

Администрация городского округа Перевозский
Нижегородской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
городского округа Перевозский
Нижегородской области
"Детско-юношеский центр г.Перевоза"

Принята на заседании
педагогического совета
от 31 августа 2024 г.
Протокол № 3



Утверждаю:

Директор
№ 85 от 02.09.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
социально-гуманитарной направленности
"Школа детской безопасности"
(ознакомительный уровень)**

Возраст учащихся: 6 – 10 лет

Срок реализации: 1 год

1 год – 144 часа

Автор//разработчик:
Галынина Анастасия Антоновна,
педагог дополнительного образования

г. Перевоз,
2024 г.

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, отверженной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»;
5. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Требования СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Устав и локальные акты МБОУ ДО «ДЮЦ г. Перевоза».

Данная программа может быть использована педагогами дополнительного образования.

Программа реализуется в сетевой сфере с использованием ресурсов образовательных организаций г.о. Перевозский.

При реализации программы могут использоваться дистанционные образовательные технологии.

Дополнительная общеобразовательная программа (общеразвивающая) программа «Школа детской безопасности» имеет **социально-гуманитарную направленность**.

Актуальность программы

Для детей школьного и дошкольного возраста характерен синкретизм восприятия, т.е. не ребенок контролирует ситуацию, а ситуация захватывает ребенка настолько, что он не замечает окружающей действительности и часто подвергается опасности. Это подтверждается данными статистики. Основной причиной происшествий на протяжении ряда лет является переход дороги в неустановленном месте перед близко идущим транспортом. Возросло ДТП из-за несоблюдения детьми требований сигналов светофора.

Уже с раннего возраста у детей необходимо воспитывать сознательное

отношение к Правилам дорожного движения (ПДД), которые должны стать нормой поведения каждого культурного человека. Правила дорожного движения являются важным средством трудового регулирования в сфере дорожного движения, воспитания его участников в духе дисциплины, ответственности, взаимной предусмотрительности, внимательности.

Программа ориентирована на создание у учащихся правильного представления о личной безопасности, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации. В содержание курса программы входят аспекты различных знаний из предметов естественнонаучного цикла и ОБЖ, которые систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, и способствует у них цельного представления в области безопасности жизнедеятельности личности.

Новизна программы заключается в том, что она предполагает комплексное изучение проблем безопасного поведения в различных опасных ситуациях в связи с принятием целого ряда новых законов РФ по вопросам безопасности и основана на комплексном подходе к подготовке воспитанника, умеющего жить в современных условиях.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она является одной из эффективных форм подготовки детей к решению сложных жизненных ситуаций, обучению детей адекватному поведению в социуме.

Программа позволит воспитать в детях такие качества, как дисциплинированность, внимание, собранность, ответственность, осторожность, уверенность.

Отличительной особенностью программы является то, что изучение дополнительных материалов по основам безопасности жизнедеятельности поможет в формировании и развитии как логических, так и практических умений обучающихся. Кроме того, программа предоставляет возможность для более широкой реализации воспитательного аспекта в процессе изучения основ безопасности жизнедеятельности. В программе предусмотрено обучение детей не только правилам безопасного поведения, но и уделяется внимание самостоятельной, практической и проектно-исследовательской работе.

Адресат программы: дополнительная общеобразовательная программа предназначена для детей возрасте от 6 до 10 лет.

Объем программы: программа рассчитана на 1 год обучения (144 часа).

Режим занятий:

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 занятия по 45 минут с перерывом на 10 минут.

Прием учащихся осуществляется в свободном порядке, предоставляя каждому ребенку освоиться, познакомиться с планом будущих занятий, приобрести соответствующие программе знания, умения, навыки.

Наполняемость группы: 10-12 человек.

Условия приема в объединение свободные.

Особенности организации образовательного процесса.

Основная форма занятия – комплексное учебное занятие, включающее в себя вопросы теории и практики, при организации которого органически сочетаются индивидуальные и групповые формы работы с учащимися.

В каждом конкретном случае средства и методы выбираются исходя из условий занятий. В процессе занятий используются наглядные пособия, слайды, видеофильмы, обучающие стенды.

Программа предусматривает работу в трех направлениях:

- Обучение теоретическим знаниям (беседы, тренинги, викторины, опросы, обсуждения, просмотры обучающих фильмов) и самостоятельная работа (рассматривание иллюстраций, решение ситуативных задач).
- Развитие практических навыков и применение их в реальной жизни (просмотр компьютерных презентаций, мультфильмов, экскурсии).
- Творческая деятельность.

Методы реализации программы (методическое обеспечение ДОП)

Образовательная деятельность включает в себя различные методы обучения:

- репродуктивный (воспроизводящий);
- иллюстративный (объяснение сопровождается демонстрацией наглядного материала);
- проблемный (педагог ставит проблему и вместе с детьми ищет пути ее решения);
- эвристический (проблема формулируется детьми, ими и предлагаются способы ее решения);
- проектный (моделирование предполагаемых действий до их осуществления).

Освоение материала программы предусмотрено на теоретических и практических занятиях. Для облегчения подачи и появления увлекательности материала в процессе обучения предлагается игровая форма деятельности.

При проведении занятий используются различные методы: рассказ, беседа, диспут, игра и др.

Цель программы: формирование у детей умения оценивать ситуации с точки зрения «опасно-неопасно», принимать решение и соответственно реагировать.

Задачи:

Обучающие:

- дать понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях, основах безопасного поведения при их возникновении, основах здорового образа жизни, культуры общения и поведения в социуме.
- Сформировать способность обучающихся правильно действовать в

опасных и чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера.

- Научить правилам поведения дома, в школе, на улице, на проезжей части, в лесу, на водоемах.

Развивающие:

- Развивать качества личности, необходимых для обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях.

- Формировать следующие умения: оценивать жизненные ситуации (поступки, явления и события), объяснять своё отношение к поступкам с позиции общечеловеческих, нравственных ценностей; в предложенных ситуациях, опираясь на знания, делать выбор, как поступить; осознавать ответственное отношение к собственному здоровью, к личной безопасности и безопасности окружающих.

- Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки.

- Развивать интерес к проектной деятельности, мотивировать к творческому трудовому, работе на результат.

Воспитательные:

- Воспитать чувство ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни.

- Воспитать у ребенка навыки адекватного поведения в различных неожиданных ситуациях.

- Воспитывать умения работать в команде, уважительное отношение к товарищам, эмоционально-нравственную отзывчивость, понимания и сопереживания чувствам других людей.

- Способствовать развитию коллективного сотрудничества для достижения цели.

В течение учебного года проводится входящая (сентябрь), промежуточная (декабрь) диагностика, аттестация по итогам реализации программы (в конце учебного года). Диагностика служит для определения результативности освоения программы и призвана отражать достижение цели и задач программы дополнительного образования. В данной программе предусмотрен текущий контроль знаний и умений посредством опроса, взаимозачетов, викторин, игр-

путешествий и письменных тестов. Текущий контроль проводится по результатам изучения каждого раздела программы.

Форма оценочных материалов программы – таблицы, тесты, анкеты и др.

Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы соответствуют обозначенным программой целям и задачам ее реализации.

В результате освоения программы ребенок должен приобрести следующие навыки и умения:

Должны знать:

- Что такое безопасность.
- Основные дорожные знаки.
- Правила для пешеходов, велосипедистов и пассажиров.
- Правила дорожного движения.
- Что такое автономное существование человека.
- Основы доврачебной помощи.
- Какие есть сигналы бедствия.
- Что делать при пожаре.
- Что делать в чрезвычайных ситуациях (при наводнении, при лесном пожаре, урагане, землетрясении).
- Об инфекционных заболеваниях.

Должны уметь:

- Оказывать первую доврачебную помощь.
- Соблюдать правила дорожного движения.
- Применять полученные знания в чрезвычайных ситуациях.

Цель воспитательной работы

- формирование социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Воспитательные задачи:

1. Способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного выработать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
2. Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
3. Способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
4. Организация работы по сохранению и укреплению собственного здоровья, формирования навыков ЗОЖ.

Учебный план на 1 год

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов	Форма аттестации по разделам
1	Основные правила дорожного движения	32	Анализ и оценка выполненных работ
2	Автономное существование	22	Анализ и оценка выполненных работ
3	Пожарная безопасность	6	Анализ и оценка выполненных работ
4	Чрезвычайные ситуации природного характера нашего региона	10	Анализ и оценка выполненных работ
5	Чрезвычайные ситуации техногенного характера.	14	Анализ и оценка выполненных работ
6	Чрезвычайные ситуации биолого-социального характера	6	Анализ и оценка выполненных работ
7	Психология поведения людей в экстремальных ситуациях.	10	Анализ и оценка выполненных работ
8	Оказание медицинской помощи.	20	Анализ и оценка выполненных работ
9	Буллинг	10	Анализ и оценка выполненных работ
Итого:		144	

2. Рабочая программа (учебно-тематический план)

№	Название темы	Общее кол-во часов	Теорети ч. часть (час.)	Практич . часть (час.)	Формы контроля
	Вводное занятие. Инструктаж.	2	2		
1.	Основные правила дорожного движения	32	12	20	
1	Правила дорожного движения.	16	6	10	тест
2	Обязанности пешеходов.	4	2	2	тест
3	Обязанности водителей.	4	2	2	тест
4	Поведение на дороге (негласные правила).	2	0	2	тест
5	Основы доврачебной помощи.	6	2	4	тест
2.	Автономное существование	22	8	13	
1	Понятие об автономном существовании человека.	2	1	1	тест
2	План действия.	4	1	3	тест
3	Сигналы бедствия.	4	2	2	тест
4	Жилище.	4	2	2	тест
5	Добывание огня.	4	1	3	тест
6	Добывание пищи и воды.	2	1	1	тест
7	Лечение заболеваний. Лекарственные растения	2	1	1	тест
3.	Пожарная безопасность	6	3	3	
1	Пожар.	2	1	1	тест
2	Средства пожаротушения.	2	1	1	тест
3	Природные пожары.	2	1	1	тест
4.	Чрезвычайные ситуации природного характера нашего региона	10	5	5	
1	Правила поведения при ЧС природного характера.	2	1	1	тест
2	Действия при наводнении.	2	1	1	тест
3	Действия при лесном пожаре.	2	1	1	тест
4	Действия при урагане.	2	1	1	тест
5	Действия при землетрясениях, селях, карстах.	2	1	1	тест
5.	Чрезвычайные ситуации техногенного характера.	14	7	7	
1	Действия при транспортных авариях.	2	1	1	тест
2	Действия при обрушении строений и сооружений.	2	1	1	тест
3	Действия при авариях с выбросом химически опасных веществ.	2	1	1	тест
4	Действия при ЧС на АЭС, ГЭС, ТЭС.	2	1	1	тест
5	Действия при ЧС с выбросом биологических отравляющих средств.	2	1	1	тест
6	Действия при ЧП на объектах распределения и передачи электроэнергии.	2	1	1	тест
7	Действия при аварийных ситуациях на очистных объектах.	2	1	1	тест
6.	Чрезвычайные ситуации биолого-социального характера	6	3	3	
1	Инфекционная заболеваемость людей.	2	1	1	тест

2	Инфекционная заболеваемость сельскохозяйственных животных.	2	1	1	тест
3	Инфекционная заболеваемость сельскохозяйственных растений.	2	1	1	тест
7.	Психология поведения людей в экстремальных ситуациях.	10	3	7	
1	Психика человека в экстремальных ситуациях.	2	1	1	тест
2	Саморегуляция.	4	1	3	тест
3	Психология поведения людей при террористических актах.	4	1	3	тест
8.	Оказание медицинской помощи	20	8	12	тест
9.	Буллинг	10	2	8	тест
	Всего	144	53	78	

Содержание программы

Раздел 1: Основные правила дорожного движения (17 часов) Введение в программу курса: для чего надо знать и выполнять Правила дорожного движения. Проведение инструктажа по технике безопасности.

Группы дорожных знаков. Особенности каждой группы дорожных знаков. Характеристики дорожных знаков. Знаки дополнительной информации. Безопасный путь в школу и домой. Бытовые привычки и их опасность на дороге. «Дорожные ловушки»: скрытая опасность, отсутствие предусмотрительности, оценка обстановки, отвлечение от дорожной ситуации и т.д. Как распознать и предвидеть опасность на дороге – навыки безопасного поведения на дороге.

Раздел 2: Автономное существование (37 часов)

Понятие об автономном существовании человека. Факторы выживания в условиях автономного существования. Обеспечение выживания в условиях автономного существования.

Оценка ситуации, принятие решения, разработка плана действия. Определение времени дня.

Подача сигналов бедствия. Оборудование жилища.

Добывание огня и приготовление пищи без кухонной посуды. Питание в условиях автономного существования в различных регионах. Водообеспечение. Профилактика возможных заболеваний с помощью лекарственных трав.

Раздел 3: Пожарная безопасность (6 часов)

Причины возникновения пожаров в бытовых условиях. Действия при возникновении пожара дома.

Подручные средства пожаротушения. Устройство и правила эксплуатации различных видов огнетушителей (пенный, углекислотный, порошковый).

Причины возникновения лесных пожаров, как их избежать. Действия при попадании в зону пожаров в природных условиях.

Раздел 4: Чрезвычайные ситуации природного характера нашего региона (10 часов)

Описание опасных природных явлений, характерных для нашего региона, правила поведения при попадании в чрезвычайные ситуации природного характера.

Раздел 5: Чрезвычайные ситуации техногенного характера (16 часов)

Описание опасных техногенных ситуаций, характерных для нашего региона, правила поведения при попадании в чрезвычайные ситуации техногенного характера.

Раздел 6: Чрезвычайные ситуации биолого-социального характера (4 часа)

Описание опасных биолого-социальных явлений, характерных для нашего региона, правила поведения при попадании в чрезвычайные ситуации биолого-социального характера.

Раздел 7: Психология поведения людей в экстремальных ситуациях (10 часов)

Влияние опасных факторов окружающей среды на психику человека. Условия возникновения стрессового состояния. Влияние стресса на поведение человека. Способы преодоления, стресса. Пути повышения психологической устойчивости человека к деятельности в условиях экстремальных ситуаций.

Психофизические основы саморегуляции. Основные приемы саморегуляции. Идеомоторная тренировка: сущность и содержание. Место идеомоторной тренировки при обучении правилам поведения в жизнеопасных ситуациях.

Волевая саморегуляция (самовнушение): сущность и содержание. Методика обучения приемам саморегуляции. Групповые и самостоятельные тренировки. Индивидуальные словесные формулы самовнушения.

Раздел 8: Оказание медицинской помощи (20 часов)

Ушибы, переломы, вывихи. Первая помощь при переломах. Транспортная иммобилизация (наложение шин), правила ее проведения, особенности иммобилизации при различных повреждениях. Правила переноски пострадавшего. Виды ран. Виды кровотечений (артериальное, венозное,

капиллярное). Способы остановки кровотечения. Наложение повязок. Правила бинтования, виды повязок.

Раздел 9: Буллинг (20 часов)

Травля детей. Защита детей от буллинга. Применение приемов психологической защиты. Тренировка сильных сторон характера. Формирование способности дать словесный отпор при конфликтной ситуации.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
К программе "Школа детской безопасности"
на 2024-2025 учебный год

Дата начала обучения по программе	Дата об окончании обучения по программе	Всего обучающихся недель	Количество учебных часов	Режим занятий
02.09.2024	30.05.2025	38	144	2 раза в неделю

Год обучения	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август				Всего учебных недель/ часов	Всего часов по программе					
	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	лекц.	практ.
02.09-08.09	09.09-15.09	16.09-22.09	23.09-29.09	30.09-06.10	07.10-13.10	14.10-20.10	21.10-27.10	28.10-03.11	04.11-10.11	11.11-17.11	18.11-24.11	25.11-01.12	02.12-08.12	09.12-15.12	16.12-22.12	23.12-29.12	30.12-05.01	06.01-12.01	13.01-19.01	20.01-26.01	27.01-02.02	03.02-09.02	10.02-16.02	17.02-23.02	24.02-02.03	03.03-09.03	10.03-16.03	17.03-23.03	24.03-30.03	31.03-06.04	07.04-13.04	14.04-20.04	21.04-27.04	28.04-04.05	05.05-11.05	12.05-18.05	19.05-25.05	26.05-01.06	02.06-08.06	09.06-15.06	16.06-22.06	23.06-29.06	30.06-06.07	07.07-13.07	14.07-20.07	21.07-27.07	28.07-03.08	04.08-10.08	11.08-17.08	18.08-24.07	25.08-31.08				
1 год обучения	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	к	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	к	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	38/144	22,5	121,5

Условные обозначения

	Введение занятий по расписанию
	Каникулярный период
	Промежуточная аттестация

ОЦЕНКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ _____

(название детского объединения)

№№	Ф.И. ребенка	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка					Общеучебные умения и навыки					
		Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы на начальном этапе)	Разнообразие умений и навыков	Владение специальной терминологией	Практические умения и навыки, предусмотренные программой на начальном этапе	Активность в обучении и интерес к деятельности	Развития воображения, памяти, речи, внимания	Владение специальным оборудованием и оснащением	Креативность в выполнении практических задач	Умение пользоваться компьютерными источниками	Умение слушать и слышать педагога	Навыки соблюдения ТБ в процессе деятельности	Умение организовывать свое рабочее место	Умение аккуратно выполнять работу	Уровень образовательных результатов

Минимальный уровень		Средний уровень		Максимальный уровень	
количество	%	количество	%	количество	%

№№	Ф.И. ребенка	Культура поведения	Организационно-волевые качества			Ориентационные качества		Поведенческие качества		Уровень воспитательных воздействий
			терпение	воля	самоконтроль	самооценка	Интерес к занятиям	Конфликтность	Отношение детей к общим занятиям	
		Соблюдение общественных норм поведения								

Минимальный уровень		Средний уровень		Максимальный уровень	
количество	%	количество	%	количество	%

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-технические условия:

Для успешной реализации программы необходимо проводить занятия в помещении, соответствующем требованиям СанПиН.

- Оборудование, инструменты.
- Парты ученические, стулья ученические, проектор, ноутбук, шпагат, аптечка, интернет.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.

Тематика занятий строится с учетом интересов учащихся, возможности их самовыражения. В ходе усвоения детьми содержания программы учитывается темп развития специальных умений и навыков, уровень самостоятельности, умение работать в коллективе. Программа позволяет индивидуализировать сложные работы: более сильным детям будет интересна сложная конструкция, менее подготовленным, можно предложить работу проще. При этом обучающий и развивающий смысл работы сохраняется. Это дает возможность предостеречь ребенка от страха перед трудностями, приобщить без боязни творить и создавать.

Для формирования гибких, мобильных знаний, а также умения применять их в нетипичных ситуациях успешно применяется компетентностный подход.

Список литературы для педагога

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»;
5. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Требования СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Устав и локальные акты МБОУ ДО «ДЮЦ г. Перевоза».
9. Антоновой Л. и Крупчан С. "Про безопасность" из серии "Хорошим детям". 2019 г.
10. Лыкова И.А. Парциальная образовательная программа для детей дошкольного возраста «МИР БЕЗ ОПАСНОСТИ», издательский дом «Цветной мир», 2017, 112 стр.
11. Авдеева Н.Н., Стеркина Р.Б., Князева О.Л. "Безопасность. Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей. ФГОС". Издательство: Детство-Пресс, 2021 г.
12. Хабибуллина Е.Я. «Дорожная азбука в детском саду. Конспект занятий. ФГОС». Издательство: Детство-Пресс, 2020 г.
13. Акимов В.А. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера: Учебное пособие / В.А. Акимов, Ю.Л. Воробьев, М.И. Фалеев и др. Издание 2 – е, переработанное – М.: Высшая школа, 2017. – 592 с.

Список литературы для родителей и учащихся

1. Шарова Л.В. "Стоп Угроза. Книга-тренинг по детской безопасности для родителей детей 5-12 лет". Издательство: Феникс, 2022 г.
2. Ульева Е.А. «Безопасность превыше всего, или Как уберечь ребенка от любых опасностей и угроз». Издательство: Феникс, 2019 г.

3. Серия книг "Правила безопасности в сказках" от издательства "Clever". 2021г.
4. Авдеева Н.Н. «Безопасность», - 144 с, 2021 г.
5. Василюк Ю.С. «Правила безопасного поведения для детей». – 144 с, 2022 г.
6. Дружинина М.В. «Правила безопасности». – 64 с, 2022 г.
7. "Правила дорожного движения для детей". Редактор: Терентьева Н. Издательство: Стрекоза, 2017 г.
8. Чеснова И.Е. «Как вести себя в опасных ситуациях». Издательство: Аванта, 2017 г.