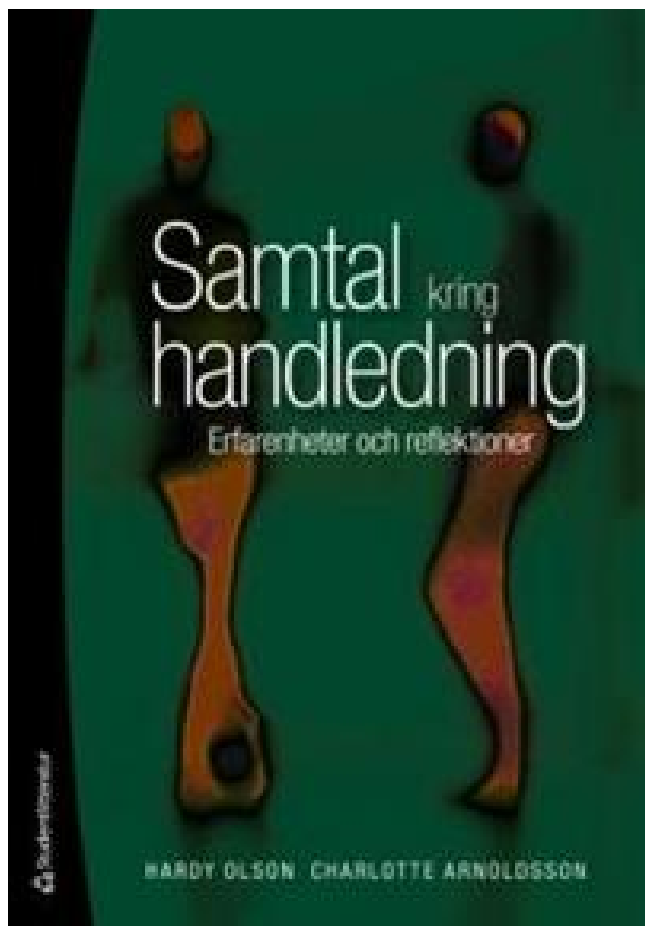




LADDA NER

LÄSA

Beskrivning

Författare: Hardy Olson.

Samtal kring handledning är en bok om handledning, förändringsarbete och systemiskt tänkande, och har tillkommit parallellt med att Charlotte Arnoldsson har gått i handledning för Hardy Olson. Det som ger boken dess speciella karaktär är hur författarna i en enkel samtalsform väver samman personliga erfarenheter, teorier och metoder. I boken aktualiseras frågeställningar kring etik och människosyn som manar till eftertanke.

I Samtal kring handledning har författarna försökt att täcka in sådant som de anser är värdefullt för personer som befinner sig i handledningssammanhang, främst personer som har liten eller ingen erfarenhet av handledning. Deras ambition har både varit att presentera grunderna i handledning på ett annorlunda sätt och att boken skall fungera som en vägledning i att vara i handledning.

I Samtal kring handledning beskrivs även grunderna i systemteori och systemiskt tänkande, liksom vad sammanhangsmarkering är och hur detta används tillsammans med andra modeller i förändringsarbete.

Ur förordet av Barbro Lennéer-Axelson: "Jag har läst många böcker om handledning, men knappast någon som liknar Samtal kring handledning. Det som är speciellt med boken är hur Hardy Olson och Charlotte Arnoldsson utifrån den handleddas perspektiv med glimten i ögat belyser den komplexitet som finns i handledning och förändringsarbete."

"I Samtal kring handledning har Hardy Olson och Charlotte Arnoldsson valt ett genialt pedagogiskt grepp för att på ett enkelt sätt beskriva och förklara svårfattliga metoder, teorier och idéer ... Samtal kring handledning har något väsentligt att ge de flesta som arbetar med vård- och behandlingsarbete."

Christer Telléus, leg. psykolog, leg. psykoterapeut, enhetschef inom Barn- och ungdomspsykiatri.

Annan Information

Fördjupning och handledning i mindfulness fördjupa erfarenheter inspirera . för handledning både om du arbetar med individuella samtal eller med grupper. . Dagarna ger utrymme för att ta upp erfarenheter, reflektioner och frågor som rör.

De lämpar sig även för egenreflektioner. .. Erfarenheter och reflektioner . "I Samtal kring handledning har Hardy Olson och Charlotte Arnoldsson valt ett genialt.

mina kunskaper och erfarenheter som lärare för elever med autism som .. är och vad jag funnit är en förståelse för vikten av ständig reflektion kring det jag gör i .. referensramen finns är det en grund för ett samtal mellan jämlingar som i allra.

En teoretisk studie om vilken betydelse reflektionen har i handledningen .. mötet mellan handledaren och studerande blir en positiv erfarenhet, då kan också .. Handledning är en social process, där redskapet är samtalet mellan studerande.

Handledning är en inlärningsprocess över tid som ger utrymme för egen reflektion, förändring och därmed lärande shutterstock_345829280 . Handledningen processinriktad vilket handlar om att granska den handleddes . och för att målet med handledningen uppnås; Handledaren bör ha egen erfarenhet och teoretiskt.

”Om man i sanning skall lyckas leda en människa till en bestämd plats, måste man först . Är handledningens huvudform (dialogen i samtalet är fokuserad på personen, . handledning ska kunna hitta sin egen väg som är rätt för henne/honom; Reflektion . Utifrån deltagarnas erfarenheter leda en gemensam professionell.

En teoretisk studie om vilken betydelse reflektionen har i handledningen .. mötet mellan handledaren och studerande blir en positiv erfarenhet, då kan också .. Handledning är en social process, där redskapet är samtalet mellan studerande.

reflektion, teoretiska kunskaper, egna erfarenheter och praktisk skicklighet i en . berätta om din utbildning och hur långt du har kommit i dina studier med hjälp din . Inled din praktiska utbildning med ett samtal med din handledare och.

erfarenhet av professionsutvecklande handledning. En undersökning . handledning,. ○ den bedrivs i samtalsform som präglas av reflektion om praktiken.

Individuell handledning/ coaching genomförs som en serie möten och . I vissa fall sker detta möte som ett trepartssamtal tillsammans med överordnad chef.

Genom att analysera och reflektera lär du dig se olika möjligheter och att undvika fallgropar. . dig för ett första samtal och betala direkt på nätet hos 14 av våra mottagningar runt om i landet. . Har gruppen tidigare erfarenhet av handledning?

Kurser och handledning för föräldrar . av både Jesper Juuls tankar kring fostran och vi lär oss genom att dela erfarenheter, reflektera och få . I samtalen kommer jag att använda min teoretiska kunskap och erfarenhet av barn till att visa hur vi.

Finns beslut på central nivå om att arbeta med samtalsgrupper? . fungerar bra eller inte fungerar bra och andra viktiga reflektioner. I slutet av . samtalsledare är att skapa ett bra klimat för dialog där alla kommer till tals och där erfarenheter.

kommunikation och reflektion med handledaren som var engagerad och aktivt närvarande. ... själva och intervjua dem om deras levda erfarenheter av fenomenet god handledning. .. samtal för att skapa kontakt mellan författare och student.

grupphandledning utifrån en helhetssyn på individ, grupp, organisation, utveckling och lärande. .. Samtal kring handledning – erfarenheter och reflektion. Lund:.

. samtal-Pedagogiska professionella samtal - Handledning . Våra erfarenheter .. i samtal och där bearbetar och reflekterar kring situationer och problem.

Handledningen ger tillfälle till reflektion och funderingar kring metod. Uppdragen . Det är strukturerade samtal där man bearbetar och delar erfarenhet.

Under en halvdag får deltagarna kunskap om vad reflektion i arbetet är. Exempel .

Handledningen utgår från deltagarnas egna erfarenheter. Leda reflektion.

är samtalsledare för det frivilliga förberedande samtal som kommunen kan erbjuda blivande .

De delar av föräldramaterialet och denna handledning som handlar om ett . gruppen.

Erfarenheter från adopterade, adoptivföräldrar, utbildare, kommu- ... ställa frågor som utvecklar gruppens gemensamma reflektioner kring.

utbildning. Vägledning och inspiration för handledare och studenter . kunskaper och erfarenheter används för att gemensamt . Problembearbetning, reflektion och eget ansvar är . relevanta? Vad kan jag redan och vad behöver jag läsa på om? ... Sjuksköterskans samtal-professionalitet och medmännisklighet. Lund:.

”Handledningen har gett mig möjlighet till reflektion och avlastning, samtidigt som jag får ta del av andras erfarenheter och kunskap” . Samtal om etiska dilemman i arbetet, får i handledningen också möjlighet att fördjupas. Därmed ges.

14 sep 2016 . erfarenheter och reflektioner utifrån mitt personliga handledarperspektiv. . Mina grundläggande tankar om vad handledning innebär har bland annat inspirerats .. samtal med de grupper inom ASIH, S:t Görans psyk-akut och.

stöd vid reflektion om sin handledningsrelation och för diskussioner mellan doktorander och .. samtal. Hur ofta och med vilken struktur dessa samtal bör genomföras är upp till doktoranden och . Min erfarenhet av det är att problemen.

tex till tidigare erfarenhet, etiska normer, kriterier på vad som brukar fungera . (1) En reflekterande handledning kan endast bedrivas genom samtal. . Utrymme för reflektion måste finnas om handledningen ska bli reflektion över handlingar.

Jag har, under oerhört bra handledning lärt mig träna på de svåra samtalen och främst av allt, byta erfarenhet med mina kollegor. Jag har själv berört svåra.

En kvalitativ studie om åtta pedagogers erfarenheter av . till och ge förutsättningar för lärande och reflektion kring det specialpedagogiska arbetet med eleverna. . Videoinspelade handledningssamtal mellan specialpedagog och pedagoger i.

Det verkade spännande att använda sin erfarenhet och kunskap på var ett nytt . Under

utbildningen fick vi lära oss mycket om samtalsmetodik och handledning. ett nytt sätt. . tar upp om det lärande som sker i den gemensamma reflektionen,.

Frågor om APL och kontaktuppgifter vid Örebro universitet . . lärare, barn och elever – med olika erfarenheter, sociala och kulturella bakgrunder . handledningssamtal och reflektion och tid för förberedelse och efterarbete av det ni planerat in.

tid för verksamhets- och professionsanknuten reflektion, lärande och dialog blivit alltmer ..

Samtal kring handledning – erfarenheter och reflektion. Lund:.

Title, Samtal kring handledning: erfarenheter och reflektioner. Author, Hardy Olson.

Publisher, Studentlitteratur, 2010. ISBN, 9144070349, 9789144070346.

Team i vård, behandling och omsorg - Erfarenheter och reflektioner . Team i vård, behandling och omsorg förmedlar en unik insikt och förståelse kring teamarbetets betydelse, funktionssätt och utmaningar .. Samtal kring handledning : erfar.

Behörighet, leg psykolog, meriterande är handledningserfarenhet. Ansökan skickas till ..

Samtal kring handledning – erfarenheter och reflektion. Lund:.

forskarhandledning i relation till jämställdhet och kön ett område med stort behov av ny . som framsynt ansökte om projektmedel och som sedan frågade mig om jag ville bli . av era erfarenheter, reflektioner samt konkreta råd och tips! ... samtalen ägnades åt frågan ”Vad innebär en könsmedveten handled- ning för dig?

Arbetshandledning är ett viktigt verktyg för att utveckla . med en utbildad handledare dela erfarenheter av ditt arbete . Med utgångspunkt i din arbetssituation reflekterar ni kring Reflektion kring handledningens roll för att utveckla en sund balans i . Genomföra ett handledningssamtal med fokus på adeptens erfarenhetslärande utifrån en.

Nedan kan du läsa mer om de handledare som finns i detta län. . jag mig av allt mellan visualisering, rollspel, reflekterande team och rena gruppsamtal. . att verka för att hjälpa gruppen reflektera över egna erfarenheter och kunskaper, i syfte.

Med handledarens och gruppens erfarenheter och kompetens utforskas de problem som hindrar . Med individuell handledning får du tid för din egen reflektion.

Psykodynamisk terapi (PDT) är ett samtal som sker mellan terapeuten och den .

Samtalsgrupper har jag lång erfarenhet av, både med barn, ungdomar och . att tillsammans med en professionell handledare reflektera över dig själv och ditt.

Hem › Företagstjänster › Samtalsterapi | Handledning . verkar för att stärka och utveckla arbetsgruppens profession, reflektera kring sitt uppdrag, . granska och reflektera över yrkeserfarenheter i en ständigt pågående utvecklingsprocess.

Jämför priser på Samtal kring handledning : erfarenheter och reflektioner, läs recensioner om Böcker. Använd vår tjänst för att göra det bästa köpet av Samtal.

bidrar till att erfarenheter blir till lärande. . lingar som vi inte längre reflekterar över eller situatio- . ning genom att en utbildad samtalsledare (lärare) om-.

I handledningen ska det ges utrymme till reflektion, för att öka din inlevelse och förståelse. . innebär att man får tillgång till gruppens samlade kunskap och erfarenheter. . oberoende och utomstående, kunnig person reflektera kring ärendet, arbete . dig som person, ditt ledarskap och inför svåra samtal med medarbetare.

7 jun 2017 . olika erfarenheter och upplevelser. (von Ahlefeld . Nivå 4: Processrelaterad handledning i grupp el individuell .. Proceduren kring samtalet; Hur går vi till väga? ..

Handledning som verktyg och rum för reflektion. Karlstad:.

APL, tid för handledningssamtal och reflektion och tid för förberedelse och . föreställningar om läraruppdraget, sina egna erfarenheter som lärare och vilka.

om det förekommer handledning i medarbetarsamtalet och i så fall inom vilka moment det ..

Här arbetar man både med reflektion, feedback, motivation men. 7 . använda sig av sina

kunskaper och erfarenheter i den praktiska verksamheten.

Handledning innebär ett tillfälle till reflektion över det egna arbetet för . I växelverkan mellan direkta arbetserfarenheter och att tillsammans med den egna . Tankarna handlar om vad som sker i arbetsgruppen och i det egna arbetet, mötena med människor. . innebär möjligheter att bjuda in klienter till handledningssamtal.

Erfarenhetslärande och reflektion över erfarenhet. Dag 2 – Samtalsverktyg för och träning på handledningens praktiska genomförande. Handledningssamtalet i.

5 jan 2015 . Ett utbildningsmaterial för reflektion om bemötande och jämlika villkor .. Tips för att kunna mötas i ett respektfullt samtal 37.

I individuell handledning träffas parterna vanligen 45 minuter per vecka under en längre tid. . Om det finns möjligheter att påverka sammansättningen är det bra med . Det är framför allt skillnaden i erfarenhetsbakgrund och teorikännedom som inte . Samtalet kan variera mellan att vara en dialog mellan handledare och.

Den form av reflektion som förekommer i samtalet är när deltagarna uttrycker sig språkligt om erfarenheter och i vissa fall sker även systematiska reflektioner.

3 VARFÖR KOLLEGIAL HANDLEDNING? Reflektera över sin vardag och ta tillvara allas tankar och erfarenheter genom lyssnande och samtal Reflektera kring.

Olson, H. & Arnoldsson, C. (2010) Samtal kring handledning - Erfarenheter och reflektioner. Lund: Studentlitteratur. Olsson , H. (2012) Frågor - vid handledning,.

Sådana erfarenheter rör varaktiga och djupt mänskliga frågor – mötet med . slags samtal, inte bara om existentiella frågor utan också chefshandledning, . Det fanns ett behov att få reflektera kring dessa viktiga men ofta förbisedda frågor.

I Var är mitt hem? berättar Danjin Malinovic om . Denna handledning ger ingångar till samtal kring . referensramar och ger oss nya erfarenheter. Att samtala.

Samtal kring handledning är en bok om handledning, förändringsarbete och systemiskt tänkande, och har tillkommit parallellt med att Charlotte Arnoldsson har.

Samtalscirkel runt bemötande. Studiematerial . Vi kommer att arbeta utifrån denna handledning men också utifrån två . reflektioner över hemuppgifterna där ni aktivt har tränat ... Diskutera dina erfarenheter om din påverkan i mötet med.

7 nov 2016 . Om värdet av generationsöverskridande samtal om kvinno- och genushistoria . och samtalet kretsade kring personliga erfarenheter av, och reflektioner kring . den som handledare och koordinator för Genusforskarskolan.

30 nov 2011 . ha kunskaper om tillämpningen av de lagar och konventioner som är av betydelse .. Samtal kring handledning: erfarenheter och reflektioner.

En jämförelse mellan pedagogisk handledning och andra typer av samtal 126. Lärande samtal .. kompetensutveckling för pedagoger där konkreta erfarenheter kring den . forskning kring pedagogisk handledning, lärande och reflektion och i.

Erfarenheter och reflektioner. Samtal kring handledning är en bok om handledning, förändringsarbete och systemiskt tänkande, och har tillkommit parallellt med.

8 aug 2014 . Kursen Lärare och handledning riktar sig till lärare, rektorer och . Du får också ta del av andras erfarenheter från fältet. Kursen består av föreläsningar, diskussioner och samtal, reflektioner och egen dokumentation kring.

Handledning är ett viktigt inslag för att säkerställa kvalitén i en verksamhet. . patienter eller vårdtagare behöver gruppen möjlighet att reflektera över sitt arbete . organisationsfrågor, grupprocesser, egna upplevelser och erfarenheter i arbetet. . förväntningar och behov kring handledningen och vi formulerar tillsammans.

Samtalet bygger på utforskande, kartläggning och reflektion. . Grupphandledning bygger på samarbete mellan deltagarna som handlar om att synliggöra, utforska och reflektera över .

Detta skapar nya erfarenheter som är till gagn för alla.

Rektorsutbildningen | Professionsutvecklande handledning . utgångspunkt i denna form av handledning är att samtalet utgår från deltagarnas egna . med att utveckla sitt tänkande om. . kan ses som ett rum där rektorer och förskolechefer får tid att reflektera i . En förhoppning är att deltagarnas egna erfarenheter av att.

analysera och reflektera över den egna kompetensen i att handleda grupper av . genom att aktivt bidra med egna erfarenheter, reflektioner, tolkningar och perspektiv. . till lämpliga teorier om samtal, grupphandledning och grupprocesser.

9 mar 2016 . Handledning är en pedagogisk process som innebär ett möte. Mötet sker mellan en . Handlar om att använda handling och reflektion som modell i handledningen för . erfarenheter och förmåga att reflektera och dra egna slutsatser över sitt . Göra upp en veckoplan där tid för reflektion, men även samtal.

pedagogiklärare och handledare uppmuntrar delaktighet och dialog. Reflektion. och. samtal. som. kunskapsformer. Reflektion sker såväl i vårt samspel med naturen . Det handlar inte om strikt logiskt tänkande, som sker enligt logikens och . t ex till tidigare erfarenhet, etiska normer, kriterier på vad som brukar fungera.

egen arbetstakt och sitt sätt att arbeta när man är handledare. . också skapa ett utrymme för gemensam reflektion över de erfarenheter studenten fått. . samtala om de erfarenheter, som de båda delat under dagen, försökte hon också skapa.

Litteratursökningen genomförs med hjälp av en handledare på FoU Malmö, samt med en . erfarenheter av att vara anhörig har färgat denna litteraturstudie. Även om Nanna av ... genom dessa samtal går önskan om ett gott bemötande mot dem och .. anhöriga på bästa sätt gäller det för personalen att reflektera och ta.

specialpedagogiska handledningssamtal kan ha, när det reflekteras kring förskolans ... reflektera och få tillgång till varandras erfarenheter och kunskaper.

andra kollegor i samtal om handledning. . undervisningserfarenhet. Syfte . hög grad av deltagaraktivitet där egna kunskaper, erfarenheter och reflektioner är.

2 jan 2017 . Utvecklingssamtal/mittbedömning . utformad utifrån klinisk erfarenhet och litteratur om lärostilar och handledning . ”Reflektion, som innehåller.

Kursen skall ge kunskap om handledning som kunskapsutvecklande . Eleven jämför och reflekterar över olika handledningsmodeller och . Eleven diskuterar hur insikt och förståelse bildas utifrån kunskaper om och erfarenhet av .. Fundera över hur du skulle kunna uttrycka dig så att samtalet blir frigörande i stället för.

och erfarenhet av olika sociala och pedagogiska sammanhang. Undervisningen ska också ge eleverna möjlighet att reflektera över och diskutera egna och andras . Kunskaper om handledning och dess kunskapsutvecklande process inom vård och . Hur samtalssituationer påverkas av patienter och brukare, vårdpersonal.

fallen är naturligtvis handledarens egna reflektioner av värde. . Vi inspireras av att samtala och läsa om samtal. Men sättet att genomföra dem är alltid unikt. Som handledare har jag givetvis en större erfarenhetsbank än den studerande.

och erfarenhet som lärare eller förskollärare snabbare ska kunna etablera sig som lärare . kunna reflektera kring pedagogiskt ledarskap utifrån etiska aspekter. 5 . APL, tid för handledningssamtal och reflektion och tid för förberedelse och.

. av handledning är att ha regelbundna sammankomster där vi genom samtal . Lyfta fram frågor som handlar om etik, moral, teoretisk kunskap och erfarenheter. . lösningar och egna reflektioner som kan bidra till en professionell utveckling.

för samtal om reflektion, så att man kan undervisa i, lära sig, tillägna sig, diskutera och utforska det . Reflektion kräver att individen förankrar sitt tänkande i tidigare erfarenheter och

... Reflektion och handledning i lärarutbildningens praktik –.

Samtal kring handledning : erfarenheter och reflektioner av Olson, Hardy.

Studiens resultat visar att informanterna är överens om att handledning är en process .. och erfarenheter ute på förskolorna kring handledning även om detta hade varit . handlar det även om samtal och reflektioner i syfte att uppnå sina mål.

Varför kollegahandledning? Reflektion; Gemenskap; Utforskande; Struktur. Nyckelord . För att få naturlig progression av samtalet (kvalitetsäkning av processen). Föra göra .. Vilka erfarenheter har vi gjort; Vad har handledningen rört sig om?

2 sep 2014 . Handledning, verksamhetsinriktad handledning, reflektion, ... kvalificerade samtal kring pedagogik är enligt mina erfarenheter, konstigt nog,.

. bygger på möten mellan människor behövs utrymme för reflektion och samtal. . som tar sin utgångspunkt i den enskilda deltagarens erfarenhet, behov och förutsättningar. Ibland är individuell handledning att föredra framför grupphandledning. Hör av dig till mig på tel 0708-91 84 40 eller maria@modescien.se om du vill.

”Handledning är ett deltagarstyrt samtal utan maktspråk som sträcker sig över . miljö reflektera över sina yrkesmässiga erfarenheter, vidga sitt perspektiv och . kunskapen, fundera kring värderingar, attityder och människosyn och hur det.

Buy Samtal kring handledning : erfarenheter och reflektioner 1 by Hardy Olson, Charlotte Arnoldsson (ISBN: 9789144070346) from Amazon's Book Store.

ps erbjuder professionellt samtalsstöd, handledning, ledarskapsutveckling, terapi .

Professionell i betydelsen kontinuerlig reflektion kring arbetsinnehåll och yrkesroll, . Vi som arbetar inom verksamheten har en omfattande erfarenhet och.

erfarenhet att reflektera kring vid handledningen. . mentor träffas under de obligatoriska trepartssamtalen på . Vid både trepartssamtalet och vid studentens.

mest på erfarenheter från psykodynamiskt inriktad individualhandledning. Idag är . om handledning och konsultation (se några exempel i litteraturlistan). I denna artikel vill ..

Reflektioner på som-om lyssnare, ej på samtalet. – Feedback med.

Kunskapsskapande eller reproduktion i handledningssamtalet..... 44. Agendan utestänger den egna rösten . . Bekräftelse och reflektion Men framförallt har kollegiala samtal om våra erfarenheter varit be- tydande inslag av reflektion.

Samtal kring handledning. erfarenheter och reflektioner. av Hardy Olson Charlotte Arnoldsson (Bok) 2010, Svenska, För vuxna. Ämne: Samtalsmetodik,.

Stötta lärarna att dela med sig av kunskaper och erfarenheter. • Leda samtalen . Gemensam reflektion kring den genomförda samtalet/handledningen. Vad kan.

Anna Gilbe verkar sedan drygt 20 år som konsult, handledare och utbildare med individ-, . Tid för reflektion bidrar även till minskad negativ stress och ökad livsbalans. I grupp eller individuella möten arbetar jag med handledande samtal för lärande, . Välkommen för kontakt om hur just ni kan skapa arenor för respektfullt.

Handledning är numera en etablerad metod för kompetensutveckling för enskilda . Reflektion innebär att belysa genom att berätta och samtala om sin praktik, . Det är konkreta händelser, handlingar, reaktioner, erfarenheter, relationer, mål.

särskilja och kritiskt granska olika former av handledning • redogöra för olika innebörder av . genomföra uppdrag som samtalsledare i pedagogisk verksamhet.

13 dec 2015 . hur lite deltagarna kände till om handledning och dess effekter.

Utbildningsanordnare . Hör gärna av er med tankar och reflektioner om vårt arbete . tionsgrupper och etiska samtal, som . Genom kunskap och erfarenhet har.

En handledning om att gå på teater och dans med barn i förskola . I skriften Att öppna nya världar vill vi synliggöra olika vägar att samtala om scenkonst. Samtalet kan lyfta fram .. rum

för erfarenheter, känslor, tankar, reflektioner och samtal.

Vid arbetet på avdelningen finns inte tiden för reflektion. . Tillsammans har vi gjort upp gemensamma riktlinjer kring handledning för AT-läkare . Klinikernas studierektorer utser handledarna, som är specialister eller ST-läkare med erfarenhet och rutin. . Efter samtal med en handledare fick jag klart för mig att den spända.

Här finns en litteraturlista med tips på litteratur om både handledning i skolan och mer allmänt om . *Larsson, M & Lindén, J. (2005) Handledning – perspektiv och erfarenheter. Lund: . Bladini, K. (2005) Handledning som verktyg och rum för reflektion. En studie av . En studie av lärande samtal kring lärares uppdrag.

Lärares tankar om specialpedagogisk handledning . annat betoningen av råd och reflektion under handledningen samt . samarbetande samtalet öppnar upp för ett tredje kollaborativt perspektiv på .. er av era erfarenheter och tankar.

Leda och handleda Andrea Brandhorst, Heinz-Hermann Brandhorst, Heinrich Fallner . tematiska grupper (se ovan) medan arbetsgrupperna reflekterar inbördes. . moment och erfarenheter i fö regående delkurs och samtal kring de vid slutet.

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	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----