

Страна здоровья.

# Фамилия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Отчество\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата рождения «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ год

Группа крови \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Здоровье – это счастье!*

Когда ты здоров, ты улыбаешься, хочешь прыгать, играть, и учиться.

# Это весёлая жизнь.

Ты смело думаешь о будущем.

Ты чувствуешь радость, и тебе хочется, чтобы всем было хорошо.

Тебе хочется всех любить, делать добрые дела.

*Здоровье – это красота!*

Это – чистота.

Это – когда ты весёлый и на тебя приятно смотреть.

Это – когда ты, как волшебник всё можешь.

Это – когда ты стройный, подтянутый.

А как ты это понимаешь?

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

Исследовательская карта.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Меня принёс аист. | Меня нашли в капусте. | Меня купили в магазине. | Меня родила мама. |
|  |  |  |  |

2. Я родилась(ся) : число \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

месяц \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

год \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

час \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Место рождения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Я весил(а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ кг \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г

## 5.Мой рост был \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ см

6. Меня назвали \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (имя)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(фамилия)

7. Моё первое слово \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Мама и папа называли меня ласковыми именами

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

9. Свои первые шаги я сделал(а) в\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Когда я был маленьким, то больше всего любил\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Когда я был маленьким, то больше всего любил(а) играть с ...

(Нарисуй или приклей свои любимые игрушки)

### Анкета «Как я расту»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| год | вес | рост |
| 20 ... г |  |  |
| 20 ... г |  |  |
| 20 … г |  |  |

# Моё фото

***Чем я похож на:***

маму \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

#### папу \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

бабушку \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

дедушку \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Нос у меня:*** курносый, длинный, короткий, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(нужное подчеркни или допиши)

***Глаза у меня:*** большие, маленькие, раскосые, голубые, карие, синие, зелёные, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(нужное подчеркни или допиши)

***Уши:*** маленькие, торчащие, большие, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(нужное подчеркни или допиши)

***Волосы и брови:*** светлые, тёмные, рыжие, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(нужное подчеркни или допиши)

***Характер у меня:*** спокойный, грустный, весёлый, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(нужное подчеркни или допиши)

***Самое моё большое желание:*** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

##### ***Вот моя семья.***

Нарисуй свою семью или приклей фотографию.

Быть здоровым – это не значит никогда и ничем не болеть. Даже очень

хорошее здоровье нужно поддерживать, а не очень хорошее можно и нужно

улучшать.

***Закаляйся.***

☺ Нужно гулять в любую погоду.

☺ Купаться в открытом водоёме.

☺ Одеваться по погоде.

☺ Обливаться холодной водой зимой и летом.

☺ Осенью и весной каждый день принимать душ.

Нарисуй, как закаляешься ты.

**Режим дня.**

* Это рано вставать и рано ложиться спать.
* Это в одно и то же время завтракать, обедать и ужинать.
* Это хорошо поработать, а потом хорошо отдохнуть.
* Учёба – тоже работа.

# Что можно улучшить в твоём режиме дня?

Как сделать чтобы времени хватило на всё?

***Составь свой режим дня:***

Подъём \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Зарядка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Завтрак \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Уроки в школе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Обед \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Прогулка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подготовка домашних заданий \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ужин \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Чтение книг, игры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Сон \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Про еду.**

****

Запомни: эти продукты вкусные и полезные и их полезно кушать каждый день.



Эти продукты не очень полезны, их можно кушать,

 но не каждый день.



Эти продукты не полезны для здоровья.

Выбери продукты, которыми ты хотел(а) бы угостить своих друзей. Почему ты их выбрал?

Накрой стол. (нарисуй)



Что любят кушать мои близкие (поставь знаки + или – )

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Рыба | Овощи | Курица | Фрукты | Молоко | Кофе  |
| мама |  |  |  |  |  |  |
| папа |  |  |  |  |  |  |
| сестра |  |  |  |  |  |  |
| брат |  |  |  |  |  |  |
| бабушка |  |  |  |  |  |  |
| дедушка |  |  |  |  |  |  |

Примерное меню.

|  |  |
| --- | --- |
| Завтрак 1. Салат из свежих овощей.2. Омлет с морковью.3. Чай с молоком.4. Хлеб пшеничный, сыр, масло. | Обед1. Суп овощной.2. Котлеты мясные с тушёным картофелем.3. Сок, курага, хлеб ржаной. |
| Полдник1. Настой шиповника.2. Ватрушка с творогом.3. Фрукты, орехи. | Ужин 1. Винегрет.2. Гречневая каша.3. Молоко с мёдом, хлеб. |

***Составь своё любимое меню на день.***

|  |  |
| --- | --- |
| Завтрак  | Обед |
| Полдник | Ужин  |

**О глазах.**



Живёт мой братец за горой,

Не может встретиться со мной.

(глаза)

Глаза у человека такие, какие ему нужны. Только ценит человек свои глаза недостаточно, не всегда хорошо о них заботится!

***Напиши названия предметов, которыми можно поранить глаза.***

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Чтобы глаза не уставали, соблюдай эти правила:***

✓Лампа должна стоять слева.

✓Телевизор можно смотреть не более 40 минут подряд.

✓Сидеть за компьютером более 30 минут вредно.

Что ты делаешь, чтобы глаза не уставали? Умеешь ты делать гимнастику для глаз?

***Как только почувствуешь, что глаза устали, сразу же начинай делать такие упражнения.***

1) Зажмурь изо всех сил глаза, а потом открой их. Повтори это 4 – 6 раз.

2) Поглаживай в течение 1 минуты веки кончиками (подушечками) пальцев.

3) Делай круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – направо – вверх – налево – вниз. Повтори упражнение 10 раз.

4) Вытяни вперёд руку. Следи взглядом за ногтём пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отодвигай обратно. Повтори упражнение 5 раз.

5) Посмотри в окно, найди самую дальнюю точку и задержи на ней свой взгляд в течение 1 минуты.

**Уши.**

Один говорит,

Двое глядят,

Двое слушают.

(язык, глаза, уши)

*Чтобы уши не болели и слух оставался хорошим, нужно выполнять основные правила:*

✻ Не ковырять в ушах.

✻ Не допускать попадания воды в уши

✻ Защищать уши от сильного шума.

✻ Защищать уши от сильного ветра.

✻ Не втягивать в себя слизь из носа, сильно не сморкаться.

А как надо чистить уши?

***Нарисуй и перечеркни те предметы, которые могут повредить барабанную перепонку.***

**Ты знаешь много слов, которые «ласкают» слух, напиши их!**

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

Уши требуют ухода!

Во-первых, каждое утро, полезно «разминать» ушную раковину рукой. Это заставляет ушную серу (вещество, вырабатываемое железами ушного прохода) передвигаться и выходить наружу. Во-вторых уши необходимо регулярно чистить (не реже одного раза в неделю) намыленным пальцем, например когда ты моешься в ванне.

### BD05202_Зубы!

Красные двери в пещере моей,

Белые звери сидят у дверей.

И мясо, и хлеб – всю добычу мою –

Я с радостью белым зверям отдаю.

(рот и зубы)

***Что ты знаешь о зубах?***

Зубы покрыты эмалью. Она очень твёрдая. Но если за зубами неправильно ухаживать, даже этот материал не выдержит. В зубах тогда появляются трещины и дырки (кариес).

Большая дырка в зубе – всегда очень больно. А кроме того, гнилые зубы вредят другим органам – желудку, почкам, сердцу, даже глазам.



***Как беречь зубы?***

☞ Нельзя грызть зубами орехи.

☞ Нельзя есть одновременно холодное и горячее.

☞ После любой еды важно прополоскать рот водой.

☞ Чистить зубы нужно 2 раза в день утром и вечером. Моя любимая зубная паста \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я чищу зубы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Чисти зубы правильно!**

**Дополни рисунки.**

****

**Анкета. «Какое у меня здоровье и как я о нём забочусь».**

Заполни анкету и проведи анализ ответов.

1. Болел ли ты в последние полгода? Если болел, то перечисли заболевания.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) Сколько дней ты болел? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) Что было причиной твоих болезней?

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

4) Как ты считаешь: хорошо ли ты заботишься о своём организме?

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

Сделай для себя выводы.

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