

□□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□ 30-□□□□ □□□□□ □□□□□□

□□□□ □□□□□□

如何有效利用时间



时间是我们最宝贵的资源，如何有效利用时间，是每个人都需要面对的问题。

1. 明确目标：设定清晰的目标，是有效利用时间的第一步。

2. 制定计划：根据目标制定详细的计划，合理安排时间。

3. 执行计划：严格按照计划执行，避免拖延和浪费时间。

4. 反思总结：定期反思自己的时间利用情况，总结经验教训。



- 时间管理不是要让你做更多的事，而是要让你更有时间做重要的事。
- 时间管理不是要你放弃休息，而是要让你在休息后更有精力。
- 时间管理不是要你变得完美，而是要让你变得更有效率。



□□□□ □□□□□□

□□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□ _____

□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□
□□□□, □□□□□□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□
□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□

□□□□□ □□□□□□□ □□□□□
□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□□□□ □□□□□
□□□ □□□□□ □□□□ -- □□□□ □□□□□□□□, □□□□ □□□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□ -- □□□□□□□□□□□ □□□, □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□

□□□□ □□□□□□

□□□□□□□□ □□□□□□□□

□□□□ _____

□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□
□□□□, □□□□□□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□
□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□

□□□□□ □□□□□□□ □□□□□
□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□□□□ □□□□□
□□□ □□□□□ □□□□ -- □□□□ □□□□□□□□, □□□□ □□□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□ -- □□□□□□□□□□□ □□□, □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□

□□□□ □□□□□□

□□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□ _____

□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□
□□□□, □□□□□□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□
□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□

□□□□□ □□□□□□□ □□□□□
□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□□□□ □□□□□
□□□ □□□□□ □□□□ -- □□□□ □□□□□□□□, □□□□ □□□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□ -- □□□□□□□□□□□ □□□, □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□

□□□□ □□□□□□

□□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□ _____

□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□
□□□□, □□□□□□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□
□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□

□□□□□ □□□□□□□ □□□□□
□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□□□□ □□□□□
□□□ □□□□□ □□□□ -- □□□□ □□□□□□□□, □□□□ □□□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□ -- □□□□□□□□□□□ □□□, □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□

□□□□ □□□□□□

□□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□ _____

□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□
□□□□, □□□□□□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□
□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□

□□□□□ □□□□□□□ □□□□□
□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□□□□ □□□□□
□□□ □□□□□ □□□□ -- □□□□ □□□□□□□□, □□□□ □□□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□ -- □□□□□□□□□□□ □□□, □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□

□□□□□ □□□□□□

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□□ _____

□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□
□□□□□, □□□□□□□□, □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□
□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□

□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□
□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□

□□□□□□□□□□□ □□□□□□
□□□ □□□□□□ □□□□ -- □□□□ □□□□□□□□□□, □□□□ □□□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□ -- □□□□□□□□□□□□ □□□□, □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□

□□□□ □□□□□□

□□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□ _____

□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□
□□□□, □□□□□□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□
□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□

□□□□□ □□□□□□□ □□□□□
□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□□□□ □□□□□
□□□ □□□□□ □□□□ -- □□□□ □□□□□□□□, □□□□ □□□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□ -- □□□□□□□□□□□ □□□, □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□

□□□□□ □□□□□□

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□□ _____

□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□
□□□□□, □□□□□□□□, □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□
□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□

□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□
□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□

□□□□□□□□□□□ □□□□□□
□□□ □□□□□□ □□□□ -- □□□□ □□□□□□□□□□, □□□□ □□□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□ -- □□□□□□□□□□□□ □□□□, □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□

□□□□ □□□□□□

□□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□ _____

□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□
□□□□, □□□□□□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□
□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□

□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□
□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□□□□□ □□□□□□
□□□ □□□□□ □□□□ -- □□□□ □□□□□□□□, □□□□ □□□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□ -- □□□□□□□□□□□□ □□□, □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□

□□□□ □□□□□□

□□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□ _____

□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□
□□□□, □□□□□□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□
□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□

□□□□□ □□□□□□□ □□□□□
□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□□□□ □□□□□
□□□ □□□□□ □□□□ -- □□□□ □□□□□□□, □□□□ □□□□ □□□, □□□□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□ -- □□□□□□□□□□□ □□□, □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□

□□□□ □□□□□□

□□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□ _____

□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□
□□□□, □□□□□□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□
□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□

□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□
□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□□□□□ □□□□□□
□□□ □□□□□ □□□□ -- □□□□ □□□□□□□□, □□□□ □□□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□ -- □□□□□□□□□□□□ □□□, □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□

□□□□ □□□□□□

□□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□ _____

□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□
□□□□, □□□□□□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□
□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□

□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□
□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□□□□□ □□□□□□
□□□ □□□□□ □□□□ -- □□□□ □□□□□□□□, □□□□ □□□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□ -- □□□□□□□□□□□□ □□□, □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□

□□□□ □□□□□□

□□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□ _____

□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□
□□□□, □□□□□□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□
□□ □□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□

□□□□□ □□□□□□□ □□□□□
□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□□□□ □□□□□
□□ □□□□ □□□□ -- □□□□ □□□□□□□, □□□□ □□□□ □□□, □□□□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□ -- □□□□□□□□□□□ □□□, □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□

□□□□ □□□□□□

□□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□ _____

□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□
□□□□, □□□□□□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□
□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□

□□□□□ □□□□□□□ □□□□□
□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□□□□ □□□□□
□□□ □□□□□ □□□□ -- □□□□ □□□□□□□□, □□□□ □□□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□ -- □□□□□□□□□□□ □□□, □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□

□□□□ □□□□□□

□□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□ _____

□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□
□□□□, □□□□□□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□
□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□

□□□□□ □□□□□□□ □□□□□
□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□□□□ □□□□□
□□□ □□□□□ □□□□ -- □□□□ □□□□□□□□, □□□□ □□□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□ -- □□□□□□□□□□□ □□□, □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□

□□□□ □□□□□□

□□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□ _____

□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□
□□□□, □□□□□□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□
□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□

□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□
□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□□□□ □□□□□□
□□□ □□□□□ □□□□ -- □□□□ □□□□□□□□, □□□□ □□□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□ -- □□□□□□□□□□□ □□□, □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□

□□□□ □□□□□□

□□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□ _____

□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□
□□□□, □□□□□□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□
□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□

□□□□□ □□□□□□□ □□□□□
□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□□□□ □□□□□
□□□ □□□□□ □□□□ -- □□□□ □□□□□□□, □□□□ □□□□ □□□, □□□□ □□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□ -- □□□□□□□□□□□ □□□, □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□

□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□



□□□□□ _____

□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□
□□□□□, □□□□□□□□, □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□
□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□

□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□
□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□□□□□ □□□□□□
□□□ □□□□□□ □□□□ -- □□□□ □□□□□□□□□□, □□□□ □□□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□ -- □□□□□□□□□□□□ □□□□, □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□

□□□□ □□□□□□

□□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□ _____

□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□
□□□□, □□□□□□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□
□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□

□□□□□ □□□□□□□ □□□□□
□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□□□□ □□□□□
□□□ □□□□□ □□□□ -- □□□□ □□□□□□□□, □□□□ □□□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□ -- □□□□□□□□□□□ □□□, □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□

□□□□ □□□□□□

□□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□ _____

□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□
□□□□, □□□□□□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□
□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□

□□□□□ □□□□□□□ □□□□□
□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□□□□ □□□□□
□□□ □□□□□ □□□□ -- □□□□ □□□□□□□□, □□□□ □□□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□ -- □□□□□□□□□□□ □□□, □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□

□□□□□ □□□□□□

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□□ _____

□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□
□□□□□, □□□□□□□□, □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□
□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□

□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□
□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□□□□□ □□□□□□
□□□ □□□□□□ □□□□ -- □□□□ □□□□□□□□□□, □□□□ □□□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□ -- □□□□□□□□□□□□ □□□□, □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□

□□□□ □□□□□□

□□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□ _____

□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□
□□□□, □□□□□□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□
□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□

□□□□□ □□□□□□□ □□□□□
□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□□□□ □□□□□
□□□ □□□□□ □□□□ -- □□□□ □□□□□□□□, □□□□ □□□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□ -- □□□□□□□□□□□ □□□, □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□

□□□□□ □□□□□□

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□□ _____

□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□
□□□□□, □□□□□□□□, □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□

□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□
□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□

□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□
□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□□□□□ □□□□□□
□□□ □□□□□□ □□□□ -- □□□□ □□□□□□□□□□, □□□□ □□□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□ -- □□□□□□□□□□□□ □□□□, □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□

□□□□ □□□□□□

□□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□ _____

□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□
□□□□, □□□□□□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□
□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□

□□□□□ □□□□□□□ □□□□□
□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□□□□ □□□□□
□□□ □□□□□ □□□□ -- □□□□ □□□□□□□□, □□□□ □□□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□ -- □□□□□□□□□□□ □□□, □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□

□□□□ □□□□□□

□□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□ _____

□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□
□□□□, □□□□□□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□
□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□

□□□□□ □□□□□□□ □□□□□
□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□□□□ □□□□□
□□□ □□□□□ □□□□ -- □□□□ □□□□□□□□, □□□□ □□□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□ -- □□□□□□□□□□□ □□□, □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□

□□□□ □□□□□□

□□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□ _____

□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□
□□□□, □□□□□□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□
□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□

□□□□□ □□□□□□□ □□□□□
□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□□□□ □□□□□
□□□ □□□□□ □□□□ -- □□□□ □□□□□□□□, □□□□ □□□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□ -- □□□□□□□□□□□ □□□, □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□

□□□□ □□□□□□

□□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□ _____

□□ □□ □□ □□□ □□□□□
□□□□, □□□□□□, □□ □□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□
□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□

□□□□□ □□□□□□□ □□□□□
□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□□□□ □□□□□
□□□ □□□□□ □□□□ -- □□□□ □□□□□□□□, □□□□ □□□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□ -- □□□□□□□□□□□ □□□, □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□

□□□□ □□□□□□

□□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□ _____

□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□
□□□□, □□□□□□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□
□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□

□□□□□ □□□□□□□ □□□□□
□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□□□□ □□□□□
□□□ □□□□□ □□□□ -- □□□□ □□□□□□□□, □□□□ □□□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□ -- □□□□□□□□□□□ □□□, □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□

□□□□ □□□□□□

□□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□ _____

□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□
□□□□, □□□□□□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□
□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□

□□□□□ □□□□□□□ □□□□□
□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□□□□ □□□□□
□□□ □□□□□ □□□□ -- □□□□ □□□□□□□□, □□□□ □□□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□ -- □□□□□□□□□□□ □□□, □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□

□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□



□□□□□ _____

□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□
□□□□□, □□□□□□□□, □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□
□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□

□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□
□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□□□□□ □□□□□□
□□□ □□□□□□ □□□□ -- □□□□ □□□□□□□□□□, □□□□ □□□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□ -- □□□□□□□□□□□□ □□□□, □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□