

ÅRSPLAN FOR Vg1 HO – forslag 5 v/HO-avdelingen Nydalen VGS, Oslo

| PERIODE/ UKE 34–2 (1.termin) | Helsefremmende arbeid | Kommunikasjon og samhandling | Yrkesutøvelse | Yrkesfaglig fordypning | Kjerneelementer/dybdeløring | Tverrfaglig tema | Undervisvurdering |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| | Tema: | Tema: | Tema: | Tema: | | | |
| Uke 34–40 Tema: Kurs i læreplaner, studieteknikk, læringsmiljø, klasse miljø og relasjonsbygging | *Informasjon/oppstartmappe *Elevsamtaler *Relasjonsbygging Læreplanmål: Overordnet del | *Informasjon/oppstartmappe *Elevsamtaler *Relasjonsbygging | *Informasjon/oppstartmappe *Elevsamtaler *Relasjonsbygging | Yrkesvalg | | Innlæring av metoder tverrfaglig | |
| Uke 35–40 Tema: Folkehelse, livsmestring og veien til en god yrkesutøver Kompetansemål: | Å forebygge smitte Immunforsvaret Helse og livsstil Helsefremmende arbeid <u>Kompetansemål</u> H5 Bruke hygieniske prinsipper for å fremme god helse <u>Kompetansemål:</u> H7 Drøfte og gi døme på kva den enkelte og samfunnet kan gjere for å betre si eiga helse og folkehelsa <u>Kompetansemål:</u> H2 Vurdere kva som fremjar psykisk og fysisk helse, og korleis ein kan førebyggje livsstilssjukdommar og hindre smitte | Holdninger, verdier og menneskesyn Kommunikasjon og helse <u>Kompetansemål:</u> K2 Vise relasjonsferdigheter og reflektere over egen adferd <u>Kompetansemål:</u> K4 Gjøre rede for hva sosial og kulturell kompetanse er, og gi eksempler på hvordan holdninger, verdier og ulike menneskesyn påvirker yrkesutøveren | Yrker og tverrfaglig samarbeid Profesjonalitet <u>Kompetansemål:</u> Y1 Gjere greie for korleis helse- og oppvekstsektoren er organiserte, og reflektere over eige yrkesval <u>Kompetansemål:</u> Y3 Beskrive kva krav og forventningar som blir stilte til ein profesjonell yrkesutøver, og reflektere over eigen praksis <u>Kompetansemål:</u> Y8 Gjere greie for kvifor det er viktig med tverrfagleg samarbeid, og gi døme på yrkesgrupper som er med i eit slikt samarbeid | Hygieniske prinsipper i barnehager/sykehjem. Hygieniske prinsipper, ferdigheter. Dyrking av bakterier. Ekskursjon til Teknisk Museum. (rent/urent) Førstehjelpskurs før praksis Praksis i uke 39 | Helse og livsstil: «Kjerneelementet helse og livsstil handlar om å fremje fysisk og psykisk helse. Det inneber å vite korleis ein som yrkesutøvar kan bidra til å fremje ein aktiv og sunn livsstil. I det inngår verdien av eit sunt kosthald og fysisk aktivitet og av å førebyggje livsstilssjukdommar og hindre smitte. Kjerneelementet handlar vidare om korleis kroppen er bygd opp og fungerer, med utgangspunkt i det friske mennesket. Ergonomi, førstehjelp og systematisk observasjon inngår også i kjerneelementet.» - Hygieneforebyggende arbeid - Smittekjede - Helsebegrepet - Forebyggende helsefremmede arbeid - Folkehelse - Immunforsvaret Omsorg, relasjoner og tverrfaglig samarbeid: - Profesjonalitet - Brukermedvirkning - Kommunikasjonsmodellen - Holdninger og verdier - Sosial og emosjonell kompetanse | Folkehelse og livsmestring: «I Vg1 helse- og oppvekstfag handlar det tverrfaglege temaet folkehelse og livsmestring om å vise forståing, respekt og toleranse overfor andre menneske. Det handlar òg om kva som gir menneske eit godt liv, og korleis ein som yrkesutøvar kan rettleie brukarane når det gjeld å ta gode helseval. Folkehelse og livsmestring skal vidare bidra til kunnskap om mennesket i ulike livsfasar.» Bruke hygieniske prinsipper som fremmer god helse | Fagsamtaler, tverrfaglig i uke 38. |
| Uke 40 Høstferie | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Uke 41–uke 1 Tema: Kroppen som helhet. Kommunikasjon og væremåte. Regelverk, omsorg og stimulering til læring.</p> <p>Kompetansemål:</p> | <p>Sunt kosthold Kostråd Energi og næringsinnhold Sunt kosthold</p> <p>Kostråd</p> <p>Energi og næringsinnhold</p> <p>Fordøyelse</p> <p>Måltider</p> <p><u>Kompetansemål:</u> H1 Beskrive korleis kroppen er bygd opp, og forklar korleis han fungerer</p> <p><u>Kompetansemål:</u> H2 Vurdere kva som fremjar psykisk og fysisk helse, og korleis ein kan førebyggje livsstilssykdommer og hindre smitte</p> <p><u>Tema:</u> Fordøyelsen Hvordan forebygge livsstilssykdommer i Fordøyelsessystemet Psykisk fysisk helse Hvordan hindre smitte i fordøyelsessystemet Kroppen som helhet</p> <p><u>Kompetansemål:</u> H4 Setje saman og lage enkle måltid og vurdere energi- og næringsinnhaldet i tråd med kostrådene frå helsestyresmaktene</p> <p><u>Tema:</u> Sunt kosthold Kostråd Energi og næringsinnhold</p> <p><u>Kompetansemål:</u> H8 Gjere greie for korleis forbruk og aktivitetar påverkar miljøet, og reflektere over korleis ein kan ta miljømedvitne val i yrkesutøvinga</p> | <p>Kommunikasjonsprosessen Ulike former for kommunikasjon Observasjon Sosial kompetanse Væremåte</p> <p>Holdninger og væremåte overfor ulike brukere</p> <p>Sosial kompetanse</p> <p><u>Kompetansemål:</u> K3 Vise omsorg og yte service som fremmer trivsel og mestring</p> <p><u>Kompetansemål:</u> K8 Bruke observasjons- og kommunikasjonsferdigheter i eget arbeid</p> <p><u>Tema:</u> Kommunikasjonsprosessen</p> <p>Ulike former for kommunikasjon</p> <p>Observasjon</p> <p>Sosial kompetanse</p> | <p>Regelverk i arbeidslivet Sentralt regelverk (lover) i HO-sektoren Arbeidsmiljøloven Helse, miljø - og sikkerhetsarbeid (HMS) Brukermedvirkning</p> <p>Omsorg og service</p> <p>Læring og opplevelser</p> <p><u>Kompetansemål:</u> Y4 Gjere greie for gjeldande regelverk for helse, miljø og sikkerheit</p> <p><u>Kompetansemål:</u> Y9 Gjere greie for sentralt regelverk som regulerer arbeidet i helse- og oppvekstsektoren, og allmenne spelereglar som gjeld i arbeidslivet</p> <p><u>Kompetansemål:</u> Y2 Vise korleis brukarmedverknad kan gjennomførast i helse- og oppvekstsektoren</p> | <p>Måltider for ulike grupper (eldre/barn)</p> | <p>Helse og livsstil:</p> <p>Kompetansemål H1 Kompetansemål H2 Kompetansemål H4 Kompetansemål H8 Kompetansemål K8</p> <p>Omsorg, relasjoner og tverrfaglig samarbeid: «Kjerneelementet omsorg, relasjonar og tverrfagleg samarbeid handlar om å vise omsorg og om å kommunisere og samhandle med menneske i ulike aldrar og livssituasjonar og med ulike kulturell bakgrunn. Brukarmedverknad og service står sentralt. Vidare handlar det om å reflektere over kva eiga åttferd har å seie i møte med andre menneske. Det handlar også om kunnskap om korleis helse- og oppvekstsektoren er bygd opp, og om verdien av tverrfagleg samarbeid.»</p> <p>Kompetansemål H2 Kompetansemål K3 Kompetansemål Y2</p> <p>Etikk og teknologi: «Kjerneelementet etikk og teknologi handlar om å møte menneske i ulike livssituasjonar med toleranse og respekt. Det handlar òg om å ta i bruk hjelpemiddel, velferdsteknologi og annan teknologi, og om å følgje etiske retningslinjer i yrkesutøvinga. Det handlar vidare om profesjonell yrkesutøving og om relevant lov- og regelverk.»</p> <p>Kompetansemål K3 Kompetansemål Y2 Kompetansemål Y4 Kompetansemål Y9</p> | <p>Folkehelse og livsmestring:</p> <p>Kompetansemål H2 Kompetansemål H4 Kompetansemål K3 Kompetansemål K8</p> <p>Demokrati og medborgerskap: «I Vg1 helse- og oppvekstfag handlar det tverrfaglege temaet demokrati og medborgarskap om å tenkje kritisk, handtere meiningsbryting og respektere usemje. Temaet skal òg bidra til brukarmedverknad og til at individuelle rettar og plikter i yrkesutøvinga blir tekne vare på.»</p> <p>Kompetansemål K8 Kompetansemål Y2 Kompetansemål Y4 Kompetansemål Y9</p> <p>Bærekraftig utvikling: «I Vg1 helse- og oppvekstfag handlar det tverrfaglege temaet bærekraftig utvikling om korleis forbruk og aktivitetar påverkar miljøet. Det handlar òg om å ta miljømedvitne val i yrkesutøvinga.»</p> <p>Kompetansemål H8</p> | <p>FYR-Prosjekt: Naturfag og helse.</p> <p>Tverrfaglig casearbeid mellom YFF og annet fag.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|

| PERIODE/ UKE 3–24 (2. termin) | Helsefremmende arbeid | Kommunikasjon og samhandling | Yrkesutøvelse | Yrkesfaglig fordypning | Kjerneelementer/dybdeløring | Tverrfaglig tema | Undervisvurdering |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Uke 3–13 Tema: Kroppen som helhet. Samarbeid, konflikthåndtering og etikk. Kompetansemål: | Kropp, helse og sykdom Urinsystemet Respirasjon Respirasjon Kretsløpet Hormoner <u>Kompetansemål:</u> H1 Beskrive korleis kroppen er bygd opp, og forklare korleis han fungerer <u>Kompetansemål:</u> H2 Vurdere kva som fremjar psykisk og fysisk helse, og korleis ein kan førebyggje livsstilssjukdommar og hindre smitte | Kommunikasjon med ulike brukere Empati Konflikthåndtering <u>Kompetansemål:</u> K1 Kommunisere og samhandle med mennesker fra ulike kulturer, i ulike aldrer og livssituasjoner <u>Kompetansemål:</u> K5 Drøft hvordan uenigheter kan håndteres, og prøv ut ulike modeller for konflikthåndtering | Spilleregler i arbeidslivet Endringer i samfunnet Ethiske dilemmaer <u>Kompetansemål:</u> Y11 Gjere greie for og vurdere korleis partane i arbeidslivet samarbeider for å utvikle eit betre arbeidsliv <u>Kompetansemål:</u> Y5 Vurdere korleis hjelpemiddel, velferds- og annan teknologi kan brukast i yrkesutøvinga <u>Kompetansemål:</u> Y7 Forklare og gi døme på kva etiske dilemma i yrkesutøvinga er og korleis dilemma kan handterast | Logg fra praksis | <u>Helse og livsstil:</u> - Læreplanmål: H1, H2, Y5 <u>Omsorg, relasjoner og tverrfaglig samarbeid:</u> - Utfordringer og konflikter fra arbeidslivet (YFF) og håndtering av ulike situasjoner ved bruk av SØT-modellen (situasjon-ønske-tiltak). Refleksjonsgrupper som sammen diskuterer og dokumenterer tiltak for å anvende kunnskaper og ferdigheter i praksis. - Læreplanmål: K1, K5, Y11 <u>Etikk og teknologi:</u> - Ethiske dilemmaer relatert til velferdsteknologi - Læreplanmål: Y11, Y5, Y7, K1, H2 | <u>Folkehelse og livsmeistring:</u> - Kick-off-dag - Læreplanmål: H2, K1, Y5 og Y7 <u>Demokrati og medborgerskap</u> - Besøk av Fagforbundet - NHO besøkssenter - Læreplanmål: K1 og Y11 <u>Bærekraftig utvikling:</u> - Undervisningsopplegg fra senter for velferdsteknologi på Kuben - Læreplanmål: Udir har ikke med disse målene, men vi foreslår: Y5, Y11, K5 | Felles tverrfaglig vurderingsmatrise med utgangspunkt i kjerneelementene. Tverrfaglig praktisk-muntlig vurdering: <i>Vise og formidle sammenhenger mellom teori og praksis. Planlegge, gjennomføre, evaluere og dokumentere.</i> Rollespill Refleksjonsnotat fra YFF/film: <i>Grunnleggende ferdigheter ved å variere mellom ulike dokumentasjonsformer som lydfil, skriftlig.</i> Tverrfaglig innleveringsoppgave Yrkesdifferensiert bærekraftig utvikling og teknologisk prosjekt hvor elevene skaper et selvvalgt yrke for fremtiden Egenvurdering: <i>Reflektere over egen læring og justere, samt anvende kompetansen til nye og ukjente situasjoner. Bidra til elevmedvirkning og involvering</i> |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Uke 14-24 Tema: Kroppen som helhet. Bevegelse, ergonomi og førstehjelp Regelverk.</p> <p>Kompetansemål:</p> | <p>Nervesystemet</p> <p>Bevegelse</p> <p>Ergonomi</p> <p>Førstehjelp</p> <p><u>Kompetansemål:</u> H1 Beskrive korleis kroppen er bygd opp, og forklare korleis han fungerer</p> <p><u>Kompetansemål:</u> H2 Vurdere kva som fremjar psykisk og fysisk helse, og korleis ein kan førebyggje livsstilssjukdommar og hindre smitte</p> <p><u>Tema:</u> Nervesystem Bevegelse</p> <p><u>Kompetansemål:</u> H3 Planleggje, gjennomføre og vurdere aktivitetar som bidreg til meistring, utvikling og god helse</p> <p><u>Kompetansemål:</u> H9 Bruke riktige arbeidsteknikkar og gode arbeidsstillingar og gjere greie for samanhengen mellom ergonomi og helse</p> <p><u>Tema:</u> Ergonomi</p> <p><u>Kompetansemål:</u> H6 Utføre grunnleggjande førstehjelp</p> | <p>Konflikthåndtering</p> <p>Etiske dilemmaer</p> <p><u>Kompetansemål:</u> K6 Bruke digitale ressurser i kommunikasjon og samhandling</p> <p><u>Kompetansemål:</u> K7 Reflektere over hva digital dømmekraft innebærer, vurdere kilder kritisk og vise nettvett i arbeidet</p> | <p>Oppvekst -, helse- og sosialsektoren</p> <p>Regelverk</p> <p><u>Kompetansemål:</u> Y10 Planleggje, gjennomføre, vurdere og dokumentere eige arbeid</p> <p><u>Kompetansemål:</u> Y6 Drøfte korleis endringar i samfunnet kan påverke yrkesutøvinga og peike på moglegheiter og utfordringar desse kan gje</p> <p><u>Kompetansemål:</u> Y9 Gjere greie for sentralt regelverk som regulerer arbeidet i helse- og oppvekstsektoren, og allmenne spelereglar som gjeld i arbeidslivet</p> | <p>Gjennomføre egen aktivitet ute i praksis/YFF</p> <p>Tverrfaglig oppgave Helse/YFF om ergonomi.</p> | <p>Helse og livsstil:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ergonomi - Førstehjelp <p>Etikk og teknologi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ta i bruk hjelpemidler, velferdsteknologi og annen teknologi - Profesjonell yrkesutøver <p>Omsorg, relasjoner og tverrfaglig arbeid:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vise omsorg - Reflektere over egen atferd | <p>Folkehelse og livsmestring:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gi mennesker et godt liv - Veilede brukerne til å ta gode helsevalg <p>Demokrati og medborgerskap:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Digital dømmekraft, vurdere kilder og vise nettvett - Bruke observasjons- og kommunikasjonsferdigheter i eget arbeid <p>Bærekraftig utvikling:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Krav og forventninger til en profesjonell yrkesutøver - Reflektere over egen praksis | <p>Muntlig/praktisk presentasjon/fagsamtale tverrfaglig oppgave om tema Bevegelse + ergonomi + velferdsteknologi.</p> <p>Film fra praksis?</p> <p>Fag: helsefremmende arbeid + YFF + yrkesliv.</p> <p>Teoretisk/praktisk/digital vurdering i førstehjelp. (eks filme hverandre når de utfører praktisk førstehjelp). Fag: helse + KOS</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|