа со всеми участниками образовательного процесса (ученики, педагоги, родители). В-третьих, для оценки проводимых мероприятий проводится комплексная диагностика изменений в групповых отношениях, а также поведенческих установок на сохранение здоровья.

Помимо этого, данная программа включает в себя межведомственное взаимодействие, а именно привлечение представителей силовых ведомств, врачей-наркологов, непосредственно администрации образовательного учреждения.

Данная программа состоит из комплекса занятий, обязательных к проведению в полном объеме.

Адресат программы: классы общеобразовательных школ Невского района Санкт-Петербурга, в которых имеются единичные случаи употребления ПАВ. Также предусмотрена реализация данной программы с классами или группами обучающихся, показавших высокий риск по результатам социально-психологического тестирования, направленного на раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ.

Цель программы – профилактика употребления ПАВ среди подростков.

Задачи программы:

Обучающие:

- Показать преимущества здорового образа жизни и альтернативы употребления ПАВ
- Развенчать существующие в подростковой среде стереотипы о ПАВ

Коррекционно-развивающие:

- Развить у учащихся личную уверенность
- Развить умение критически мыслить

Воспитательные:

- Актуализировать бережное отношение к своему здоровью
- Формировать чувство ответственности за свой выбор

Условия реализации программы:

Программа представляет собой курс из 6 занятий с учащимися, 3 занятий с педагогическим коллективом и 1 встречу с родителями. Программа реализуется по заявкам образовательных учреждений района.

Занятия проходят в течение одного урока (40 – 45 минут). Численность группы соответствует численности общеобразовательного класса.

Технологии обучения:

Групповые, личностно-ориентированные. Так как из лекционного материала слушателями усваивается всего 5 % информации, занятия проходят в активной форме: групповые дискуссии, использование творческого потенциала подростков, возможность высказывать свое мнение и отстаивать его.

Материально-техническое обеспечение программы:

Для реализации групповых занятий необходимо:

- помещение со столами стульями, свободным пространством для проведения ролевых игр;
- интерактивная доска, проектор.
- бумага, шариковые ручки.

Планируемые результаты:

В результате освоения программы «Вторичная профилактика употребления ПАВ среди несовершеннолетних» у учащихся ожидаются следующие результаты:

Личностные:

- Повышается уверенность в себе
- Формируется отношение к своему здоровью как к ценности
- Осознание вредных последствий употребления ПАВ

Предметные:

- Отказ от проб или продолжения употребления ПАВ
- Готовы отказаться от предложений проб ПАВ, противостоят социальному давлению
- Критично оценивают информацию

Результативность проведения данной программы оценивается посредством проведения трех диагностик: входной (до начала реализации программы), выходной (сразу по окончании реализации программы) и отсроченной (через месяц после реализации программы).

Учебный план программы «Вторичная профилактика употребления ПАВ среди несовершеннолетних (обучающиеся)»

№ п/п	Наименование занятия	Кол-во часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Знакомство. Выявление проблем, значимых для данного класса	1	0	1	Беседа
2	Входная диагностика	0	1	1	
3	Физические, психические и социальные последствия употребления ПАВ	0,5	0,5	1	Работа в группах
4	Обсуждение актуальных проблем учащихся класса	1	0	1	Беседа
5	Показ профилактического фильма с обсуждением	0,5	0,5	1	Обсуждение
6	Обсуждение актуальных проблем учащихся класса	1	0	1	Беседа
7	Формирование навыка отказа в сложных жизненных ситуациях	0,5	0,5	1	Работа в группах

8	Выходная диагностика	1	0	1	
9	Отсроченная диагностика	0	1	1	
	Итого:	5,5	3,5	9	

Учебный план программы «Вторичная профилактика употребления ПАВ среди несовершеннолетних (педагогический коллектив)»

№ п/п	Наименование занятия	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Формы и методы работы по профилактике употребления ПАВ	1	0	1	Дискуссия
2.	Группы и виды ПАВ	1	0	1	Дискуссия
3.	Механизмы формирования зависимостей, влияние родителей и социально значимого окружения на факторы риска и защиты	1	0	1	Дискуссия
	Итого:	3	0	3	

Учебный план программы «Вторичная профилактика употребления ПАВ среди несовершеннолетних (родители)»

№ п/п	Наименование занятия	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Родительское собрание	1	0	1	Дискуссия
	Итого:	1	0	1	

Учебно-тематический план

Неделя обучения	Тема занятия	Количество часов
1	Знакомство. Выявление проблем, значимых для данного класса	1
2	Физические, психические и социальные последствия употребления ПАВ	1
3	Обсуждение актуальных проблем учащихся класса	1
4	Показ профилактического фильма с обсуждением	1
5	Обсуждение актуальных проблем учащихся класса	1
6	Формирование навыка отказа в сложных жизненных ситуациях	1
7	Формы и методы работы по профилактике употребления ПАВ	1
8	Группы и виды ПАВ	1
9	Механизмы формирования зависимостей, влияние	1

	родителей и социально значимого окружения на факторы риска и защиты	
10	Родительское собрание	1
11	Входная диагностика	1
12	Выходная диагностика	1
13	Отсроченная диагностика	1
	Всего:	13

Содержание программы:

1. Знакомство. Выявление проблем, значимых для данного класса

Цель: познакомиться с классом, рассказать о программе, выявить темы, значимые для данного класса.

Критерий оценки эффективности: беседа по завершении занятия.

2. Физические, психические и социальные последствия употребления ПАВ

Цель: обсуждение последствий, к которым приводит употребление ПАВ

Критерий оценки эффективности: аргументированное обсуждение последствий учащимися класса.

3. Обсуждение актуальных проблем учащихся класса.

Цель: актуализация проблем, с которыми сталкиваются учащиеся класса

Критерий оценки эффективности: беседа с учениками

4. Показ профилактического фильма с обсуждением

Цель: демонстрация последствий употребления ПАВ, обсуждение проблематики

Критерий оценки эффективности: обсуждение фильма с учащимися.

5. Обсуждение актуальных проблем учащихся класса.

Цель: актуализация проблем, с которыми сталкиваются учащиеся класса

Критерий оценки эффективности: беседа с учениками

6. Формирование навыка отказа в сложных жизненных ситуациях

Цель: сформировать навык отказа в сложных жизненных ситуациях

Критерий оценки эффективности: мозговой штурм по теме.

7. Формы и методы работы по профилактике употребления ПАВ

Цель: поделиться с педагогами опытом проведения профилактических мероприятий, дать инструментарий для проведения профилактических занятий.

Критерий оценки эффективности: дискуссия.

8. Группы и виды ПАВ

Цель: повысить информированность педагогов о ПАВ.

Критерий оценки эффективности: дискуссия.

9. *Механизмы формирования зависимостей, влияние родителей и социально значимого окружения на факторы риска и защиты.*

Цель: ознакомить педагогов с механизмами формирования зависимости

Критерий оценки эффективности: дискуссия.

10. *Родительское собрание.*

Цель: рассказать родителям о профилактике употребления ПАВ, ответить на волнующие их вопросы..

Критерий оценки эффективности: дискуссия.

11. *Входная диагностика.*

Цель: определить исходный уровень отношения к собственному здоровью, взаимоотношений в классе и информированности о ПАВ

Критерий оценки эффективности: психологическая диагностика

12. *Выходная диагностика.*

Цель: определить уровень отношения к собственному здоровью, взаимоотношений в классе и информированности о ПАВ после проведения комплекса занятий

Критерий оценки эффективности: психологическая диагностика

13. *Отсроченная диагностика.*

Цель: определить уровень отношения к собственному здоровью, взаимоотношений в классе и информированности о ПАВ спустя месяц после проведения комплекса занятий

Критерий оценки эффективности: психологическая диагностика

Методическое обеспечение программы:

Педагогические методы и технологии:

При разработке и реализации программы использовались следующие методы: словесные, наглядные, практические.

Также были использованы психологические методы: наблюдение, тестирование.

Технологии, используемые в программе: групповые, личностно-ориентированные методы, дискуссии, игры.

Организация учебно-воспитательного процесса:

Методика проведения занятий предполагает развитие умений учащихся анализировать информацию, формировать собственную позицию, противостоять социальному давлению. Занятия способствуют формированию чувства ответственности за свой выбор, своё здоровье и здоровье близких людей, актуализируют и расширяют знания о здоровом образе жизни, повышают мотивацию к нему.

Способы определения результативности:

Результативность работы по программе определяется с помощью проведения психологического тестирования. Помимо этого, для каждого занятия предусмотрен способ обратной связи, отражающий степень усвоения материала воспитанниками и их включённости в процесс.

Используемая литература:

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Приложение к распоряжению Комитета по образованию от 1 марта 2017 г. N 617-р)
2. Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29.12.2010 № 436-ФЗ
3. Совместное письмо министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства внутренних дел и Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков от 21 сентября 2005 года № ВФ-1376/06 «Об организации работы по предупреждению и пресечению правонарушений, связанных с незаконным оборотом наркотиков в образовательных учреждениях».
4. Федеральный закон «О рекламе» от 13.03.2006 № 38-ФЗ (действующая редакция от 08.03.2015).
5. Формирование здорового образа жизни. 5-11 класс, классные часы. / под ред. Магомедовой Т., Капищевой Л. – СПб.: Учитель, 2007. – 144 с.
6. Руководство по профилактике злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними и молодежью/ под науч. ред. Л.М. Шипицыной и Л.С. Шпилея. – СПб., 2003. - 464 с.
7. Колеченко А.К. Профилактика наркозависимости в классе. Методические рекомендации для классных руководителей. Под ред. С.В. Алексеева, В.П. Ивановой. – СПб.: «Крисмас+», 2002. – 100 с.
8. Грецов А. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2009. – 160 с.

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

Фамилия Имя Отчество _____

Возраст _____ Класс _____ Дата _____

Инструкция: обучающиеся определяют степень значимости (важности) для них различных составляющих (жизненных ценностей). Для этого выбирают три наиболее важные и три наименее важные, с их точки зрения, ценности из предлагаемого списка:

- хорошие вещи, материальное благополучие;
- общение с природой;
- общение с друзьями и другими окружающими людьми;
- любовь и семейная жизнь;
- здоровье, здоровый образ жизни;
- труд (профессия, учёба, интересная работа);
- духовность (нравственность, саморазвитие)

Наиболее важные для меня:

Наименее важные для меня:

1. _____

1. _____

2. _____

2. _____

3. _____

3. _____

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

Фамилия Имя Отчество _____

Возраст _____ Класс _____ Дата _____

Инструкция. Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

Вопросы

Блок 1

1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

- а) хорошее;
- б) удовлетворительное;
- в) плохое;
- г) затрудняюсь ответить.

2. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?

- а) да, занимаюсь;
- б) нет, не занимаюсь.

3. Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?

- а) чаще всего больше 2 часов;
- б) около часа;
- в) не более получаса или вообще не выхожу на улицу.

4. Делаете ли утром следующее:

- а) физическую зарядку;
- б) обливание;
- в) плотно завтракаю;
- г) курите по дороге в школу.

5. Обедаете ли в школьной столовой?

- а) да, регулярно;
- б) иногда;
- в) нет.

6. В котором часу ложитесь спать?

- а) до 21 часа;
- б) между 21 и 22 часами;
- в) после 22 часов.

7. Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите?

- а) да, активно;
- б) изредка;
- в) никогда.

8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?

- а) занимаюсь в спортивной секции, кружке;

- б) провожу время с друзьями;
- в) читаю книги;
- г) помогаю по дому;
- д) преимущественно смотрю телевизор (видео);
- е) играю в компьютерные игры;
- ж) другое

Блок 2

1. Занимаетесь ли Вы:

- а) в школьной спортивной секции;
- б) в спортивной секции других учреждений;
- в) чтением научной литературы о сохранении своего здоровья;
- г) просмотром передач на тему здоровья;
- д) употреблением витаминов;
- е) чтением энциклопедий для юношей и девушек.

2. Как часто участвуете в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков:

- а) вообще никогда не участвую;
- б) очень нерегулярно;
- в) раз или два в неделю;
- г) три и более раз в неделю.

3. На уроках физической культуры вы занимаетесь:

- а) с полной отдачей;
- б) без желания;
- в) лишь бы не ругали.

4. Какие у Вас отношения с окружающими людьми (родителями, друзьями, учителями):

- а) полное взаимопонимание;
- б) доверительные;
- в) уважительные;
- г) отсутствие взаимопонимания.

5. Для ведения здорового образа жизни Вы:

- а) соблюдаете режим дня;
- б) соблюдаете режим питания и употребляете витаминизированную пищу;
- в) занимаетесь спортом;
- г) делаете регулярно утреннюю зарядку;
- д) не имеете вредных привычек.

6. Как Вы считаете, какие качества Вас характеризуют:

- а) физическая сила и выносливость;

- б) умственная работоспособность;
- в) ум, сообразительность;
- г) сила воли, выдержка, терпение и упорство;
- д) объём знаний о здоровом образе жизни;
- е) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;
- ж) внимание и наблюдательность;
- з) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремлённость);
- и) умение организовать свой труд (организованность);
- к) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;
- л) чуткость и отзывчивость к людям;
- м) умение работать вместе с товарищем, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;
- н) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;
- о) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причёсываться и т. д.;
- п) умение беречь время;
- р) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки.

Блок 3

Мероприятия, в которых вы активно принимаете участие:

- в спортивных соревнованиях;
- в спортивных праздниках;
- в туристических походах;
- в проведении дней, недель здоровья;
- в подготовке лекций и бесед о здоровом образе жизни;
- в подготовке открытых уроков и внеклассных мероприятий;
- в различных подвижных, спортивных играх, эстафетах;
- в проведении физкультминуток, физкульт-пауз;
- в разработке проектов, программ, сценариев праздников здоровья;
- в создании творческих работ и исследовательских проектов о здоровье;
- в конкурсах рисунков и плакатов о здоровом образе жизни;
- в конкурсах сочинений, изложений, диктантов о здоровом образе жизни;
- в молодёжных акциях, направленных на профилактику вредных привычек.

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

Фамилия Имя Отчество _____

Возраст _____ Класс _____ Дата _____

Инструкция: Вам предлагается список из 21 пары противоположных личностных черт. Оцените, пожалуйста, наличие у себя этих черт, пользуясь шкалой 3 2 1 0 1 2 3. Отметьте на бланке ответов одну из цифр 1, 2, 3 справа или слева в зависимости от того, насколько вам свойственна та или иная черта из пары, или 0, если вы затрудняетесь ответить.

1.	Обаятельный	3	2	1	0	1	2	3	Непривлекательный
2.	Слабый	3	2	1	0	1	2	3	Сильный
3.	Разговорчивый	3	2	1	0	1	2	3	Молчаливый
4.	Безответственный	3	2	1	0	1	2	3	Добросовестный
5.	Упрямый	3	2	1	0	1	2	3	Уступчивый
6.	Замкнутый	3	2	1	0	1	2	3	Открытый
7.	Добрый	3	2	1	0	1	2	3	Эгоистичный
8.	Зависимый	3	2	1	0	1	2	3	Независимый
9.	Деятельный	3	2	1	0	1	2	3	Пассивный
10.	Черствый	3	2	1	0	1	2	3	Отзывчивый
11.	Решительный	3	2	1	0	1	2	3	Нерешительный
12.	Вялый	3	2	1	0	1	2	3	Энергичный
13.	Справедливый	3	2	1	0	1	2	3	Несправедливый
14.	Расслабленный	3	2	1	0	1	2	3	Напряженный
15.	Суетливый	3	2	1	0	1	2	3	Спокойный
16.	Враждебный	3	2	1	0	1	2	3	Дружелюбный
17.	Уверенный	3	2	1	0	1	2	3	Неуверенный
18.	Нелюдิมый	3	2	1	0	1	2	3	Общительный
19.	Честный	3	2	1	0	1	2	3	Неискренний
20.	Несамостоятельный	3	2	1	0	1	2	3	Самостоятельный
21.	Раздражительный	3	2	1	0	1	2	3	Невозмутимый

Спасибо! Проверьте, на все ли вопросы Вы ответили в бланке для ответов

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

Фамилия Имя Отчество _____

Возраст _____ Класс _____ Дата _____

Инструкция: Вам предлагается 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Обведите в строке с утверждением тот вариант, который наиболее часто проявляется у Вас в поведении.

	ОКАЗАВШИЕСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я...	Никогда	Редко	Иногда	Часто
1	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге	0	1	2	3
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное - делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7	... надеялся на чудо	0	1	2	3
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	... спал больше обычного	0	1	2	3
13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	... пытался забыть все это	0	1	2	3
17	... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	... менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19	... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	... составлял план действий	0	1	2	3
21	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
25	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26	... рисковал напропалую	0	1	2	3
27	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28	... находил новую веру во что-то	0	1	2	3

29	... вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30	... что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31	... в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32	... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33	... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34	... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35	... отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36	... говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38	... вымещал это на других людях	0	1	2	3
39	... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40	... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41	... отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42	... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43	... находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44	... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45	... что-то менял в себе	0	1	2	3
46	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	... молился	0	1	2	3
49	.. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

Фамилия, Имя, Отчество _____

Возраст _____ Класс ____ 10А ____ Дата _____

Инструкция: Перед вами список класса, найдите и подчеркните свою фамилию.
Напротив каждой фамилии учеников класса поставьте соответствующий вашему отношению балл:

+3 – близкий друг (очень нравится)

+2 – приятель (нравится)

+1 – знакомый человек (немного нравится)

0 – ничего не могу сказать

-1 – знакомый человек, с ним практически не общаюсь (чем-то неприятен)

-2 – знакомый человек, вызывающий неприятные эмоции (не нравится)

-3 – «близкий враг» (очень не нравится)

№ п/п	Фамилия Имя	балл
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		