

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Нововикринская средняя общеобразовательная школа им.З.Чупанова»
Каякентского района Республики Дагестан**

«Принято»

на заседании педагогического совета,
протокол № 4 от 27.03.2025г.

«Утверждаю»

Директор школы

И.З. Чупанов
Приказ № 65 от «28» марта 2025 года

**Программа
летнего оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей
«Солнышко»**

Программу разработали: Ахмедова П.А., Ациева Л.Б., учителя начальных классов

Программа рассчитана

на обучающихся от 6,5 до 10 лет

Срок реализации программы: 21 день 1 смена

с. Новые Викри
2025 год

Содержание	1
Информационная карта	3
Пояснительная записка	4-7
Концептуальные основы программы	7
Нормативно-правовое обеспечение	8
Цель и задачи программы	9-10
Содержание программы	10-11
Механизм реализации программы	11-12
Условия реализации программы	12
Ожидаемые результаты программы	13-14
Список литературы	15
Приложения	16-

Информационная карта программы

1	Полное название программы	Программа пришкольного оздоровительного лагеря с дневным пребыванием «Солнышко».
2	Цель программы	Организация отдыха и оздоровления учащихся школы в летний период. Создание благоприятных условий для укрепления здоровья и организации досуга, учащихся во время летних каникул. Содействие формированию социально-активной личности детей и подростков на основе присущей Российской обществу ценностей, через включение ребенка в разнообразную, общественно-значимую и личностно-привлекательную деятельность.
3	Направление деятельности	Реализуются гражданско-патриотическое, культура здорового и безопасного образа жизни, экологическое, художественно-эстетическое, нравственно-этическое, научно-познавательное, трудовое направления деятельности. Программа социально-гуманитарной направленности
4	Краткое содержание программы	Данная программа рассчитана на 21 день организации отдыха и оздоровления детей в период летних каникул. Программа содержит: мероприятия, реализующие программу; ожидаемые результаты и условия реализации; приложения. В период смены каждый найдет для себя полезное и интересное дело,
5	Автор программы	Рабазанова Х.К. – Советник директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными организациями
6	Муниципальное образовательное учреждение, представившее программу	Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Нововикринская средняя общеобразовательная школа» (сокращенно МКОУ «Нововикринская СОШ им.З.Чупанова»).
7	Адрес, телефон	Республика Дагестан, Каякентский район, с. Новые Викри, ул. Салихова, дом 26, тел.: 8 (963) 790-88-10

8	Место реализации	МКОУ «Нововикринская СОШ им.З.Чупанова»
9	Количество, возраст учащихся	100 учащихся с 6,5 до 10 лет
10	Сроки проведения, количество смен	Со 02 июня по 25 июня 2025 года 1 смены

Пояснительная записка.

С наступлением летних каникул особую роль для родителей и учащихся играют летние лагеря с дневным пребыванием при образовательных учреждениях. На сегодняшний день это наиболее выгодный и для многих единственный выход для занятий детей в летний период. Посещая дневной лагерь, ребенок не отрывается от семьи, находится под контролем педагогов, своевременно накормлен, занят интересными делами. Родители спокойны за своих детей.

В условиях дневного лагеря, отдых детей уникален, это не продолжение образовательного процесса, а интеграция летнего отдыха и познавательной деятельности. Это совсем иной кусочек жизни ребенка, его отдых, наполненный яркими впечатлениями, и только хорошим настроением. Главное в лагере не система дел, не мероприятия, а ребенок в деле, его поступки, его отношение к делу, к друзьям по отряду, к взрослым людям.

Проведение лагерной смены обусловлено необходимостью:

- проблема летней занятости детей;
- укрепление здоровья детей и подростков;
- возможность получить полноценный отдых детям из социально незащищенных категорий семей.

В летний период лагерь становится центром досуговой деятельности детей. Он является частью социальной среды, в которой дети реализуют свои возможности, потребности как индивидуальные, так и в составе коллектива в свободное время. Лагерь дает возможность любому ребенку раскрыться, приблизиться к высоким уровням самоуважения и самореализации.

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды. Летний период – это самое подходящее время для занятий спортом. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться. Заниматься спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Школа должна способствовать этому. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая

гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Наша программа рассчитана на реализацию физкультурно-спортивных мероприятий в рамках летнего оздоровления детей и подростков по месту жительства в условиях села.

Для работы школы в летний период в рамках оздоровления детей есть все необходимые условия. Эта программа рассчитана на сельскую школу. Она не требует больших затрат, но позволяет педагогам, администрации школы и села вести контроль над занятостью детей во время летних каникул.

Программа позволит создать благоприятные возможности для роста каждой отдельной личности, формирования стойкого положительного отношения к семье и семейным ценностям. Программа направлена на воспитание и формирование у детей и подростков таких качеств, как товарищеская взаимопомощь, физическое развитие, осознание ответственности перед коллективом за свои поступки и поведение, сочетание личных интересов с общественными.

«Делу – время, потехе - час» - гласит мудрая народная поговорка. Ребята привыкли отдавать свой досуг веселым развлечениям, увлекательным спортивным играм. Здоровый человек нуждается в деятельном отдыхе. Тем более в этом нуждается ребенок, для которого спорт – это возможность проявить свою творческую активность, свои растущие силы.

Присущая детям жажда деятельности часто находит свое выражение в спорте, заменяющей ребенку необходимый для него труд. Хорошая творческая спортивная игра требует от играющих различного рода усилий, направленных на достижение целей, то есть на преодоление возникших в ходе игры препятствий. Всякая спортивная игра приучает участников к согласованным действиям, к точности и своевременности перед командой или группой, за которые они играют. В добровольном подчинении правилам игры, без которых она перестает быть организованным действием, утверждается и крепнет социальная дисциплина играющих. Наконец в спортивная игре, чаще всего представляющей собой индивидуальные или групповые соревнования воспитываются многие волевые качества: самостоятельность, настойчивость самообладание, выдержка, воля к победе – все то, без чего немыслим успех. А ведь наличие этих условий составляет основу всякого плодотворного труда.

Данная программа по своей направленности является профильной спортивно оздоровительной, т. е. включает в себя спортивную деятельность направленную на оздоровление, отдых и воспитание детей в условия оздоровительного лагеря. Над реализацией программы летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием работает педагогически

коллектив совместно с работниками учреждений дополнительного образования, ГИБДД.

Основной состав лагеря – это учащиеся образовательного учреждения в возрасте **6,6 - 10 лет**. При комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, детям-сиротам, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации. Деятельность воспитанников во время лагерной смены осуществляется в разновозрастных отрядах.

Задача педагогического коллектива школы в воспитательном плане состоит в том, чтобы поднять значение здорового образа жизни, организовать свободное время в период летних каникул, поддержать малообеспеченные семьи.

Ежегодно учащиеся школы принимают активное участие в спортивных мероприятиях района. Все воспитанники считают, что здоровье важно для будущего поколения.

Учитывая все вышесказанное, педагогический коллектив летнего оздоровительного лагеря ставит перед собой следующие цель и задачи:

Цель программы:

Создание благоприятных условий для укрепления здоровья и организации досуга воспитанников во время летних каникул. Содействие формированию социально-активной личности детей на основе присущей Российскому обществу ценностей, через включение ребенка в разнообразную, общественно-значимую и личностно-привлекательную деятельность.

Задачи:

1. Создание системы физического оздоровления детей в условиях временного коллектива.
2. Формирование, развитие и реализация лидерского потенциала воспитанника через активное включение его в общественно-полезную деятельность в рамках тематических мероприятий лагеря.
3. Воспитание чувства патриотизма и гражданственности.
4. Развитие дружелюбных и этических норм общения у воспитанников, коммуникативных способностей.
5. Привитие навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья.
6. Приобщение ребят к творческим видам деятельности, развитие творческого мышления.
7. Формирование у детей бережного отношения ко всему живому, к природе, к ее ресурсам.
8. Развитие инициативы и самостоятельности участников, организаторских способностей.

9. Создание и организация совместной с детьми работы по разработке и созданию мастер-классов, коллективно-творческих дел, проектов.

Приём учащихся в лагерь на основании заявления родителей. Лагерь будет работать на базе школы, всё необходимое для его функционирования будет обеспечено (питание, техническое оснащение). Дети в лагере будут находиться только в дневное время **с 8.30 до 14.30 часов**

Двигательная деятельность – главная деятельность в лагере. Она должна быть ежедневной и разнообразной.

Спортивная работа осуществляется по следующим направлениям:

- Веселые старты, эстафеты;
- Игры на свежем воздухе;
- Конкурсы, викторины, турниры знатоков спорта;
- Спортивные праздники, показательные выступления;
- Походы;
- Малые Олимпийские игры и т. д.

Требования к педагогам – воспитателям лагерной смены:

- организация, разъяснения, знакомства с требованиями, законами жизни в лагере.
- выборы органов самоуправления.
- планирование жизни отряда.
- организация спортивно-массовых мероприятий.
- организация коллективно-творческих дел.

Требования к учащимся в лагере:

- адаптация к условиям ограниченного социума;
- адаптация к смене основных видов деятельности;
- адаптация к новизне общения, установления связей с большим числом сверстников и взрослых;
- адаптация к режиму дня.

Концептуальные основы программы

Особое значение в сфере образования имеет проблема организации каникулярного времени детей и подростков. Учреждения дополнительного образования, наоборот, именно в каникулярное время, как правило активизируют свою деятельность.

Каникулярный отдых социально-педагогическое явление, эффективности которого обусловлена разнообразием возможных форм воспитательной и образовательной деятельности, интенсивностью общения детей и взрослых в этот период.

Во время каникул развертывается неформальная деятельность сотрудничества, с творчества и межличностного общения (более глубокого, чем в школе), равно интересные детям и взрослым и потому в корне отличающиеся от иерархических, функционально-формальных обучающих коммуникаций.

Летние каникулы - самая лучшая и незабываемая пора для развития творческих способностей и совершенствования возможностей ребенка, вовлечения детей в новые социальные связи, удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

Это период, когда дети могут «сделать свою жизнь» полной интересных знакомств, полезных увлечений и занятий, могут научиться петь, танцевать, играть, с пользой провести свободное время. Действительно, нигде так не раскрывается ребёнок, как в играх. Здесь, кроме удовлетворения личных интересов, ребёнок, сам не подозревая, развивает свои физические и моральные качества, учится дружить, сопереживать, идти на помощь без оглядки, учиться красиво проигрывать и побеждать.

Цели и задачи, поставленные нашей программой, отвечают реалиям сегодняшнего дня и выделяют приоритеты: развитие ребенка, социализация личности, нравственность, физическое и духовное здоровье, творчество, открытость, свобода выбора для каждого ребенка. Программа предусматривает не только получение определенных ЗУН, но и творческую активность, развитие потенциальных возможностей детей. Разнообразие деятельности педагогического коллектива позволяют организовать интересный и разноплановый отдых обучающихся.

Нормативное правовое обеспечение

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г.№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Конвенция о правах ребенка, ООН, 1991г.
- Постановление администрации Каякентского района №152 от 14.04.2021г. «Об организации отдыха и занятости детей и подростков Каякентского района в 2021году»
- Положение о пришкольном лагере «Солнышко» с дневным пребыванием детей МКОУ «Нововикринская СОШ ИМ. З.Чупанова», утверждённый приказ № 65 от 28.03.2025г
- Распорядительные документы администрации Каякентского района, управления образования МР «Каякентский район», МКОУ «Нововикринская СОШ им.З.Чупанова»

Цель и задачи программы, основные принципы

Цель – создать благоприятные условия для укрепления здоровья и организации досуга детей во время летних каникул, развития творческого и интеллектуального потенциала личности, её индивидуальных способностей и дарований, творческой активности с учетом спортивных интересов, наклонностей и возможностей.

Задачи:

- раскрыть творческий потенциал обучающихся средствами игровой, творческой деятельности;
- создать систему интересного, разнообразного, активного и познавательного отдыха и оздоровления детей летний период;
- создать атмосферу психологического комфорта для каждого ребенка;
- укрепить физическое здоровье.
- развивать спортивный интерес в любом деле.

Основные принципы

Программа летнего оздоровительного лагеря «Солнышко» с дневным пребыванием детей и подростков опирается на следующие принципы: построения всех отношений на основе уважения и доверия к человеку, на стремление привести его к успеху. Через идею гуманного подхода к ребёнку, родителям, сотрудникам лагеря необходимо психологическое переосмысление всех основных компонентов педагогического процесса.

- 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.

Принцип дифференциации воспитания

дифференциация в рамках летнего оздоровительного лагеря предполагает:

- отбор содержания, форм и методов воспитания в соотношении с индивидуально-психологическими особенностями детей;
- создание возможности переключаться с одного вида деятельности на другой в рамках смены (дня);

взаимосвязь всех мероприятий в рамках тематики дня;

активное участие детей во всех видах деятельности.

Принцип комплексности оздоровления и воспитание ребенка.

- необходимо чёткое распределение времени на организацию оздоровительной и воспитательной работы;

оценка эффективности пребывания детей на площадке должна быть комплексной, учитывающей все группы поставленных задач.

Этот принцип может быть реализован при следующих условиях:

- вариантности выбора способа реализации в различных видах деятельности;
- сочетании форм работы, учитывающих возрастные особенности детей;
- постоянной коррекции воздействий на каждого ребёнка с учётом изменений, происходящих в его организме и психике.

Содержание программы

Спортивная работа

Основополагающими идеями в работе с детьми в пришкольном летнем лагере является сохранение и укрепление здоровья детей, поэтому в программу включены следующие мероприятия:

- ежедневный осмотр детей;
- утренняя гимнастика;
- принятие солнечных и воздушных ванн;
- организация пешеходных экскурсий;
- организация здорового питания детей;
- организация спортивно-массовых мероприятий:
- соревнования по лёгкой атлетике;
- спортивные эстафеты;
- весёлые старты;
- подвижные спортивные игры.

Основные формы организации:

Для реализации программы используются различные формы работы с детьми, как индивидуальные, так и групповые.

- Утренняя гимнастика (зарядка).
- Спортивные игры на спортивной площадке.
- Подвижные игры на свежем воздухе.
- Эстафеты (спортивная игра «Веселые старты»).
- Тематический день «Олимпиада – 2025».
- Мастер-классы, творческие мастерские.
- Использование КТД
- Инновационные технологии

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.

Механизм реализации программы

К участию в реализации Программы предусматривается педагогический коллектив школы, микросоциума, учреждения культуры.

Перечень мероприятий Программы предусматривает решение конкретных задач, взаимосвязанных и скоординированных по времени, включая материально-техническое, методическое, кадровое и организационное обеспечение.

Планируется проведение комплекса мероприятий по созданию благоприятных условий для укрепления здоровья и организации досуга детей лагеря.

I этап. Подготовительный – май

Этот этап характеризуется тем, что за месяц до открытия пришкольного летнего оздоровительного лагеря начинается подготовка к летнему сезону. Деятельностью этого этапа является:

- проведение совещаний при директоре и по подготовке школы к летнему сезону;
- издание приказа по школе о проведении летней кампании;
- разработка программы деятельности пришкольного летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей
- подготовка методического материала для работников лагеря;
- отбор кадров для работы в пришкольном летнем оздоровительном лагере;
- составление необходимой документации для деятельности лагеря (план-сетка, положение, должностные обязанности, инструкции т. д.)

II этап. Организационный – июнь

Этот период короткий по количеству дней, всего лишь 1-2 дня.

Основной деятельностью этого этапа является:

- знакомство детей с распорядком дня, традициями, с программой лагеря, приучение детей к доброжелательным и справедливым взаимоотношениям друг с другом и со старшими, диагностика представления детей о дружбе;
- оформление отрядных мест и отрядных уголков;
- формирование работы органов самоуправления;

-открытие смены

- встреча детей, проведение диагностики по выявлению лидерских, организаторских и творческих способностей;

III этап. Практический – июнь

Основной деятельностью этого этапа является:

· реализация основной идеи смены;

· вовлечение детей и подростков в различные виды коллективно - творческих дел.

IV этап. Аналитический – июнь

Основной идеей этого этапа является:

· подведение итогов смены

· анализ предложений детьми, родителями, педагогами, внесенными по деятельности летнего оздоровительного лагеря в будущем.

Кадровое обеспечение

Оздоровление и развитие детей в значительной степени зависит от знаний, умений и подготовленности к работе тех взрослых, которые организуют жизнедеятельность лагеря.

В реализации программы участвуют опытные педагоги образовательного учреждения:

- начальник лагеря (1)

- воспитатели ()

Условия реализации программы

1. Выбор оптимальных условий и площадок для проведения различных мероприятий.
2. Материалы для оформления и творчества детей.
3. Наличие канцелярских принадлежностей.
4. Аудиоматериалы и видеотехника.
5. Призы и награды для стимулирования.

Применение:

Кабинет (8)

Отрядное место, комната отдыха

Спортивная площадка, беговые дорожки,

Линейка, проведение общелагерных игр на воздухе, спартакиады, спортивные состязания

Школьный двор

Праздничные мероприятия и концерты, постановка спектаклей, работа детской творческой мастерской
Школьная библиотека. Литература для педагогов и детей лагеря
Школьная столовая. Завтрак, обед, полдник

К участию в реализации Программы предусматривается педагогический коллектив школы, микросоциума, учреждения культуры.

Перечень мероприятий Программы предусматривает решение конкретных задач, взаимосвязанных и скоординированных по времени, включая материально-техническое, методическое, кадровое и организационное обеспечение.

Планируется проведение комплекса мероприятий по созданию благоприятных условий для укрепления здоровья и организации досуга детей лагеря.

Диагностика

Вводная диагностика	Начало смены. Выяснение пожеланий и предпочтений, первичное выяснение психологического климата в детских коллективах: - анкетирование; - беседы в отрядах; - планерки администрации лагеря, вожатых и воспитателя.
Пошаговая диагностика	Цветопись по результатам мероприятий и дел лагеря. Беседы.
Итоговая диагностика	Анкетирование Творческий отзыв (рисунок «Вместе мы отряд») Беседы.

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 летнего оздоровительного лагеря с дневным
пребыванием МКОУ «Нововикринская СОШ им.З.Чупанова»
«Солнышко»***

Элементы режима дня	Пребывание детей (с 8.30 до 14.30 часов)	Время
1	2	3
Сбор детей	<i>Доброе утро! Солнце встаёт – спать ребятам не даёт!</i>	8.30
Зарядка	<i>Чтобы быть весь день в порядке, надо сделать нам зарядку</i>	8.40 - 8.50
Утренняя линейка	<i>На линейку всем пора, план работы узнать друзья!</i>	8.50 – 9.00
Завтрак	<i>Каша, чай, кусочек сыра – вкусно, сытно и красиво!</i>	9.00 - 9.40
Работа по плану отрядов.	<i>Лишь заслышим зов игры, быстро на улицу выбежим мы. Ждёт нас здесь много забав интересных, соревнований, прогулок чудесных!</i>	9.40– 12.15
Свободное время	<i>Надо в порядок мысли привести!</i>	12.15-12.30
Обед	<i>Нас столовая зовёт, суп отличный и компот!</i>	12.30 - 13.00
Работа по плану отрядов, работа творческих мастерских.	<i>Вместе с отрядом сил не жалей: пой, танцуй, рисуй и клей!</i>	13.00-14.00
Уход домой	<i>За день итоги мы подведём. До свидания! Завтра ждём!</i>	14.00-14.30

Устав лагеря «Солнышко»

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 отстоять.
- 2.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 «Солнышко»»

Закон хозяина.

«Радуга» - 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 беспокои 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. Продемонстрируй все свои таланты и способности.