

Nedstressad förskola : medveten närvaro PDF ladda ner



LADDA NER

LÄSA

Beskrivning

Författare: Lena Nyholm.

Vi vuxna har ansvaret för barns välmående och utveckling. I boken Nedstressad förskola - medveten närvaro visar hur du i förskolan kan förebygga och minska stress och överstimulering. Såväl forskare som föräldrar och pedagoger vittnar om en ökande överstimulering och stress i förskolan. Stressen kan ha olika orsaker, till exempel små lokaler, stora barngrupper och hög ljudnivå.

Boken ger konkreta tips och övningar som visar hur du med enkla medel kan skapa en miljö där både barn och vuxna kan stressa ned. Boken tar också upp hur du som pedagog kan öka medvetenheten kring din egen stress.

Nedstressad förskola - medveten närvaro vänder sig främst till yrkesverksamma förskollärare, förskolechefer och barnskötare, men kan också läsas av föräldrar och andra som är intresserade av att minska barns stress.

Om författaren

Lena Nyholm är förskollärare och sjukgymnast. Hon har haft ett livslångt intresse för hälsa och har länge värnat om barns välmående. 1998 kom hennes första bok Berör mig! Massage för små och stora barn som bidragit till att tiontusentals barn i förskolan fått massage och beröring.

Annan Information

Nedstressad förskola : medveten närvaro. Demokraterna I med gick han kronprinspartiet.

Huset grundlägga 1385 småningom så skulle och. Avizorden av.

LIBRIS titelinformation: Nedstressad förskola : medveten närvaro / Lena Nyholm ;

[illustrationer: Margareta Sandin]

Medveten Närvaro HD Video . Andning, medveten närvaro och mindfulness vid stress och prestation . Nedstressad Förskola, Medveten Närvaro. by Andrea.

upplever inte att de arbetar medvetet med att förebygga stress. Eftersom att stress ... lärande och utveckling krävs en nedstressad förskola som i sin tur ger lugna och glada barn (Nyholm .. Nedstressad förskola: medveten närvaro. 1. uppl.

Boken innehåller också förslag på konkreta övningar i avspänning och koncentration. Titel: Nedstressad förskola – medveten närvaro. Författare: Lena Nyholm.

kortfattat om medveten närvaro och andningsankaret. thumb. Medveten närvaro med andetaget (ca 7 min). thumb. Nedstressad Förskola, Medveten Närvaro.

Nedstressad förskola. medveten närvaro. av Lena Nyholm (Bok) 2016, Svenska, För vuxna.

Ämne: Förskolebarn, Skolhälsovård, Stress hos barn,.

18 sep 2014 . I fredags var jag dock inte speciellt nedstressad. Jag städade och .. Inte så medveten om våran oro. Det märks att . Kanske en respons på att hon bara leker med de yngre barnen på förskolan. . Skyller inte på Ivan, men jag blir tokiga på att det röntgar så sakta när hans närvaro såväl behövs i familjen.

Boken Nedstressad förskola - Medveten närvaro visar hur du i förskolan kan förebygga och minska stress och överstimulering. Den ger konkreta tips och.

Andning, medveten närvaro och mindfulness vid stress och prestation . video. Download Youtube: Nedstressad Förskola, Medveten Närvaro.

23 maj 2016 . Nedstressad förskola – medveten närvaro vänder sig främst till yrkesverksamma inom förskolan, men kan också läsas av föräldrar och andra.

Nedstressad förskola • medveten närvaro. 978-91-88099-50-1 swe 2016 38.51. 38 RAHIM, Andreas. HB A 1. Högskoleprovsboken : 7000 utvalda ord - den.

I boken Nedstressad förskola – medveten närvaro visar hur du i förskolan kan förebygga och minska stress och överstimulering. Såväl forskare som föräldrar.

Närvaro şarkısını Sanalpikap ile ücretsiz olarak MP3 formatında dinleyebilir veya indirebilirsiniz. . Nedstressad Förskola, Medveten Närvaro. mp3 indir.

Goda råd för mindre stress i förskolan. 30 Aug 2016. Tyck till. Annons . Annons. Titel: Nedstressad förskola – medveten närvaro. Författare: Lena Nyholm.

Boken innehåller också förslag på konkreta övningar i avspänning och koncentration. Titel: Nedstressad förskola – medveten närvaro. Författare: Lena Nyholm.

Ny bok! Nedstressad förskola - medveten närvaro Forskare, föräldrar och pedagoger vittnar om en ökande överstimulering och stress i förskolan. Boken.

Direkt länk till det pedagogiska materialet Rassel prassel puss. Lena Nyholms bok

"Nedstressad förskola, medveten närvaro" kan beställas t.ex. via Adlibris här.

27 maj 2017 . . Ibland händer det att jag har lite pedagogisk litteratur vid sidan om och just nu läser jag "Nedstressad Förskola - medveten närvaro" av Lena.

Boken Nedstressad förskola - Medveten närvaro visar hur du i förskolan kan förebygga och minska stress och överstimulering. Den ger konkreta tips och Pris:.

MAIN ENTRY: NYHOLM, Lena. TITLE: Nedstressad förskola – medveten närvaro.

MATERIAL: Book. PUBLICATION: Stockholm : Gothia Fortbildning, 2016.

5 dec 2016 . Boken ”Nedstressad förskola – medveten närvaro” (Nyholm 2016) var svår att inte bli nyfiken på. Som så många andra i dagens samhälle så.

I boken Nedstressad förskola - medveten närvaro visar hur du i förskolan kan förebygga och minska stress och överstimulering. Såväl forskare som föräldrar och.

15 jun 2017 . Alla som arbetar i förskolan ska vara medvetna om sin egen roll och hur var och en påverkar både barngrupp och arbetsklimat .. För arbetet med ”en nedstressad förskola” har all personal läst boken . närvaro” som vi.

Nedstressad förskola : medveten närvaro av Nyholm, Lena.

Trygg anknytning och medvetet närvarande vuxna ger förutsättningarna för en nedstressad förskola. © 2016 Lena Nyholm. Medveten närvaro med barn. Proudly.

Professionell i förskolan: pedagogers arbets- och förhållningssätt. Stockholm: Gothia fortbildning . Nedstressad förskola: medveten närvaro. Stockholm: Gothia.

1. Sammanfattning. Syftet med detta arbete är att studera hur pedagoger i förskolan tolkar och arbetar med .. Nedstressad förskola: medveten närvaro. 1. uppl.

Nedstressad förskola : medveten närvaro. Lena Nyholm. Häftad. Gothia Fortbildning AB, 2016-05-19. ISBN: 9789188099501. ISBN-10: 9188099504. Priser för 1.

3 Feb 2015 - 2 min - Uploaded by StellakippisChristina Grossi - Intervju om inre sökande, medveten närvaro och att hitta sig själv .

Jämför priser på Nedstressad förskola: medveten närvaro (Häftad, 2016), läs recensioner om Böcker. Använd vår tjänst för att göra det bästa köpet av.

. redskap swe HALLBERG, Ulrika HB V 1 Mobbing i skolan - varför och vad gör vi? swe NYHOLM, Lena HB V 1 Nedstressad förskola - medveten närvaro swe.

Boken Nedstressad förskola – Medveten närvaro ges ut av Gothia Fortbildning. Lena Nyholm började sin yrkesbana som sjukgymnast 1983. Mycket snart stod.

Boken Nedstressad förskola – medveten närvaro visar hur du i förskolan kan förebygga och minska stress och överstimulering.Såväl forskare som föräldrar och.

Medveten närvaro. Den väl avvägda . att utöva mindfulness och förskolan kan även dra nytta av effekterna. TEXT: MAJA .. Nedstressad förskola. – medveten.

D. 1 · Nedstressad förskola : medveten närvaro · Mamma Mu firar Kråkan · Gitarren och jag 1 · Det kungliga året 2011 · Vad vill världen säga oss? : röster från en.

Boken Nedstressad förskola – medveten närvaro visar hur du i förskolan kan förebygga och minska stress och överstimulering. Beställ boken här.

Titel: Nedstressad förskola : medveten närvaro /. Klassifikation: Eabdokba.01 Eaae Dofa.

Upplaga: 1. uppl. Språk: Svenska. Omfång: 127 s. : ill. Minneslista:.

Kirja:Nedstressad förskola : medveten närvaro:2016:1. uppl. Nedstressad förskola : medveten närvaro. Tekijä: Nyholm, Lena, författare. Vuosi: 2016. 1645358.

Lena Nyholm började sin yrkesbana som sjukgymnast 1983. Mycket snart stod det klart att det var beröringens verkan på människan som fascinerade henne.

. >:-OOO, Planeringskalender för förskolan 2015-2016, pyz, Naturlig biodling . 98222,

Nedstressad förskola : medveten närvaro, :-D, I skenet av mig, 2290,.

. (Karies : sjukdom och hål) | (Pedodonti) | (Nedstressad förskola : medveten närvaro) | (Bra mat vid typ 2 diabetes) | (Kommer du tycka om mig nu?) | (Chefen.

förskola för de allra minsta på gott och ont av magnus kihlbom birgitta lidholt g. . språklig sårbarhet i förskola och skola barnet språket pedagogiken böcker.

17 maj 2016 . på med sin nya bok Nedstressad förskola. I den ger hon . Nedstressad förskola – medveten närvaro vänder sig främst till yrkesverksamma.

Läs mer Förskolan som arena för lärande fördjupas i ljuset av ett . I boken Nedstressad förskola - medveten närvaro visar hur du i förskolan kan förebygga samt.

Nyckelord: Förskola, stora barngrupper, förskollärares syn, gruppindelning, samarbete ..

Nedstressad förskola: medveten närvaro. (1. uppl.) Stockholm: Gothia.

. .pdf Hämta Charlaine Harris, Nätdejting : allt du behöver veta .pdf Hämta Marie Hagberg,

Nedstressad förskola : medveten närvaro .pdf Hämta Lena Nyholm,.

17 maj 2016 . Nedstressad förskola – medveten närvaro vänder sig främst till yrkesverksamma förskollärare, förskolechefer och barnskötare, men kan också.

20 20 38 NYHOLM, Lena HB A 1 Nedstressad förskola medveten närvaro swe RAHIM,

Andreas HB A 1 Högskoleprovsboken : 7000 utvalda ord - den ultimata.

Neisseria meningitidis	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14	serotype 14
------------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------