

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 45» города Кургана**

**ПРОГРАММА**

**Лагеря с дневным пребыванием на базе муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения города Кургана "Средняя  
общеобразовательная школа № 45" «Золотая осень»**

**Составитель: учитель начальных классов МБОУ «СОШ №45»  
Малышева С.Э.**

**г. Курган 2024**

**Программа деятельности осеннего лагеря дневного пребывания  
«Золотая осень»**

**Информационная карта программы**

1	Полное название программы	Программа пришкольного оздоровительного лагеря « <b>Золотая осень</b> » с дневным пребыванием детей
2	Цель программы	Создать благоприятные условия для укрепления здоровья и организации досуга учащихся во время осенних каникул, развития творческого и интеллектуального потенциала личности, ее индивидуальных способностей и дарований, творческой активности с учетом собственных интересов, наклонностей и возможностей.
3	Направление деятельности	Физическое, духовное, патриотическое развитие детей, средствами игры, познавательной и трудовой деятельности
4	Краткое содержание программы	Программа содержит: мероприятия, реализующие Программу; ожидаемые результаты и условия реализации; приложения
5	Муниципальное общеобразовательное учреждение, представившая программу	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 45» г. Кургана
6	Адрес, телефон	640008, г. Курган, ул. Галкинская, 59А Телефоны: (3522) 44-31-06, 44-09-66 E-mail: <a href="mailto:school45-kurgan@yandex.ru">school45-kurgan@yandex.ru</a> Сайт: <a href="https://shkola45kurgan-r45.gosweb.gosuslugi.ru/">https://shkola45kurgan-r45.gosweb.gosuslugi.ru/</a>
7	Место реализации	Школьный оздоровительный лагерь « <b>Золотая осень</b> » с дневным пребыванием детей
8	Количество, возраст учащихся	30 учеников от 6,5 до 17 лет
9	Сроки проведения, количество смен	с 28.10.2024 по 01.11.2024

## Пояснительная записка

Школьный оздоровительный лагерь с дневным пребыванием – это система мероприятий, предназначенных для обеспечения полноценного отдыха и оздоровления детей в стенах образовательной организации, создания благоприятных условий для их всестороннего духовного и физического развития, выработки первичных трудовых навыков через привлечение к общественно полезной работе, отвлечения подростков от пагубного влияния улиц. Деятельность участников лагеря отлична от типовой учебной деятельности образовательного и воспитательного процесса школы, а система работы лагеря направлена на создание оптимальных условий для полноценного отдыха детей, развития их творческих способностей и их самореализации в ограниченный по времени срок. На реализацию данных задач направлена вся работа лагеря.

По продолжительности программа является краткосрочной, т.е. реализуется в период осенних каникул. Продолжительность смены 5 календарных дней. Рассчитана на учащихся в возрасте от 6,5 до 17 лет. Программа предусматривает деление детей на 3 отряда по 20 человек в каждом. К каждому отряду прикреплено по 2 воспитателя (из числа педагогов образовательного учреждения).

Осенний школьный оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей является, с одной стороны, формой организации свободного времени детей разного возраста, пола и уровня развития, с другой – пространством для оздоровления, развития художественного творчества.

На современном этапе лагерь не утратил своих основных функций, а с учетом изменений в социально-экономической жизни общества расширил их. Сегодня вся работа лагеря тесно связана с образовательным и воспитательным процессом образовательного учреждения в период осенних каникул. Процесс организации воспитательной работы в осеннем лагере направлен на вовлечение ребенка в общественную жизнь с учетом 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.

Программа также способствует формированию самостоятельности детей в организации совместной деятельности, через включение ребят в управление делами, предусматривает развитие и воспитание ребят в коллективе. Отдых – это смена деятельности. Энергия ребенка в период отдыха находит выход в деятельности творческой, которая, по сути своей, всегда несет психотерапевтический эффект. Использование массовых форм проведения досуга, таких как игры, конкурсы, состязания, игровые программы

способствуют включению всех детей в творческую деятельность, расширяют кругозор детей, развивают у них любознательность.

Привлекая всех детей к выполнению программы, мы стремимся к повышению их жизненных возможностей, гармонизации развития личности, развитию творческого мышления, так как программа основана на взаимосвязи самых популярных среди детей направлений дополнительного образования: художественно-творческого, спортивно-оздоровительного, духовно-нравственного, способствующие физическому оздоровлению, укреплению силы воли и духа, воспитывают бережное отношение к окружающему миру. Программа дает возможность каждому ребенку проявить все свои способности и личные качества в полной мере и проявить себя в коллективе по принципу активного участника, проявляя взаимоуважение, и взаимовыручку. Этому поспособствуют спортивные соревнования и состязания, интеллектуальные игры и развлечения, коллективно-творческие дела, мастерские творчества и мн. др. Обязательным является вовлечение в лагерь детей-сирот, ребят из многодетных и малообеспеченных семей, неполных семей, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей «группы риска» из социально-незащищенных.

### **Цели и задачи программы**

**Цель** - создать благоприятные условия для укрепления здоровья и организации досуга учащихся во время осенних каникул, развития творческого и интеллектуального потенциала личности, ее индивидуальных способностей и дарований, творческой активности с учетом собственных интересов, наклонностей и возможностей.

#### **Задачи:**

- Создание условий для организованного отдыха детей.
- Приобщение ребят к творческим видам деятельности, развитие творческого мышления.
- Формирование культурного поведения, санитарно-гигиенической культуры.
- Создание благоприятных условий для укрепления здоровья детей, использование окружающей природы в качестве источника оздоровления ребёнка.
- Организация среды, предоставляющей ребенку возможность для самореализации на индивидуальном личностном потенциале.
- Формирование у ребят навыков общения и толерантности.

### **Направления и виды деятельности**

Для реализации программы разработан механизм, который представлен в виде модулей:

- Физкультурно – оздоровительный модуль

- Патриотический модуль
- Художественно – творческий модуль
- Интеллектуальный модуль
- Досуговый модуль
- Трудовой модуль

#### **Физкультурно – оздоровительный модуль**

<b>Задачи</b>	<b>Основные формы работы</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вовлечение детей в различные формы физкультурно-оздоровительной работы;</li> <li>• Выработка и укрепление гигиенических навыков;</li> <li>• Расширение знаний об охране здоровья.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика (зарядка)</li> <li>• Спортивные игры в спортзале</li> <li>• Подвижные игры на свежем воздухе</li> <li>• Эстафеты, спортивные мероприятия (спортивная игра «Веселые старты»),</li> <li>• Беседы, лекции «Мое здоровье»</li> <li>• Выпуск листовок мы ЗА ЗОЖ</li> </ul>

#### **Художественно – творческий модуль**

<b>Задачи</b>	<b>Основные формы работы</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приобщение детей к посильной и доступной деятельности в области искусства, воспитывая у детей потребность, вносить элементы прекрасного в окружающую среду, свой быт.</li> <li>• Формирование художественно-эстетического вкуса, способности самостоятельно оценивать произведения искусства, свой труд.</li> <li>• Развитие творческих способностей детей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Изобразительная деятельность (оформление отряда «Наш отрядный дом»),</li> <li>• Конкурсные программы</li> <li>• Творческие конкурсы</li> <li>• Игровые творческие программы</li> <li>• Концерты</li> </ul>

Творческая деятельность – это особая сфера человеческой активности, в которой личность не преследует никаких других целей, кроме получения удовольствия от проявления духовных и физических сил. Основным назначением творческой деятельности в лагере является развитие креативности детей и подростков.

## Трудовой модуль

<b>Задачи</b>	<b>Основные формы работы</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Формирование трудовых навыков и их дальнейшее совершенствование, постепенное расширение содержания трудовой деятельности</li><li>• Воспитание у детей некоторых личностных качеств: привычки к трудовому усилию, ответственности, заботливости, бережливости, готовности принять участие в труде.</li><li>• Формирования положительных взаимоотношений между детьми в процессе труда</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Бытовой самообслуживающий труд (дежурство по столовой, по отряду)</li><li>• Общественно значимый труд.</li></ul>

Трудовое воспитание есть процесс вовлечения детей в разнообразные педагогически организованные виды общественно полезного труда с целью передачи им минимума трудовых умений навыков, развития трудолюбия, других нравственных качеств, эстетического отношения к целям, процессу и результатом труда.

## Интеллектуальный модуль

<b>Задачи</b>	<b>Основные формы работы</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Расширение знаний детей и подростков об окружающем мире;</li><li>• Удовлетворение потребности ребенка в реализации своих знаний и умений.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Поездки, экскурсии;</li><li>• Викторины, ребусы, кроссворды</li><li>• Игры на логическое мышление</li><li>• Игры по станциям</li></ul>

В условиях отдыха у ребят не пропадает стремление к познанию нового, неизвестного, просто это стремление к познанию нового, неизвестного, просто это стремление реализуется в других, отличных от школьного урока, формах. С другой стороны, ребята стремятся к практической реализации тех знаний, которые дала им школа, окружающая среда.

### Патриотический модуль

<b>Задачи</b>	<b>Основные формы работы</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Воспитание школьников гражданами своей Родины, знающими и уважающими свои корни, культуру, традиции своей семьи, школы, родного края; от воспитания любви к родной школе и отчужденности к формированию гражданского самосознания, ответственности за судьбу Родины;</li><li>• Удовлетворение потребности ребенка в реализации своих знаний и умений.</li><li>• Приобщение к духовным ценностям российской истории.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Интеллектуальный конкурс «Россия – Родина моя!»</li><li>• Подвижные народные игры</li><li>• Отрядные часы, расширяющие кругозор детей, помогающие ребенку осмыслить свое место в природе и усвоить такие ценности как «Отечество», «Семья»</li></ul>

### Досуговый модуль

<b>Задачи</b>	<b>Основные формы работы</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Вовлечь как можно больше ребят в различные формы организации досуга.</li><li>• Организовать деятельность творческих мастерских.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Мероприятия различной направленности</li><li>• Игры</li><li>• Проведение праздников, вечеров, конкурсов и т. д.</li><li>• Тематические сборы и линейки.</li></ul>

Досуговая деятельность – это процесс активного общения, удовлетворения потребностей детей в контактах. Творческой деятельности, интеллектуального и физического развития ребенка, формирования его характера. Организация досуговой деятельности детей – один из компонентов единого процесса жизнедеятельности ребенка в период пребывания его в лагере.

## Условия реализации программы

### **Нормативно-правовые условия:**

- Закон РФ «Об образовании» №273-ФЗ от 29.12.12 г.;
- Конвенция о правах ребёнка, принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20.12.1989 г.;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания;
- Национальный стандарт Российской Федерации «Услуги детям в учреждениях отдыха и оздоровления» (введён в действие с 01.01.2009 г. от 27.12.2007 г. №565-ст);
- Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 г.;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 года №286 / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Москва: 2021г;
- Федеральный закон № 124 - ФЗ от 24.07.1998 г. «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
- Приказ ДОиН № 53 от 21.01.22 г. «Об организации отдыха и оздоровления и детей Курганской области в 2023 году».



**Материально-технические условия предусматривают:**

<b>Наименование кабинетов и залов</b>	<b>Применение</b>	<b>Источник финансирования и материальная база</b>	<b>Ответственные</b>
Кабинеты	Игровые комнаты,	Материальная база школы.	Начальник лагеря, воспитатели
Спортивный зал	Занятия спортом, состязания, линейка (в случае плохой погоды)	Материальная база школы	Учителя физкультуры
Спортивная площадка	Линейка, проведение общелагерных игр на воздухе, спортивные состязания	Материальная база школы	Учителя физкультуры
Школьный двор	Отрядные дела, игры - путешествия	Материальная база школы	Воспитатели, администрация ДОЛ
Медицинский кабинет	Медицинский контроль мероприятий лагерной смены	Материальная база школы	Медицинский работник
Школьная столовая	Завтрак, обед	Областная субвенция	Повар, зам. по АХР
Комнаты гигиены	Туалеты, места для мытья рук	Материальная база школы	Начальник лагеря, воспитатели, технический персонал

**1. Кадровые условия.**

В соответствии со штатным расписанием в реализации программы участвуют:

- Начальник ДОЛ;
- Воспитатели (из числа педагогов школы);
- Организаторы спортивной работы;

**Функциональные обязанности сотрудников лагеря.****Начальник ДОЛ:**

- организует, координирует и контролирует работу сотрудников лагеря;

- обеспечивает безопасность жизни и здоровья детей и сотрудников лагеря;
- оформляет необходимые документы на открытие и функционирование лагеря; составляет план работы на смену и подводит итоги работы;
- руководит работой педагогического и вспомогательного персонала.

#### **Воспитатели:**

- обеспечивают реализацию плана работы;
- отвечают за художественное оформление в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей и подростков, а также за оформление мероприятий, проводимых в лагере;
- обеспечивают и отвечает за безопасность детей во время проведения культмассовых мероприятий;
- несут материальную ответственность за имущество, выданное на лагерь;
- проводят оздоровительную утреннюю зарядку;
- организуют и проводят отрядные дела.

#### **Организаторы спортивной работы:**

- организуют и проводят спортивные соревнования, мероприятия в ДОЛ;
- ежедневно проводят зарядку.

### **Механизм реализации программы**

#### **I этап. Подготовительный**

Деятельностью этого этапа является:

- проведение совещаний при директоре и заместителе директора по воспитательной работе по подготовке школы;
- издание приказа по школе об открытии детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей;
- разработка программы деятельности пришкольного осеннего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей;
- подготовка методического материала для работников лагеря;
- отбор кадров для работы в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей; прохождение ими медосмотра;
- оформление документации по организации летнего отдыха обучающихся;
- формирование контингента участников летнего отдыха;
- осмотр помещений, территории: актовый зал, спортивный зал, туалет, спортивная площадка;
- сбор инвентаря: фонотека, спортивный инвентарь, бытовые предметы, аппаратура;

- проведение инструктажей с работниками лагеря;
- составление меню заведующей столовой.

### **II этап. Организационный**

Основной деятельностью этого этапа является:

- встреча детей, проведение диагностики по выявлению лидерских, организаторских и творческих способностей;
- запуск программы «Рыжая осень»;
- знакомство с правилами жизнедеятельности лагеря.

### **III этап. Практический**

Основной деятельностью этого этапа является:

- реализация основной идеи смены;
- вовлечение детей и подростков в различные виды коллективно - творческих дел;
- работа творческих мастерских.

### **IV этап. Аналитический**

Основной идеей этого этапа является:

- подведение итогов смены;
- выработка перспектив деятельности организации.

### **Диагностика реализации программы.**

Проанализировать результаты работы всего коллектива лагеря поможет и мониторинговая деятельность, и материалы по рефлексии мероприятий, и отзывы детей и родителей.

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Срок проведения</b>	<b>Ответственные</b>
1	Опрос родителей на выявление пожеланий по организации деятельности детского лагеря.	сентябрь	Начальник лагеря
2	Анкетирование детей в организационный период с целью выявления их интересов, мотивов пребывания в лагере.	1 день смены	Воспитатели
3	Ежедневное отслеживание настроения детей, удовлетворенности проведенными мероприятиями.	В течение смены	Воспитатели
4	Мониторинг адаптации детей к условиям	В течение смены	Воспитатели

	отдыха в лагере за смену.		
5	Анкетирование детей в конце смены, позволяющие выявить оправдание ожиданий	Последний день смены	Начальник лагеря

### Критерии эффективности реализации программы

Чтобы оценить эффективность данной программы с воспитанниками лагеря проводится постоянный мониторинг, промежуточные анкетирования. Каждый день ребята заполняют экран настроения, что позволяет организовать индивидуальную работу с детьми. Разработан механизм обратной связи.

Мониторинг-карта – форма обратной связи, которая позволяет судить об эмоциональном состоянии детей ежедневно. Это итог дня. В конце дня отряды заполняют мониторинг-карты, записывая туда позитив и негатив за день, благодарности, предложения. В конце дня и недели педагоги анализируют качество и содержание своей работы по результатам обратной связи.

Дополнительно для анализа работает листок откровения. Он служит для того, чтобы получить от детей отзыв о проведенных мероприятиях, жизни в лагере. Листок откровений постоянно висит на территории лагеря, обновляется, сделать там запись может каждый.

Для мониторинга личностного роста используется рейтинг личностного роста участников смены. Рейтинг личностного роста – это сравнительная оценка различных сторон деятельности личности и её вклада в дела коллектива.

Рейтинг определяется ежедневно на отрядном круге, где каждому участнику по итогам дня присваивается не более 2-3 «стикеров» - символов рейтинга.

Цветовая гамма:

**красный** – «лидер-организатор»,

**синий** – «лидер-вдохновитель»

**зелёный** – «активный участник»

**желтый** – «исполнитель».

Участникам, набравшим 5-6 «стикеров», присваивается звание, соответствующее преобладающему цвету. По итогам смены они награждаются грамотами, подарками.

#### Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья детей;

- развитие творческой активности каждого ребенка;
- успешность детей в различных мероприятиях повысит социальную активность, даст уверенность в своих силах и талантах;
- укрепление связей между разновозрастными группами детей;
- занятость детей «группы риска».

**План работы пришкольного оздоровительного лагеря «Золотая осень» с дневным пребыванием детей в дни осенних каникул 2023-2024 учебного года**

День/ дата	Основные дела и мероприятия	Инструктажи	Ответственные
1 день 28.10. 2024г	<p><b>«День Осени»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Линейка, поднятие флага, исполнение Гимна РФ. Открытие лагеря.</li> <li>• Спортивные соревнования «Веселые старты»</li> <li>• Оформление отрядных уголков.</li> <li>• Тренинг на знакомство и сплочение коллектива «Зеркало души»</li> <li>• Подготовка к визитной карточке отряда «Знакомьтесь – это мы!»</li> </ul>	<p>Инструктаж «Правила поведения в ОУ», Инструктаж «Техника безопасности при проведении спортивных мероприятий».</p>	<p>Начальник лагеря, воспитатели, учителя физкультуры</p>
2 день 29.10. 2024.	<p><b>«Знакомьтесь - это МЫ!»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя зарядка</li> <li>• Визитная карточка отряда «Знакомьтесь – это мы!»</li> <li>• Экскурсия в детскую районную библиотеку.</li> <li>• Спортивные соревнования «Быстрее, выше, сильнее»</li> </ul>	<p>«Правила поведения в транспорте, посадке и высадке из него»</p>	<p>Начальник лагеря, воспитатели</p>
3 день 30.10. 2024.	<p><b>«День зелёного огонька» (профилактика ПДД)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя зарядка</li> <li>• Викторина по ПДД «Правила дорожные – знать каждому положено»</li> <li>• Деловая игра «Инспектор дорожного движения»</li> <li>• Подготовка номеров к концерту «Лучший дуэт 2024».</li> </ul>	<p>Инструктаж по ПДД «Я – пешеход» Инструктаж «Правила поведения в общественных местах»</p>	<p>Начальник лагеря, воспитатели</p>
4	<p><b>«День народного единства»</b></p>	<p>Инструктаж «Беседа по</p>	<p>Начальник лагеря,</p>

<p>день 31.10. 2024.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя зарядка</li> <li>• Торжественная линейка «Россия – все, чем я живу!»</li> <li>• Танцевальный флэшмоб</li> <li>• Конкурс рисунков «Широка страна моя родная...»</li> <li>• Подготовка номеров к концерту «Лучший дуэт 2023».</li> </ul>	<p>пожарной безопасности»</p>	<p>воспитатели, учителя физкультуры</p>
<p>5 день 01.11. 2024.</p>	<p><b>«Мы ищем таланты»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя зарядка</li> <li>• Конкурс «Лучший дуэт 2024».</li> <li>• Экскурсия в районный краеведческий музей</li> <li>• Квест «Здоровым быть модно»</li> <li>• Линейка, подведение итогов. Награждение актива. Закрытие лагеря.</li> </ul>		<p>Начальник лагеря, воспитатели, учителя физкультуры</p>

**Режим дня  
детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием  
с 28.10.2024-01.11.2024.**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
<b>с 8.30 до 14.10 часов <u>время пребывания</u></b>	
Приём детей, зарядка	8.30 - 9.00
Утренняя линейка	9.00 - 9.15
Завтрак	9.15 - 10.00
Работа по плану отрядов	10.00 - 11.00
Спортивные игры, трудовые дела	11.00 - 12.00
Свободное время, работа по плану отрядов	12.00 - 13.00
Гигиенические процедуры	13.00 - 13.10
Обед	13.10 - 14.10
Уход домой	14.10



**Анкета для воспитанников лагеря с дневным пребыванием  
«Золотая осень»**

1. Ты с удовольствием идёшь утром в лагерь?

---

2. Если тебе интересно в лагере, то что больше всего ты бы хотел (а) делать: петь, танцевать, рисовать, смотреть телевизор, играть, заниматься спортом, играть в шашки, шахматы или что-то ещё?

---

3. Если бы тебе разрешили, что бы ты делал(а) в лагере целый день?

---

4. Чего нет в лагере, чего бы ты хотел(а)?

---

5. Ты пойдёшь на следующий год в лагерь? Если не пойдёшь, то почему?

---

6. Что ты рассказываешь дома о лагере?

---

7. Нравится ли тебе, как кормят и готовят в лагере? Поставь оценку повару: (от «пятёрки» до «двойки»).

---

8. Хочется ли тебе идти домой после лагеря?

---

9. Какую оценку ты бы поставил за жизнь в лагере?

---

10. Кто твой друг среди ребят, среди взрослых?

---

11. Что особенно нравится в лагере (спортивные мероприятия, туристическая эстафета, праздники, экскурсии)?

---

# Режим дня

пришкольного оздоровительного лагеря  
с дневным пребыванием  
«Золотая осень»

**8:30 - 9:00 - сбор детей**

**9:00 - 9:30 - утренняя линейка (построение)**

На линейку быстро стройся!

**09:30 - 10:00 – завтрак**

Всем за стол! Узнать пора,  
Чем богаты повара!



**10:00 - 11:00 - мероприятия по плану**

**11:00 - 13:00 - спортивные мероприятия, трудовые дела, свободное время, гигиенические процедуры**



**13:00 - 13:30 – обед**



Но у всех, смешливых даже,  
За столом серьезный вид.  
За обедом виден сразу аппетит.

**13:30 - 14:00 – Подведение итогов дня, уход  
домой "ДО СВИДАНИЯ!"**



## Законы и правила лагеря «Рыжая осень»

### **Закон хозяина.**

«Рыжая осень» - 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.