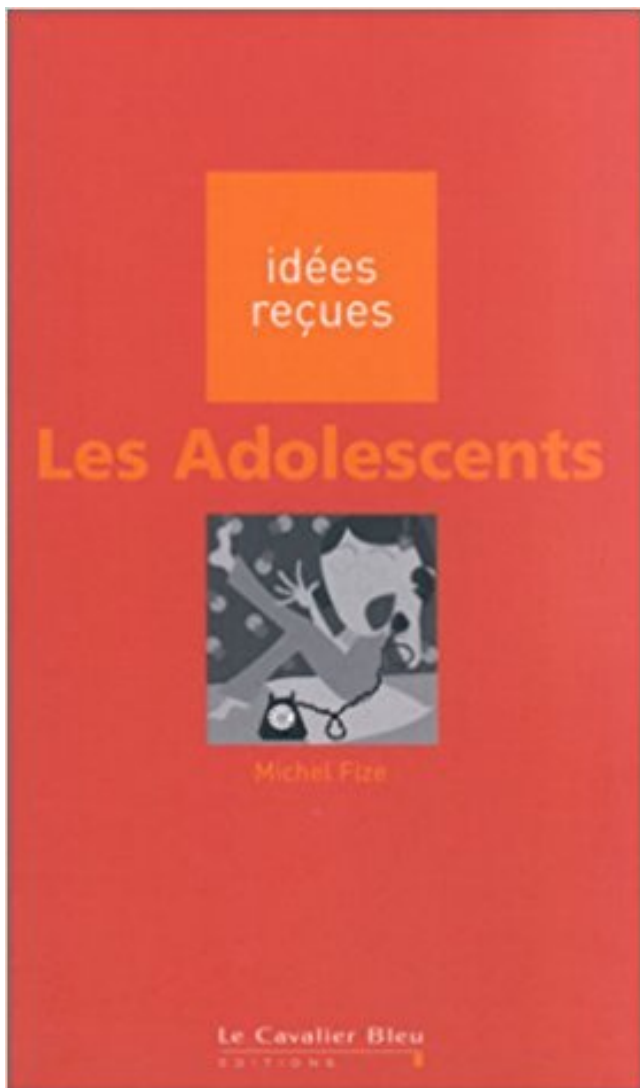


Les adolescents PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

Votre enfant est aujourd'hui un adolescent, avide d'indépendance. De la crise d'ado aux troubles du comportement alimentaire en passant par la sexualité,.
Paroles du titre Nous, les adolescents - Enrico Macias avec Paroles.net - Retrouvez également les paroles des chansons les plus populaires de Enrico Macias.

Développer des réseaux d'entraide afin de favoriser l'engagement collectif et la prise en charge des communautés; établir des liens de partenariat avec les.

L'adolescence commence de plus en plus tôt et finit de plus en plus tard », « Les adolescents ont un look particulier », « L'adolescence, c'est la crise, l'âge.

Ainsi nous vous proposons de découvrir nos différentes actions qui permettent d'aider les adolescents en difficulté ! Apprentis d'Auteuil accompagne de.

L'OMS considère que l'adolescence est la période de croissance et de développement humain qui se situe entre l'enfance et l'âge adulte, entre les âges de 10.

Plusieurs études chez les adolescents ont inclus des jeunes sous main de justice (de 33 à 60 %) avec des résultats prometteurs en faveur de l'EM (voir Bereslin,,.

Chez Sympa-sympa.com nous avons cherché à savoir à quel point les adolescents ont changé tout au long des 100 dernières années. Évidemment, nous ne.

La dépression chez les adolescents constitue la problématique pour laquelle les jeunes sont le plus souvent dirigés vers des services de santé mentale. En plus.

12 mars 2015 . Si cette période reste source de mal-être pour un grand nombre d'entre eux, les ados restent optimistes et confiants quant à leur avenir.

14 oct. 2017 . Une mère de famille du Colorado a décidé de lancer un programme de yoga adressé aux enfants pour les prévenir du suicide à l'adolescence.

29 juin 2017 . Que recouvre aujourd'hui la propension à lire de nos enfants et de nos adolescents ? Piles de livres "Harry Potter and the Cursed Child" dans.

p>Les choix vestimentaires des adolescents décontenancent souvent les parents, voire leur déplaisent franchement. Mais contrairement à ce qu'ils ont.

C'est du voyage que Picasso effectue avec sa compagne Fernande à Gosol que naît cette monochromie rouge-rose qui caractérise Les adolescents. La terre.

Abondamment documenté, Troubles mentaux chez les enfants et les adolescents répond aux besoins de tous les intervenants en santé mentale qui travaillent.

L'écoute de la télévision diminue généralement à l'adolescence alors que les jeunes commencent à passer plus de temps à socialiser, faire leurs travaux.

Pour la plupart des adolescent-e-s, l'alcool n'est pas un problème, et pourtant... *s'entend au masculin comme au féminin. Des repères. Pour les protéger, la.

Il n'est dès lors pas étonnant que l'opinion dite 'Sturm und Drang' à propos des adolescents, caractérisée par le tumulte émotionnel, soit devenue si populaire.

Les adolescents de toutes les régions du monde ont largement intégré ces nouvelles technologies dans leur vie courante. Selon les plus récentes statistiques.

Site d'information pour les jeunes de 11 à 20 ans. 12 rubriques et plus de 1700 fiches d'information à disposition mais aussi des spécialistes qui répondent.

19 sept. 2017 . Par Mme Sabrina Sitruk, thérapeute familiale du réseau Qare. L'adolescence est une période d'âge comprise entre 13 et 19 ans (les "teens".

25 sept. 2017 . Les adolescents américains ont environ trois ans de retard sur leurs semblables des années 1970 en matière de relations sexuelles, d'alcool,.

23 oct. 2017 . Actualités SANTÉ : SANTÉ - Une étude américaine semble montrer que l'endormissement tardif des 14-17 ans, du fait de facteurs biologiques.

Sommaire. I L'adolescence : une période de transformation. 1 – L'adolescence : a. Les nouvelles sensations,. b. C'est sa place en tant que sujet qui est remise.

La probabilité que des adolescents et des jeunes contractent le VIH dépend de nombreux facteurs. On peut citer, notamment, le fait d'avoir des comportements.

En ce qui concerne le nombre de partenaires sexuels, entre 13 % et 20 % des adolescents rapportent en avoir eu six ou plus depuis leur première relation, dont.

Lois codifiées Règlements codifiés, L.C. 2002, ch. 1, Loi sur le système de justice pénale pour les adolescents, Loi sur le système de justice pénale pour les.

Contrairement aux idées reçues. Le téléphone cellulaire est bon pour les adolescents. « Maman, papa, je peux avoir un portable ? » Cette question, quel parent.

Très souvent, au moment de l'adolescence, les jeunes ont du mal à trouver le calme, ils s'entendent mal avec leurs parents, ils ne sont pas sûrs d'eux, mais en.

15 mai 2017 . Dans son ouvrage portant sur les déplacements quotidiens d'adolescents vivant en zone urbaine sensible, Nicolas Oppenheim offre un.

3 Les enjeux de l'adolescence pour la vie ultérieure, nul ne les conteste. Ils fondent une bonne part de l'activité professionnelle des conseillers d'orientation.

La compagnie Entrées de jeu organise une Présentation de trois débats théâtraux pour les adolescents (réservée aux professionnels) Le Mercredi 7 juin (.)

Pour tous les adolescents, l'attraction physique est très importante. Ils rêvent. rêvent de l'être. Cette expérience peut apporter plaisir et épanouissement, de la.

De nombreux changements interviennent durant l'adolescence et de nouveaux besoins apparaissent. Comment s'adapter pour maintenir une alimentation.

Sexualité des adolescents. Les adolescents: des êtres « sexuels » ayant des droits. L'adolescence représente une délicate phase de transition entre l'enfance.

30 oct. 2017 . Malgré son immaturité, le cerveau des adolescents présente certains traits hyperefficients. La profonde transformation qui s'exerce durant cette.

Critiques (5), citations, extraits de Les Adolescents troglodytes de Emmanuelle Pagano. Étranges accords des participes et adjectifs, peu compréhensibles au d.

De très nombreux exemples de phrases traduites contenant "les problèmes auxquels sont confrontés les adolescents" – Dictionnaire anglais-français et moteur.

Le Commissariat général à la stratégie et à la prospective (CGSP) organise un colloque.

1 août 2017 . Depuis plus d'un siècle, les adolescents – définis comme des individus . entre l'adolescent et sa famille sont certes déstabilisées par la quête.

Je ne pense pas vraiment que vous êtes stupides et ignorants. J'ai juste besoin d'affirmer mon existence en pensant différemment de vous. 2. Je ne suis plus un.

5 sept. 2017 . L'adolescence est une période parfois très difficile à vivre et peut entraîner l'apparition de nombre.

20 Feb 2017 - 2 min - Uploaded by RFI Entre enfance et âge adulte, l'adolescence est une période de transition importante et délicate .

Ce guide aborde les problèmes que rencontrent les adolescents de 13 à 17 ans, les encourage à parler de ce qui les préoccupe et les informe sur les.

10 oct. 2017 . Portugal – Juvenil 2.0 : une réponse multi-médiale pour les adolescents. (ANS – Lisbonne) – Arrivée à presque 60 ans d'histoire, la revue.

La gestion d'un adolescent atteint de TDA/H constitue un défi quotidien bien réel pour les parents et enseignants qui y sont confrontés, y compris les plus.

19 sept. 2017 . Une étude américaine a comparé les activités des adolescents entre les années 1970 et 2010. Il s'avère que nos enfants se mettent à faire des.

Le service municipal Ados-Sports est consacré aux adolescents et leur propose de nombreux rendez-vous tout au long de l'année.

L'obésité chez les adolescents est un problème qui va au-delà de nos yeux. Elle est un motif important d'exclusion sociale, en plus d'avoir un.

10 août 2017 . La question est posée par une docteure en psychologie qui conclut que les ados d'aujourd'hui sont plus solitaires et moins heureux.

2 oct. 2017 . Bien que certains jeunes soient des mordus de lecture, plusieurs délaissent les

livres à l'adolescence. Les enseignants se creusent souvent la.

Chaque adolescent est différent, mais la plupart des adolescents entre 12 et 18 ans ont besoin de 8 h 30 à 9 h30 de sommeil par nuit. En moyenne, ils dorment.

16 oct. 2017 . Essayer des drogues. Se placer dans des situations dangereuses sans penser aux conséquences. Pourquoi les ados prennent-ils autant de.

5 juin 2017 . À l'issue de ce type de grand rassemblement, « il est souvent difficile, pour ces adolescents, de raccrocher ce qu'ils viennent de vivre à leur foi.

Taux de fertilité chez les adolescents (nombre de naissance par 1 000 femmes âgées de 15 à 19 ans) from The World Bank: Data.

Pour les adolescents et jeunes adultes, le suicide vient au 2e rang des causes de décès, immédiatement après les accidents de la route. Le taux annuel moyen.

9 nov. 2017 . À quoi rêvent les adolescents ? De portraits des gamins de la rue aux photos de famille, nous nous sommes glissés derrière l'objectif, tout près.

L'adolescence commence de plus en plus tôt et finit de plus en plus tard. Les adolescents (13 – 18 ans environ), toujours dépendants affectivement et.

Il est vrai que parler d'amour avec les adolescents n'est pas facile. Mais selon les experts, tout est dans la manière. Voici quelques conseils pour adresser la.

Il est déjà assez difficile d'être adolescent, mais grandir dans un monde obsédé par la beauté est particulièrement dur, surtout si on n'a pas les «atouts naturels».

L'objet de cet article est de montrer la spécificité de la consommation de mode chez l'adolescent. En effet, nous mettons en exergue l'importance des processus.

20 Feb 2017 - 2 minEntre enfance et âge adulte, l'adolescence est une période de transition importante et délicate .

conduites-suicidaires.com - Le suicide chez les adolescents. Tentative de suicide chez l'adolescent • Crise d'adolescence • Facteurs de risque.

08.09.2017. 1. Les adolescents en consultation. Dre Anne MEYNARD, anne.meynard@unige.ch médecin interniste généraliste installée chargée.

Des parcours qui jouent la carte de la motivation et de l'action pour les adolescents.

Noté 4.5/5. Retrouvez Les adolescents de l'illimité et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion.

Les adolescents d'aujourd'hui ont un rythme de vie infernal. Entre l'école, les activités parascolaires, le travail à temps partiel, les sorties avec les amis,.

Ce projet est conçu et dirigé par une équipe de recherche du laboratoire Pacte, unité mixte de recherche du CNRS, de l'Université Grenoble Alpes et de.

Lorsqu'un jeune arrive à l'adolescence, tout parent se questionne sur la place que la sexualité occupera dans sa vie, mais aussi sur son rôle de parent.

Zoom sur les cadeaux qui vont épater les ados. Et pour les plus jeunes 0-3 ans, des cadeaux épatants 3-6 ans, faites le plein de cadeaux Cadeaux à foison.

La spiritualité est un tabou. Les adultes ont peur d'aborder ce sujet avec les adolescents, qui n'osent pas non plus en parler entre eux et ne savent plus à qui.

L'adolescence (du latin adolescere : 'grandir') est une phase du développement humain physique et mental qui se produit pendant la période de la puberté.

Accueillir des adolescents, surtout en grande difficulté sociale et familiale, constitue un véritable défi pour les professionnels et les institutions. Par leurs.

Ados : Période de transition entre le monde de l'enfance et le monde des adultes, l'adolescence est un véritable raz-de-marée. Entre transformations physiques.

L'adolescence est généralement décrite comme une phase de transition entre l'enfance et l'âge adulte, mais les modalités de passage de l'adolescence vers.

2 nov. 2017 . Les enfants sont pour les groupes extrémistes des proies faciles ; un risque qui, à juste titre, préoccupe de nombreux parents. Les adolescents.

Si les adolescents prennent des risques, c'est pour s'assurer un statut au sein de leur groupe. Valoriser ce statut intelligemment permettrait de faire reculer les.

La représentation de la réussite chez les adolescents (1). par Bianka ZAZZO. Quelle idée les adolescents se font-ils de la réussite dans la vie, quelle.

1 août 2017 . Des adolescents de l'Alberta, de l'Ontario et du Manitoba ont essayé d'acheter des produits de vapotage contenant de la nicotine. Selon ce qui.

Avant-propos Les adolescents difficiles et ceux qui s'en préoccupent . De la construction des trajectoires d'adolescents aux frontières de l'éducatif et du soin.

Souvent chez les adolescents de 13 à 18 ans, les symptômes de dépression ne se présentent pas sous forme d'humeur mélancolique avec de la tristesse, une.

2 mai 2017 . Asthme : les adolescents en première ligne. "Contrôlez votre asthme, ne vous laissez pas dominer", c'est le slogan de la Journée mondiale de.

Les adolescents ont besoin de plus de sommeil parce que leur corps et leur esprit traversent une période de croissance rapide. Pour donner le meilleur de toi,.

L'adolescence est une période de multiples transformations souvent déstabilisantes au niveau psychologique, qui place les jeunes dans une situation.

12 oct. 2017 . Lancé aux Etats-Unis, Amazon For Teens permet aux ados de 13 à 17 ans d'effectuer des achats indépendants via le compte Premium d'un.

21 Sep 2017 - 2 min Séances en salles ou exercices en plein air, les adolescents se mettent au fitness. Mais les .

Les adolescents et la prévention. Par Ruth Szulstein, Psychologue. La prévention doit s'éduquer tout au long de la vie, accompagner et guider l'être humain.

Le manque de confiance en soi représente un frein à l'épanouissement personnel. Ce problème, qu'il faut traiter le plus tôt possible, se manifeste chez certa.

Votre enfant a bien grandi et le voilà arrivé à l'adolescence, cette période synonyme de premières expériences. Les jeunes cherchent à se forger leur propre.

Foyer brisé : l'impact du divorce sur les adolescents. LES spécialistes pensaient avoir raison. ' Concentrez-vous sur votre bonheur ', conseillaient-ils aux parents.

Les adolescents se fatiguent et se lassent, Et les jeunes hommes chancellent; Martin Bible Les jeunes gens se lassent et se travaillent, même les jeunes gens.

21 déc. 2016 . les adolescents français ne vont pas si mal. Une vaste étude internationale montre qu'une majorité de collégiens ont une perception positive.

2 avr. 2017 . Enfin, ces adolescents descendus dans la rue le 26 mars sont souvent des «urban natives» adeptes d'une culture soucieuse de bien-être.

Au moment de l'adolescence, les groupes de pairs ont principalement deux fonctions : une fonction de soutien qui se manifeste dans les relations amic.

Comment prévenir la grossesse chez les adolescents. Le nombre de grossesses chez les adolescentes a diminué au cours des dernières années,.

Jusqu'au début des années 1980, la conception de la dépression chez les enfants et les adolescents a été l'objet d'une controverse. Certains auteurs avaient.

La MDA offre aux adolescents un espace de parole pour exprimer en toute confidentialité des interrogations et trouver des réponses à leurs questions.

Les adolescents, Michel Fize, Cavalier Bleu Eds. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en magasin avec -5% de réduction .

26 juin 2017 . Moins on dort, plus on est fatigué. or en l'espace d'une génération, les ados ont

perdu pratiquement une heure de sommeil, principalement en.

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	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------