

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Староромашкинская СОШ»
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР МБОУ
«Староромашкинская СОШ»
 / Габдракипова Г. А./

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Староромашкинская
СОШ»
 /Р. Ш. Сабитов/

*Программа воспитательной работы детского
пришкольного оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием*

«Ромашка»,

*основанная на программе внеурочной
деятельности «Орлята России»,
в партнерстве с местным отделением
«Движения Первых»*

2026 год.

Информационная карта программы

№	Полное название программы	Программа пришкольного оздоровительного лагеря с дневным пребыванием «Ромашка »
1	Цель программы	Организация отдыха и оздоровления, обучающихся школы в летний период.
2	Направление деятельности	Физическое и духовное развитие детей, средствами игры, познавательной и трудовой деятельности.
3	Краткое содержание программы	Программа содержит: мероприятия, реализующие Программу; ожидаемые результаты и условия реализации; приложения.
4	Авторы программы	Начальник лагеря Билалова Р.К.
5	Муниципальное образовательное учреждение, представившее программу	МБОУ «Староромашкинская СОШ»
6	Адрес, телефон	Чистопольский район, село Старое Ромашкино, ул. Центральная 32 А/1
7	Место реализации	Пришкольный оздоровительный лагерь с дневным пребыванием
8	Количество, возраст учащихся	10 обучающихся с 7 до 11 лет
9	Срок реализации программы	С 1 июня по 24 июня 2026 года

Игры детей - вовсе не игры, и правильное смотреть на них как на самое значительное и глубокомысленное занятие этого возраста.

М. Монтень

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лето - наилучшая пора для общения с природой, постоянная смена впечатлений, встреча с неизвестными, подчас экзотическими уголками природы. Это время, когда дети имеют возможность снять психологическое напряжение, накопившееся за год, внимательно посмотреть вокруг себя и увидеть, что удивительное рядом.

Целостное развитие личности возможно при гармоничном развитии духовного и физического здоровья, что даёт основу для социального здоровья, адаптации личности в обществе и формирования активной позиции.

В рамках вышеуказанного была разработана и начала своё осуществление Всероссийская Программа развития социальной активности обучающихся начальных классов «Орлята России». Внедрение программы «Орлята России» в практику общеобразовательных школ Российской Федерации позволяет решать одну из главных задач государственной политики в сфере образования – сохранение и развитие единого образовательного пространства России.

Участие детей и педагогов в программе «Орлята России» способствует восстановлению богатого опыта воспитательной работы с подрастающим поколением и его дальнейшему развитию с учётом всех вызовов современного мира. Именно по программе «Орлята России» составлена программа летнего оздоровительного лагеря «Ромашка».

Летний отдых сегодня – это не только социальная защита, это еще и полигон для творческого развития, обогащения духовного мира и интеллекта ребенка. Ежегодно для учащихся проводится оздоровительная смена в лагере дневного пребывания на базе нашей школы. Обязательным является вовлечение в лагерь ребят из многодетных и малообеспеченных семей. Для того чтобы отдых сделать полноценным была разработана программа.

Разработка данной программы организации летнего каникулярного отдыха, оздоровления и занятости детей была вызвана:

- ✓ повышением спроса родителей и детей на организованный отдых школьников;
- ✓ модернизацией старых форм работы и введением новых;
- ✓ необходимостью использования богатого творческого потенциала подростков и педагогов в реализации цели и задач программы.

Данная программа имеет цель и задачи, в ней указаны принципы, на которые она опирается, описаны ожидаемые результаты. В программе есть

«Устав» лагеря, где прослеживаются правовые взаимоотношения педагогов и детей. Кроме этого, в программе представлены законы и правила, песня лагеря, описаны органы детского самоуправления. Данная программа по своей направленности является комплексной, т. е. включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей в условиях оздоровительного лагеря.

Цели и задачи программы

Цель - организация отдыха и оздоровления учащихся школы в летний период.

Задачи:

1. Создание системы физического оздоровления детей в условиях временного коллектива.
2. Преодолеть разрыв между физическим и духовным развитием детей средством игры, познавательной и трудовой деятельностью.
3. Формирование у школьников навыков общения и толерантности.
4. Утверждение в сознании школьников нравственной и культурной ценности
5. Привитие навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья.
6. Приобщение ребят к творческим видам деятельности, развитие творческого мышления.
7. Развитие и укрепление связей школы, семьи, учреждений дополнительного образования, культуры и др.

Принципы, используемые при планировании и проведении лагерной смены

1. Безусловная безопасность всех мероприятий
2. Учет особенностей каждой личности
3. Возможность проявления способностей во всех областях досуговой и творческой деятельности всеми участниками лагеря
4. Системно-деятельностный подход в реализации треков Всероссийской программы внеурочной деятельности «Орлята России» позволяющий осуществить качественный переход от «социальной активности» к «социальной позиции» и «гражданской идентичности».
5. Достаточное количество оборудования и материалов для организации всей деятельности лагеря
6. Распределение эмоциональной и физической нагрузки в течение каждого дня.
7. Четкое распределение обязанностей и времени между всеми участниками лагеря
8. Моделирование и создание ситуации успеха при общении разных категорий детей и взрослых
9. Ежедневная рефлексия с возможностью для каждого участника лагеря высказать свое мнение о прошедшем дне.

Направления и виды деятельности

1. Художественно - творческое направление
2. Духовно-нравственное воспитание
3. Трудовая деятельность
4. Физкультурно-оздоровительная деятельность
5. Трудовое воспитание
6. Эстетическое направление
7. Познавательное направление
8. Досуговая деятельность
9. Гражданское, патриотическое направление
10. Экологическое направление

Художественно – творческая деятельность

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.

Формы организации художественно-творческой деятельности:

- ✓ Изобразительная деятельность (оформление газеты «Наш отрядный дом», конкурс стенгазет и рисунков «А в нашем лагере...»)
- ✓ Конкурсные программы («Алло, мы ищем таланты»)
- ✓ Творческие конкурсы («Знакомьтесь – это мы!»)
- ✓ Игровые творческие программы
- ✓ Творческие игры («День рекордов»)
- ✓ Праздники («Здравствуй, лагерь!»)
- ✓ Выставки, ярмарки

Рисование в лагере дает большие возможности в развитии художественных способностей детей. Рисуя, дети усваивают целый ряд навыков изобразительной деятельности, укрепляют зрительную память, учатся замечать и различать цвета и формы окружающего мира. В своих рисунках они воплощают собственное видение мира, свои фантазии.

Духовно-нравственное воспитание

Данное направление предполагает воспитание в современном обучающимся личностных качеств: сознание ценности каждой человеческой жизни, признание индивидуальности и достоинства каждого человека. Умение анализировать свои и чужие поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, давать нравственную оценку своим поступкам, отвечать за них. Доброжелательность, проявление сопереживания, готовность оказывать помощь, выражение неприятия любых форм поведения, причиняющих физический и моральный вред другим людям. Понимание необходимости нравственного совершенствования, роли в этом личных усилий человека, проявление готовности к самоограничению своих потребностей. Владение первоначальными навыками общения с людьми разных народов, вероисповеданий.

Знание и уважение традиций и ценностей своей семьи, российских традиционных семейных ценностей (с учетом этнической, религиозной принадлежности).

Владение первоначальных представлений о единстве и многообразии языкового и культурного пространства России, о языке как основе национального самосознания.

Осознание нравственной и эстетической ценности литературы, родного языка, русского языка, проявление интереса к чтению.

Знание и соблюдение основных правил этикета в обществе.

Формы организации духовно-нравственного воспитания:

- ✓ Изобразительная деятельность (оформление выставки рисунков «Моя семья», конкурс рисунков «Татарстан – моя Родина»)
- ✓ Конкурсные программы («Стихи на родном языке»)
- ✓ Творческие конкурсы («Знакомимся с культурой других народов»)
- ✓ Игровые и интеллектуальные программы
- ✓ Творческие игры («Народный костюм»)
- ✓ Праздники («Краски мира»)
- ✓ Выставки, ярмарки

Физкультурно – оздоровительная работа

Задачи физкультурно-оздоровительной деятельности:

- ✓ Вовлечение детей в различные формы физкультурно-оздоровительной работы;
- ✓ Выработка и укрепление гигиенических навыков;
- ✓ Расширение знаний об охране здоровья.

Основные формы организации:

- ✓ Утренняя гимнастика (зарядка)
- ✓ Спортивные игры на спортивной площадке.
- ✓ Подвижные игры на свежем воздухе
- ✓ Эстафеты (спортивная игра «Веселые старты»)

Утренняя гимнастика проводится ежедневно в течение 10-15 минут: в хорошую погоду – на открытом воздухе, в непогоду – в проветриваемых помещениях. Основная задача этого режимного момента, помимо физического развития и закаливания, - создание положительного эмоционального заряда и хорошего физического тонуса на весь день.

Подвижные игры включают все основные физкультурные элементы: ходьбу, бег, прыжки. Они способствуют созданию хорошего, эмоционально окрашенного настроения у детей, развитию у них таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, а коллективные игры – еще и воспитанию дружбы.

В рамках реализации Всероссийской программы внеурочной деятельности «Орлята России» у ребенка формируются основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде. Он ориентируется на физическое развитие, занятия

физкультурой и спортом. Бережно относится к физическому здоровью и душевному состоянию своему и других людей. Овладевает основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе. Осознает и принимает свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учетом возраста.

Эстетическое направление

Прекрасное окружает нас повсюду: и в природе, и в обществе, и в отношениях между людьми. Надо только его видеть, чувствовать и понимать. Ростки этого чудесного умения заложены в каждом ребенке. Развивать их – значит воспитывать эстетически. Вот почему эстетическое воспитание всегда было и остается важнейшей частью педагогической деятельности детских оздоровительных лагерей.

Задачи эстетической деятельности:

- ✓ Пробуждать в детях чувство прекрасного;
- ✓ Формировать навыки культурного поведения и общения;
- ✓ Прививать детям эстетический вкус.

В рамках нравственно-эстетического воспитания в лагере можно многое сделать, и действовать можно в нескольких направлениях: музыка, песня, танец; общение с книгой, природой, искусством.

Основные формы проведения:

- ✓ Посещение кинотеатров, музеев
- ✓ Экскурсии
- ✓ Конкурсы: «Самый, самый»
- ✓ Конкурс оформления отрядных уголков «Наш отрядный дом»

В рамках реализации Всероссийской программы внеурочной деятельности «Орлята России» ребенок проявляет уважение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, творчеству своего народа, отечественной и мировой художественной культуре. Проявляет стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусства. Учитя воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей.

Трудовая деятельность

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 результату труда.

Основные формы работы:

- ✓ Бытовой самообслуживающий труд;

Бытовой самообслуживающий труд имеет целью удовлетворения бытовых потребностей ребенка и группы детей за счет личных трудовых усилий. Бытовой труд ребенка включает в уход за одеждой и обувью, уборку помещений от мусора и пыли, создания уюта.

Самообслуживающая деятельность детей в лагере включает дежурство по лагерю, по столовой, уборку мусора на прилегающей к отряду территории. Дети привлекаются к самообслуживанию в студиях, кружках, в которых они занимаются.

Познавательное направление

В условиях летнего 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. Отсюда основные задачи образовательной деятельности:

- ✓ Расширение знаний детей и подростков об окружающем мире;
- ✓ Удовлетворение потребности ребенка в реализации своих знаний и умений.

Основные формы работы:

- ✓ Экскурсии;

Определенный интерес у детей вызывают психологические тесты, которые помогают ребятам узнать о себе что-то новое.

В рамках реализации Всероссийской программы внеурочной деятельности «Орлята России» ребенок выражает познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании. Дети обладают первоначальными представлениями о природных и социальных объектах как компонентах единого мира, многообразии объектов и явлений природы, о связи мира живой и неживой природы, о науке, научном знании, научной картине мира. Проявляют уважение и интерес к науке, научному знанию в разных областях. Овладевают первоначальными навыками исследовательской деятельности.

Досуговая деятельность

Задачи досуговой деятельности:

- ✓ Вовлечь как можно больше ребят в различные формы организации досуга.
- ✓ Организовать деятельность творческих мастерских.

В основе лежит свободный выбор разнообразных общественно-значимых ролей и положений, создаются условия для духовного нравственного общения, идёт закрепление норм поведения и правил этикета, толерантности.

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.

Виды досуговой деятельности:

- ✓ развлечение имеет компенсационный характер, возмещает затраты на другие виды деятельности. Развлекаясь, ребенок включает в свой досуг те физические и духовные способности и склонности, которые не может реализовать в труде и учебе.

- ✓ отдых в какой-то мере освобождает от повседневных забот, дает ощущение эмоционального подъема и возможности открытого выражения своих чувств.
- ✓ самообразование направлено на приобщение детей к культурным ценностям. К самообразованию относятся: экскурсии, дискуссии, деловые игры.
- ✓ творчество – наиболее высокий уровень досуговой деятельности. Воспитанники лагеря посещают творческие мастерские.
- ✓ общение является необходимым условием развития и формирования личности, групп на основе общего интереса.

Гражданское, патриотическое направление

- ✓ изучение военной истории России, знание Дней воинской славы, боевых и трудовых подвигов жителей города в годы Великой Отечественной войны
- ✓ сохранение воинских традиций, связи поколений защитников Родины, организация встреч учащихся с ветеранами войны и труда, участниками локальных военных конфликтов и антитеррористических операций
- ✓ формирование позитивного образа Вооруженных Сил Российской Федерации, готовности к выполнению воинского долга

Все эти направления взаимосвязаны и дополняют друг друга. Комплекс программных мероприятий предусматривает их воплощение в жизнь через:

- Поднятие флагов и исполнение гимнов РФ и РТ
- Проведение памятных дней – День памяти;
- Участие в акциях: «Герои живут рядом»; «От сердца к сердцу».
- Проведение спортивно-массовых мероприятий: «Веселые старты».
- Изучение родного края: экскурсии в музеи; изучение истории родного края, народных обычаев, фольклора, связанных с природой и использованием ее богатств.
- Организация конкурсов: «Доброта спасет мир», посвященный Дню защиты детей, конкурс чтецов; конкурс патриотической песни; конкурс рисунков «Вахта Памяти».

В рамках реализации Всероссийской программы внеурочной деятельности «Орлята России» ребенок знает и любит свою малую родину, свой край. Имеет представление о своей стране, Родине – России, ее территории, расположении. Осознает принадлежность к своему народу, проявляет уважение к своему и другим народам, осознает свою принадлежность к общности граждан России; понимает свою сопричастность прошлому, настоящему и будущему своей малой родины, родного края, своего народа, российского государства. Имеет первоначальные представления о своих гражданских правах и обязанностях, ответственности в обществе. Понимает значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляет к ним уважение.

Экологическое направление

В рамках реализации Всероссийской программы внеурочной деятельности «Орлята России» ребенок понимает ценность природы, окружающей среды, зависимость жизни людей от природы. Ребенок обретает способность правильно оценивать влияние людей, в том числе собственного поведения, на состояние природы, окружающей среды. Учится проявлять любовь к природе, бережно относиться, не приемлет действий, приносящих вред природе, особенно живым существам. Выражает готовность осваивать первоначальные навыки охраны природы, окружающей среды и действует в окружающей среде в соответствии с экологическими нормами.

- ✓ изучение экологии родного края
- ✓ участие в природоохранных мероприятиях
- ✓ организация социального пространства в рамках экологического просвещения населения.

Нормативно-правовые документы

В основе концепции программы следующие нормативно-правовые документы:

1. Закон «Об образовании РФ»
2. Конвенция о правах ребенка, ООН, 1991г.
3. Всемирная Декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей 30.09.1990 г.
4. Программа «Дети России», Указ Президента № 18.08.94 № 1996г.
5. Устав школы. Положение о лагере дневного пребывания.
6. Правила внутреннего распорядка лагеря дневного пребывания.
7. Правила по технике безопасности, пожарной безопасности.
8. Рекомендации по профилактике детского травматизма, предупреждению несчастных случаев с детьми в школьном оздоровительном лагере.
9. Инструкции по организации и проведению туристических походов и экскурсий.
10. Приказ Минпроса РФ «О единой программе воспитательной работы для организации отдыха детей и их оздоровления и календарного плана воспитательной работы», от 17.03.2025 г. № 209.
11. Приказ Министерства образования и науки Республики Татарстан от 09.12.2025 г. № под- 2018/25 «Об организации отдыха детей в 2026 году».
12. Приказы отдела образования от 11.03.2026 г. №264

13. Должностные инструкции работников.
14. Санитарные правила о прохождении медицинского осмотра.
15. Акт приемки лагеря.
16. Заявления от родителей.
17. Планы работы.

1. Материально-технические условия предусматривают:

	<i>Применение</i>	<i>Источник финансирования и материальная база</i>	<i>Ответственные</i>
1	2	3	4
Кабинеты	Комната отдыха, игровая комната	Материальная база школы.	Начальник лагеря, воспитатель, технический персонал
Школьный двор	Отрядные дела, игры-путешествия	Материальная база школы	Воспитатель, начальник лагеря
2 этаж школы	Праздничные мероприятия и концерты, работа детской творческой мастерской	Материальная база школы	Воспитатель, начальник лагеря
Медпункт	Медицинский контроль мероприятий лагерной смены	Материальная база школы	Медицинский работник
Школьная библиотека	Литература для педагогов и детей лагеря	Материальная база школы	Библиотекарь
Школьная столовая	Завтрак, обед, полдник	Фонд социального страхования	Заведующая пищеблоком
Комнаты гигиены	Туалеты раздевалка	Материальная база школы	Начальник лагеря, воспитатель, технический персонал

2. Кадровые условия.

В соответствии со штатным расписанием в реализации программы участвуют:

Координаторы смены:

- ✓ начальник лагеря,

Кураторы отрядов:

- ✓ воспитатель (из числа педагогов школы);

Ожидаемые результаты

- ✓ В ходе реализации данной программы ожидается.
- ✓ Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья.
- ✓ Укрепление физических и психологических сил детей и подростков, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности.
- ✓ Получение участниками смены умений и навыков индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности.
- ✓ Развитие коммуникативных способностей и толерантности.
- ✓ Повышение творческой активности детей путем вовлечения их в социально-значимую деятельность.
- ✓ Приобретение новых знаний и умений в результате занятий в творческих мастерских.
- ✓ Расширение кругозора детей.
- ✓ Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм.
- ✓ Личностный рост участников смены.

Список используемой литературы:

1. Григоренко Ю.Н., Кострецова У.Ю., Кипарис-2: Учебное пособие по организации детского досуга в детских оздоровительных лагерях и школе. – М.: Педагогическое общество России, 2002.
2. Гузенко А.П. Как сделать отдых детей незабываемым праздником. Волгоград: Учитель, 2007
3. Нещерет Л.Г. Хочу быть лидером! Выпуск 4.-Н. Новгород: изд-во ООО «Педагогические технологии», 2006.
4. Организация досуговых, творческих и игровых мероприятий в летнем лагере. С.И.Лобачева. Москва: ВАКО, 2007 г.
5. Учебник для вожатого. М.П.Кулаченко – Ростов на Дону: Феникс, 2008.

РЕЖИМ ДНЯ

пришкольного лагеря «Ромашка»

Элементы режима дня	Пребывание детей	
	с 8:30 до 16:00 часов	
Сбор детей	<i>Доброе утро! Солнце встаёт – спать ребятам не даёт!</i>	8.00 – 8.30
Утренняя линейка	<i>На линейку всем пора, план работы на день узнать! Исполнение гимнов РФ и РТ.</i>	8.30 - 8.45
Зарядка	<i>Чтобы быть весь день в порядке, надо сделать нам зарядку!</i>	8.45 – 9.00
Завтрак	<i>Каша, чай, кусочек сыра – вкусно, сытно и красиво!</i>	9.00 - 9.30
Работа по плану отрядов.	<i>Лишь слышим зов игры, на улицу быстро выбежим мы. Ждёт нас много забав интересных, соревнований, прогулок чудесных!</i>	09.30 - 11.30
Свободное время	<i>Надо многое осмыслить и привести в порядок мысли!</i>	11.30-12.00
Обед	<i>Нас столовая зовёт, суп, второе и компот!</i>	12.00 - 12.30
Работа по плану отрядов	<i>Пообедали мы славно, перейдём к работе плавно!</i>	12.30-14.30
Полдник	<i>Вот уже который раз, повара встречают нас!</i>	14.30 -14.50
Работа творческих мастерских	<i>Вместе с отрядом сил не жалея: пой, танцуй, рисуй и клей!</i>	14.50 – 16.00
Уход домой	<i>За день итоги мы подведём. До свидания! Завтра ждём!</i>	16.00

Примечание. Планируется организация экскурсий, посещение библиотеки, СДК села.

Устав лагеря «Ромашка»

Педагоги обязаны:

1. Иметь свой план работы и следовать ему.
2. Организовывать активный, интеллектуально-эмоциональный и насыщенный отдых в течение дня.
3. Жить и творить вместе с членами отряда.
4. Предоставить каждому ребенку свободу выбора.
5. Уметь понимать себя и других.
6. Знать о местонахождении каждого ребенка в течение дня.
7. Быть искренними.
8. Помочь каждому ребенку, если ему трудно.
9. Верить в свой отряд.

Педагог имеет право:

1. Быть не руководителем, а товарищем.
2. Помогать членам отряда в реализации их идей.
3. Помнить, что воспитывают не только словом, но и делом и личным примером.
4. Чаще вспоминать, какими они были в детском возрасте.

Дети обязаны:

1. Неукоснительно соблюдать режим.
2. Бережно относиться к имуществу лагеря.
3. Принимать активное участие во всех мероприятиях.
4. Найти себе занятие по душе.
5. Быть полезным для других.
6. Верить в себя и свои силы.
7. Реализовывать все свои способности и таланты.
8. Не скучать.

Дети имеют право:

1. Иметь свою точку зрения и уметь её отстаивать.
Разделить с педагогами ответственность за организацию жизни отряда.
3. Иметь время для занятий по интересам.
4. Обсуждать любые вопросы, связанные с жизнью отряда.
5. Фантазировать. Изобретать. Творить.

Законы и правила лагеря «Ромашка»

Закон хозяина.

«Ромашка» - 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. Проявляй все свои таланты и способности.