

МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНОБРНАУКИ РОССИИ)

Департамент государственной  
политики в сфере защиты прав  
детей

Люсиновская ул., д. 51, Москва, 117997.  
Тел./факс (499) 237-58-74.  
E-mail: d07@mon.gov.ru

15.05.2018 № 07-2753

Руководителям органов  
исполнительной власти субъектов  
Российской Федерации,  
осуществляющих государственное  
управление в сфере образования

О направлении информации

Департамент государственной политики в сфере защиты прав детей Минобрнауки России (далее – Департамент) направляет для использования в работе методические рекомендации для классных руководителей по проведению урока, посвященного безопасному отдыху в летний период, подготовке детей к летним каникулам, разработанные федеральным государственным бюджетным научным учреждением «Центр защиты прав и интересов детей», для учета в работе.

Просим обеспечить проведение указанного мероприятия в срок до 31 мая 2018 года.

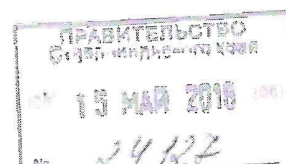
Приложение: на 18 л. в 1 экз.

Заместитель Директора Департамента

Л.П. Фальковская

И.В. Пестовская  
(499) 681-03-87, доб. 4360

О направлении информации- 07



Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное научное учреждение  
«Центр защиты прав и интересов детей»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

для классных руководителей по проведению урока, посвященного безопасному  
отдыху в летний период, подготовке детей к летним каникулам  
**«МОЕ БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО»**

Москва, 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Рекомендации по содержанию уроков безопасности.....	5
Рекомендации по методике проведения урока безопасности .....	6
Методические материалы к проведению уроков безопасности при подготовке к летнему отдыху.....	10
<i>Правила пребывания на солнце .....</i>	<i>10</i>
<i>Правила безопасности на воде .....</i>	<i>11</i>
<i>Действия в воде и у воды в опасных ситуациях.....</i>	<i>12</i>
<i>Как избежать от судороги .....</i>	<i>13</i>
<i>Спасение утопающих.....</i>	<i>14</i>
<i>Правила противопожарной безопасности у открытого огня .....</i>	<i>15</i>
<i>Правила предотвращения травматизма .....</i>	<i>15</i>
Полезные ресурсы .....	18

## Введение

Методические рекомендации для классных руководителей, педагогов общеобразовательных организаций (далее – методические рекомендации) разработаны в рамках пункта 1.2, раздела 1. Плана мероприятий, направленных на предотвращение детской смертности с учетом сезонной специфики «Организация и проведение Всероссийского урока, посвященного безопасному отдыху в летний период подготовке детей к летним каникулам, правилам поведения в природной среде, в том числе на воде, а также действиям при возникновении или угрозе возникновения ситуаций, включая утопления; ожоги; падения с высоты; отравления; поражения электрическим током; дорожно-транспортный травматизм; роллинговый травматизм; селфи-риски; зацепинг и т.д.»

В период летнего отдыха, в связи с увеличением времени пребывания детей и подростков в природной среде и нахождения без присмотра взрослых резко возрастают риски возникновения опасных ситуаций и несчастных случаев, приводящих к увечьям и смертности среди несовершеннолетних.

С целью профилактики опасных ситуаций и несчастных случаев в образовательных организациях необходимо проведение специальных уроков, посвященных подготовке детей к летним каникулам, их безопасному отдыху в летний период.

Методические рекомендации рассматривают организационные, содержательные и методические аспекты проведения уроков безопасности и могут быть использованы в образовательных организациях для работы с обучающимися. Настоящие рекомендации разработаны федеральным государственным бюджетным научным учреждением «Центр защиты прав и интересов детей».

### Рекомендации по организации уроков безопасности

Уроки безопасности могут быть организованы в рамках учебных занятий: по общеобразовательным программам начального образования – в рамках уроков «Окружающий мир», в общеобразовательным программам основного общего и



среднего общего образования, – в рамках уроков «Основы безопасности жизнедеятельности»; а также в рамках внеурочной деятельности и/или классных часов.

Уроки могут проводиться как в отдельных классах, так и в параллелях обучающихся.

К проведению уроков по общеобразовательным программам начального образования рекомендуется привлечь представителей родительской общности, старшеклассников, отряды юных инспекторов движения, в -по общеобразовательным программам основного общего и среднего общего образования – специалистов заинтересованных ведомств – МЧС, ГИБДД, инспекторов противопожарной безопасности и других.

Необходимо отметить, что цель данных уроков – не формальное инструктирование, а развитие активной позиции обучающихся в освоении правил безопасного поведения.

В связи с этим, перед проведением уроков необходимо организовать подготовительную работу: разместить информацию о правилах безопасного поведения в период летнего отдыха в общедоступных местах: на стендах, школьной сети Интернет, школьных средствах массовой информации; оповестить обучающихся и их родителей о предстоящем уроке, организовать ознакомление обучающихся с информационными материалами. Это даст возможность в ходе проведения урока опираться на имеющиеся знания и представления обучающихся.

## Рекомендации по содержанию уроков безопасности

В содержание урока безопасности необходимо включить:

- правила поведения в природной среде, в том числе в лесу, на воде, пребывания на солнце и т.п.;
- правила противопожарной безопасности, в том числе поведения у открытого огня (костра);
- правила поведения, обеспечивающие защиту от травматизма, включая пользование автомобильным, железнодорожным и иным транспортом; правила поведения участников дорожного движения, включая правила пользования велосипедом, мопедом, скутером, катания на роликовых коньках, скейтах и т.п.;
- действия при возникновении или угрозе возникновения опасных ситуаций, включая утопления, ожоги, падения с высоты, отравления, поражения электрическим током, дорожно-транспортный и роликовый травматизм, селфи-риски, зацепинг и т.д.

При планировании содержания уроков безопасности, необходимо учитывать возрастнo-психологические особенности восприятия информации обучающихся и необходимость создания положительной мотивации усвоения материала. Важно помнить, что цель урока – не формирование чувства страха и тревоги, а обучение навыкам грамотного поведения у обучающихся в потенциально опасной ситуации.

Преподносить информацию необходимо таким образом, чтобы у обучающихся сформировался конкретный порядок действий в опасной ситуации (*что нужно делать*) и перечень запретов (*что делать нельзя*).

Для этого необходимо: развернуть обсуждение с обучающимися о вариантах, причинах и последствиях конкретного поведения в конкретных ситуациях, позволяя обучающимся проявить интеллектуальную инициативу в обсуждении; отработать порядок действия, используя конструирование моделей реальных ситуаций.

## Рекомендации по методике проведения урока безопасности

Для повышения эффективности уроков безопасности рекомендуется использовать активные и интерактивные формы и методы работы. Выбираемые формы должны учитывать возрастно-психологические особенности и соответствовать возможностям обучающихся.

Для младших школьников в качестве приоритетных форм работы могут быть использованы викторины, игры, проектирование безопасных маршрутов (например, от школы до дома).

Интересна также игра-путешествие по подготовленным «станциям», каждая из которых посвящена освоению определенных правил поведения, обеспечивающих детям защиту от неблагоприятных факторов и овладению способами действий при угрозе или воздействии неблагоприятных факторов. Это могут быть станции: «у леса на опушке», «на берегу водоема», «на оживленной улице», «в гостях у велосипедистов (роллеров и скейтеров)», «путешествие на транспорте» и т.п. На каждой станции ребята определяют, какие опасности могут их поджидать, и предлагают правила поведения, позволяющие предотвратить или преодолеть эти опасности. Опасности могут моделироваться с использованием наглядных материалов, презентаций. К участию в путешествии полезно привлечь и родителей (законных представителей) с целью акцентирования их внимания на важности и соблюдении правил безопасного поведения во время организации летнего отдыха.

Может быть использована игра-квест, в ходе которой школьники разрешают задачи и преодолевают трудности, требующие знания правил безопасного поведения и использования способов действий при угрозе или воздействии неблагоприятных факторов. Решение задачи или выбор правильного способа действий в опасной ситуации позволяет участникам найти «ключ». Для младших школьников в качестве ключа могут быть использованы отдельные буквы, из которых в конце квеста составляются ключевые слова и предложение. Задачи квеста подбираются в соответствии с теми факторами риска, с которыми дети могут наиболее вероятно встретиться (с учетом региональной специфики): например, определение несъедобных ягод и опасных насекомых; определение времени



пребывания на солнце и выбор средств защиты от солнечного удара; определение правил поведения у воды и на воде; выбор средств защиты при катании на скейтах, роликовых коньках и велосипедах; выделение опасных ситуаций при селфи и т.п.

При проведении урока с младшими школьниками следует учесть, что причины возникновения опасных ситуаций в этом возрасте связаны с любознательностью, большой подвижностью, эмоциональностью, чаще всего являются результатом шалости или неосторожного поведения и происходят из-за недостаточного надзора взрослых. В силу возрастных особенностей ребенку затруднительно самостоятельно преодолеть какие-либо угрозы, поэтому при обучении действиям в опасных ситуациях акцент следует сделать на обращение за помощью к взрослым.

- Для школьников с 5 класса более эффективными являются групповые формы работы: дискуссии и обсуждения, где обучающиеся получают возможность высказать собственную позицию по обсуждаемым вопросам. Так, например, для участия в уроке безопасности обучающиеся могут быть объединены в микрогруппы, каждая из которых получает задание выработать и предложить определенные правила безопасного поведения (одна группа – в природной среде, другая – на транспорте и т.д.); способы действий при угрозе или возникновении опасных ситуаций. Выработанные микрогруппой правила аргументированно представляются всему классу (параллели) и обсуждаются. Представители других групп могут оспаривать важность соблюдения отдельных правил, добавлять правила. Если к участию в уроке привлечены специалисты заинтересованных ведомств, то они могут выступить в качестве консультантов, помогающих сформулировать наиболее значимые правила, либо экспертов, оценивающих работу групп.

Наряду с обсуждениями и дискуссиями могут быть использованы и квесты. Эффективными формами работы также являются «веревочные курсы». Это формы командной работы, в которых организуется соревнование подростковых команд по наиболее быстрому и правильному разрешению проблемных ситуаций, преодолению трудностей.

В средних и старших классах в «веревочном курсе» могут быть предложены ситуации, когда необходимо продемонстрировать действия при возникновении

опасных ситуаций (например, действия в воде и у воды в опасных ситуациях, действия при возникновении пожара, действия по предотвращению травматизма при использовании велосипеда, скейта, роликовых коньков) и применить способы оказания первой помощи (например, при солнечном ударе или травмах). Ключевым является то, что задания требуют согласованной работы всей группы, успех зависит от того, насколько быстро участники смогут распределить обязанности и работать слажено.

При проведении урока с подростками, к которым относятся дети среднего школьного возраста, следует учесть, что часто причины возникновения опасных ситуаций связаны с борьбой за лидерство, бравადой, стремлением самоутвердиться среди сверстников, используя экстремальные формы поведения. Признаки такой «смелости», могут стать предметом для дискуссии в классе. Обучающиеся должны знать и о том, что у них, вследствие физиологической перестройки наблюдается возбудимость, выражено стремление к риску и снижено чувство опасности, что создает дополнительные факторы риска возникновения опасных ситуаций и накладывает на них дополнительную ответственность за выполнение правил поведения в потенциально опасных и неблагоприятных ситуациях.

Для старших школьников наиболее эффективно их активное участие в подготовке и проведении таких уроков. Они могут быть привлечены в качестве ведущих, консультантов, волонтеров к проведению уроков безопасности для младших и средних школьников с. В процессе подготовки к таким мероприятиям старшеклассники сами лучше усвоят правила поведения и действия при угрозе или наступлении опасных ситуаций.

Эффективной формой является также организация проектной исследовательской деятельности. Урок для старшеклассников может быть проведен в форме защиты исследовательской работы.

Для этого старшеклассники могут быть включены в исследования, посвященные анализу причин травм и гибели несовершеннолетних в результате несчастных случаев, информированности учеников школы и их родителей по вопросам защиты от неблагоприятных ситуаций, а так же разработке инструкций и



памяток о правилах и мерах безопасного поведения в быту, на улицах, дороге, транспорте, на игровых и спортивных площадках, у воды, в лесу и т.п.

При организации уроков со старшими школьниками следует учесть, что в опасной ситуации человек часто оказывается в результате «подстрекательства» со стороны сверстников. Важно обратить внимание на формирование у них ответственности за здоровье и жизнь окружающих людей, особенно младших товарищей, которые могут стать жертвой нелепых и опасных рекомендаций подростков, подстрекающих к опасным играм и занятиям.

## Методические материалы к проведению уроков безопасности при подготовке к летнему отдыху

### *Правила пребывания на солнце*

Для профилактики *солнечных ожогов и ударов* необходимо:

- В солнечную жаркую погоду защищать голову светлым (светлое лучше отражает солнечный свет), легким, легко проветриваемым головным убором желательного из натурального хлопка, льна.
- Глаза защищать темными очками, причем очки должны быть с фильтрами, полностью блокирующими солнечные лучи диапазона А, В.
- Избегать пребывания на открытых пространствах, где прямые солнечные лучи. Солнце самое активное и опасное в период: с 12:00 до 16:00 часов.
- За 20-30 минут до выхода на улицу необходимо нанести на кожу солнцезащитный крем (не менее 25-30 единиц).
- Пребывать на открытом солнце можно не более 5-6 минут в первые дни и 8-10 минут после образования загара, впоследствии можно постепенно увеличить время, но не дольше двух часов с обязательными перерывами нахождения в тени и прохладе.
- Избегать воздействия прямых лучей солнца на непокрытое тело, а особенно голову - прикрывайтесь зонтом, чередуйте купание и отдых на песочке, не засыпайте на солнце, не совершайте продолжительных экскурсий в жару, больше пейте.
- Лучше загорать не лежа, а в движении, принимать солнечные ванны в утренние часы и вечерние.
- Протирайте время от времени лицо мокрым, прохладным платком, чаще умывайтесь и принимайте прохладный душ.
- При ощущении недомогания сразу же обращайтесь за помощью.

### *Правила безопасности на воде*

- Купаться надо часа через полтора после еды.
- Если температура воды менее  $+16^{\circ}\text{C}$ , то купаться вообще не рекомендуется, так как от холода могут начаться судороги или может произойти потеря сознания.
- При температуре воды от  $+17$  до  $+19^{\circ}\text{C}$  и температуре воздуха около  $25^{\circ}\text{C}$ , в воде не следует находиться более 10-15 минут.
- Плавать надо только в специально оборудованных для этого безопасных местах.
- Запрещено заплывать за буйки, а если их нет, то слишком далеко от берега.
- Нельзя близко подплывать к судам.
- Нельзя прыгать в воду в местах, где мелко или незнакомое дно.
- Нельзя прыгать в воду с лодок, причалов, мостов и других, не предназначенных для этого мест.
- Нельзя после перегрева на солнце или долгого бега резко прыгать в холодную воду, это может вызвать шок и потерю сознания или остановку сердца. Предварительно надо сполоснуться водой.
- Нельзя купаться в шторм и при сильных волнах.
- Нельзя купаться в водоемах, берег которых обложен большими камнями или бетонными плитами, они покрываются мхом, становятся скользкими и по ним опасно и трудно выбираться.
- Надувные матрасы и круги предназначены для плавания только вблизи берега.
- Нельзя играть в воде в игры, связанные с захватами соперника и удержанием его под водой, твой товарищ может захлебнуться и потерять сознание.

### *Действия в воде и у воды в опасных ситуациях*

Подростки и старшие школьники должны обладать навыками поведения в опасных ситуациях.

Часто люди тонут из-за того, что поддаются панике и не умеют контролировать свое тело. Надо научиться отдыхать лежа на воде, это поможет восстановить силы. Для этого надо перевернуться на спину, руки надо слегка развести в стороны, ноги тоже, их можно немного согнуть. Если тело постепенно погружается в воду, то можно легкими расслабленными движениями поддерживать его на поверхности.

- Если во время плавания ты попал в заросли водорослей, не паникуй. Плыви медленно и аккуратно, освобождайся от стеблей растений, гребки совершай у самой поверхности воды.
- Если ты попал в водоворот, то надо набрать в легкие как можно больше воздуха, нырни под воду и резко под водой сверни в сторону от водоворота.
- Если ты попал в сильно течение, то не пытайся плыть против него – это заберет все силы. Плыви по течению, но под таким углом, чтобы все время приближаться к берегу. Возвращайся назад по суше.
- При плавании в океане или море можно столкнуться с явлением – «канал обратной тяги». Это место, где волны возвращаются обратно. В таком месте пловца будет относить от берега. В этом случае надо плыть перпендикулярно каналу (то есть, по сути, вдоль берега), так как каналы обратной тяги обычно не шире 50 метров, а уже когда течение ослабнет, можно направляться к берегу. Для возвращения используй силу волн, пусть они накатываются на твою спину и подталкивают к берегу.



### *Как избавиться от судороги*

Если ты чувствуешь, что мышцу свела судорога, надо немедленно выйти из воды. Если ты не возле берега и доплыть быстро не удастся, то сделать можно следующее:

- Судорога пройдет, если мышцу, которую она свела уколоть чем-то острым, например, булавкой. Именно поэтому при дальних и долгих заплывах рекомендуется прикалывать сбоку плавков небольшую английскую булавку.
- Если ты чувствуешь, что устаешь, и тело начинают схватывать слабые кратковременные судороги, перевернись на спину, отдохни и плыви какое-то время на спине.
- Если судорога свела пальцы руки, то надо резко сжать пальцы в кулак, а затем резко выбросить руку вперед и в наружную сторону (правую – вправо, левую – влево) при этом разжав резко пальцы.
- Если судорога свела икроножную мышцу, то надо принять согнутое положение, и потянуть двумя руками стопу сведенной судорогой ноги на себя – к животу и груди.
- Если судорога свела мышцу бедра, то надо обхватить руками лодыжку ноги с наружной стороны (ближе к стопе) и с силой потянуть ее назад к спине.
- Потренируйся делать движения, которые помогут тебе избавиться от судороги. Пусть взрослые проверят, насколько правильно ты их делаешь.
- Это важные знания, от них может зависеть твоя жизнь! Конечно, есть и другие способы избавления от судорог. Мы привели лишь основные, а тебе, возможно, будет удобнее использовать другую. Например, от сведения икроножной мышцы можно избавиться с силой потянув ногу за большим пальцем во внутрь, как бы проворачивая ее в колену и сгибая в середину к животу. Но всегда помни; самая лучшая защита от судорог – это не плавать долго и далеко от берега и не лезть в холодную воду. Всегда соблюдай правила безопасности и ты будешь надежно защищен!



### Спасение утопающих

Тонущий человек практически никогда не кричит, как показывают в фильмах. У него нет сил кричать, он борется за глоток воздуха. Поэтому если ты видишь кого-то у кого выпучены глаза, он то погружается в воду, то слегка выныривает, движения его беспорядочны, он барахтается и пытается двигаться к берегу – скорее всего, этот человек тонет и ему нужна помощь.

- Всегда важно сообщить взрослым о тонущем человеке! Если взрослых нет, то плыть к нему надо по самой короткой линии от берега (если ты на берегу). При этом постарайся запомнить ориентир на земле (и провести от него мысленно линию), если человек уйдет под воду, то ты примерно будешь знать, где его искать. Спасать человека лучше, используя любое плавсредство (круг, накачанную шину, матрас), он и ты сможете схватиться за него и отдохнуть. Если тонет взрослый, который крупнее тебя, то спасать его самостоятельно и без плавсредств для тебя опасно, ты вряд ли его вытащишь, скорее он в панике утащит тебя под воду.
- Утонувшего человека еще можно спасти в течение 6-7 минут, поэтому не оставляй попыток найти того, кто ушел под воду.
- Если тонущий способен нормально реагировать на тебя, то успокой его, пусть держится за твои плечи со стороны спины, а ты греби на животе к берегу брасом. Неадекватного человека надо брать сзади (можно за волосы), так чтобы голова его была над водой, и грести к берегу. Если человек в панике хватается тебя, то надо резко нырнуть под воду, тонущий в испуге отпусти тебя. Если человек без сознания, то его надо взять за подбородок, так чтобы лицо было над водой, и в таком положении плыть к берегу.
- Всегда помни и соблюдай правила безопасности на воде для детей и учи этому товарищей. Безопасность в данном случае не признак трусости, а осторожность разумных людей.

### *Правила противопожарной безопасности у открытого огня*

- Разводить открытый огонь можно только в присутствии взрослых.
- Разводить костры нельзя вблизи сухой травы, листьев и деревьев, лучше это делать на голой земле.
- Не балуйся с петардами, фейерверками и т.п.: легкого дуновения ветерка достаточно для возникновения большого пожара.
- В случае возникновения ветра необходимо потушить костер: залить водой, затем присыпать влажной землей.
- Будь внимателен: упавшую искру необходимо как можно скорее потушить горской земли, водой.
- Если пожар начался, бегите в противоположную ветру сторону, сообщите как можно скорее взрослым и в пожарную службу.

### *Правила предотвращения травматизма*

- Нельзя играть и находиться в опасных местах: на стройках, в промышленных зонах, заброшенных домах, на крышах, чердаках, деревьях.
- Избегай контакта с электрическими проводами: это опасно для жизни и здоровья, т.к. провода могут находиться под напряжением.
- При грозе и молнии опасайся открытых пространств и не укрывайся под деревьями и высокими сооружениями. Лучше всего переждать непогоду в закрытом помещении, подальше от окон и дверей.
- Соблюдай правила безопасности при пользовании аттракционами и качелями: нельзя вставать во время движения аттракциона или во время раскачивания, не раскачиваться на большую высоту и т.п.; используй все страховочные приспособления.
- Не фотографируйся на высоте. При фотографировании на высоте (особенно селфи) высок риск падения.

- При катании на велосипеде, мопеле, скутере, роликах, скейтах и т.п. соблюдай правила движения: катайся в специально отведенных местах, избегай катания в местах движения транспортных средств, используй защитные средства: шлем, налокотники и наколенники; правильно выбирай снаряжение; прежде чем начать кататься, научись способу торможения; избегай высоких скоростей, следи за рельефом дороги, условиями на дороге.
- Железнодорожный транспорт – не место для испытания себя и получения адреналина. Соблюдай правила проезда в железнодорожном транспорте: нахождения на платформах, посадки и высадки пассажиров из вагона, поведения в вагонах; строго запрещено находиться на железнодорожных узлах, развязках и т.п., кататься на крышах, подножках, переходных площадках вагонов; переходи железнодорожные пути только в специально отведенных местах. Зацеперство – неадекватный способ самовыражения эмоционально незрелых людей, не пополняй их ряды!

### *Действия в ситуациях получения травм*

- В любой ситуации травмы необходимо обратиться за помощью к взрослому и медицинским работникам.
- Сразу после травматизации, прежде всего, необходимо успокоить пострадавшего, понять находится ли он в сознании и какова степень тяжести травмы; нельзя оставлять пострадавшего без помощи.
- При незначительных ушибах и повреждениях можно оказать первую помощь пострадавшему в виде обработки раны антисептиком, прикладывания холодного предмета к месту ушиба.
- При значительных повреждениях уложить пострадавшего неподвижно, срочно сообщить о несчастном случае взрослому и вызвать скорую медицинскую помощь.
- При солнечном ожоге (ударе) необходимо обеспечить защиту от солнца (создать тень при помощи одежды, веток деревьев и т.п.), уложить пострадавшего в тени, дать воды, затем позвать на помощь взрослого или медицинского работника.
- При ожогах необходимо как можно скорее прекратить воздействие источника ожога, приложить к ожогу холодную, часто заменяемую салфетку, срочно сообщить о несчастном случае взрослому и вызвать скорую медицинскую помощь.
- При травме в результате контакта с электрическим током, наряду с возникновением ожога в месте соприкосновения, отмечаются нарушения в работе сердечно-сосудистой системы в виде аритмичного сердцебиения и прерывистого дыхания, необходимо незамедлительно вызвать скорую медицинскую помощь.

Лето – прекрасная пора, и при соблюдении элементарных правил безопасности оно будет источником счастливых впечатлений!



### Полезные ресурсы

1. Всероссийский сайт юных инспекторов дорожного движения ЮИД.РФ  
<http://yuid.ru/>
2. Портал «ДОРОГА БЕЗ ОПАСНОСТИ» BDD-EOR.EDU.RU
3. Сайт ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» <http://fcprc.ru/>
4. Электронный учебно-методический журнал «Профилактика зависимостей»  
<http://профилактика-зависимостей.рф/index.html>
5. Единый номер службы спасения – 112.