

Департамент образования и науки Курганской области
Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
Курганской области
«Центр развития современных компетенций»

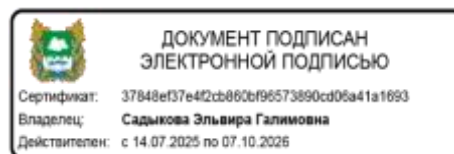
Принята

на заседании педагогического
совета ГАНОУ КО «ЦРСК»
от «29» августа 2025 г.
Протокол № 1

Утверждаю

Директор ГАНОУ КО «ЦРСК»

Садыкова Э.Г.
Приказ от «29» августа 2025 г. №441



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
социально-гуманитарной направленности
«Без паники!»

Ознакомительный уровень
Возраст учащихся: 13-16 лет
Срок реализации: 1 месяц

Автор-составитель:

Степкина Ольга Игоревна,
преподаватель

г. Курган, 2025

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Ф.И.О. автора/авторов	Степкина Ольга Игоревна
Учреждение	ГАНОУ КО «Центр развития современных компетенций»
Подразделение	
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная программа
Название	«Без паники!»
Направленность программы	Социально-гуманитарная
Образовательная область	Основы безопасного поведения
Вид программы	Модифицированная
Продолжительность реализации программы	1 месяц (4 недели)
Возраст учащихся	13-16 лет
Объем часов по годам обучения	16 часов
Уровень сложности содержания программы	Стартовый (ознакомительный)
Цель программы	Формирование у подростков навыков безопасного и ответственного поведения в различных сферах жизни, развитие критического мышления через отработку тренинговых упражнений и решение жизненных кейсов.
С какого года реализуется программа	2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы. Планируемые результаты.....	5
1.3. Рабочая программа	6
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	11
2.1. Календарный учебный график.....	11
2.2. Формы контроля	11
2.3. Материально – техническое обеспечение	11
2.4. Информационное обеспечение	11
2.5. Кадровое обеспечение	11
2.6. Методические материалы.....	11
2.7. Оценочные материалы.....	12
2.8. Список литературы.....	15

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Без паники» социально-гуманитарной направленности

Программа составлена с учетом следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 N 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.10.2010 N 18638);
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);
- государственная программа Курганской области «Развитие образования и реализация государственной молодежной политики» (с изменениями на 15 июня 2022 года);
- устав, локальные акты и иные нормативные правовые документы ГАНОУ КО ЦРСК;
- положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГАНОУ КО ЦРСК.

Актуальность программы

Данная программа будет способствовать уменьшению количества рисков в повседневной жизни подростков, усилению их безопасности киберпространстве, формированию самостоятельности и ответственности у обучающихся, снижению вероятности вовлечения подростков в опасные или противоправные действия. Данная программа направлена на ознакомление с основами безопасного поведения и формированию умений по грамотному в опасных ситуациях.

Отличительные особенности программы от уже имеющихся

В данной программе рассмотрены как теоретические, так и практические аспекты формирования безопасного поведения подростков. Занятия построены с применением тренинговых упражнений, аудиовизуальных средств, наглядных пособий, статистических данных, биографических примеров из жизни известных

людей и др. В данной программе обучающимся предлагается информация о структурных частях проекта и шагах по его созданию.

Адресат программы

Программа ориентирована на обучающихся школьного возраста (13-15 лет), интересующихся формированием/совершенствованием умений (навыков) безопасного поведения.

Срок реализации (освоения) программы – 1 месяц (4 недели).

Объем программы - 16 часов.

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса

Форма обучения – очное обучение.

Режим занятий: 2 раза по 2 часа в неделю.

Линия освоения программы

Программа направлена на получение знаний и отработки умений (навыков) безопасного поведения в сложных ситуациях.

1.2. Цель и задачи программы. Планируемые результаты

Целью программы является формирование у подростков навыков безопасного и ответственного поведения в различных сферах жизни, развитие критического мышления через отработку тренинговых упражнений и решение жизненных кейсов.

Задачи программы:

Обучающие:

- Сформировать знания о рисках, связанных с вредными привычками, буллингом, интернет-угрозами.
- обозначить обучающимся потенциально возможные опасные ситуации, которые могут произойти в жизни подростка;
- обучить безопасным стратегиям поведения в типичных ситуациях подростковой жизни;
- содействовать формированию здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать познавательные интересы в области социального взаимодействия;
- развивать творческие способности обучающихся;
- развивать критическое мышление у обучающихся.

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся волевые качества, желание доводить начатое дело до конца;
- воспитывать умение противостоять негативному влиянию;
- воспитывать культуру общения и поведения, в том числе в виртуальном пространстве.

При реализации программы обучающиеся достигнут следующих результатов:

Профессиональные компетенции (Hard Skills):

- освоение теоретических знаний в области безопасного поведения;
- освоение конкретных действий в сложных ситуациях;
- применение теоретических знаний и практических действий в жизненных ситуациях.

Личностные и межличностные компетенции (Soft Skills):

- умение генерировать идеи на основании полученных знаний;
- умение аргументировать свою точку зрения;
- умение искать информацию и структурировать ее;
- умение соотнести собственные возможности и поставленные задачи;
- критическое мышление и умение объективно оценивать результаты своей работы.

1.3. Рабочая программа

Учебный план

№ тем ы	№ темы	Кол-во часов			Формы контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	«Без паники!» (16 часов)				
1.	Знакомство с потенциальными опасными ситуациями в жизни подростка	1	0,5	0,5	
2.	Защита от неприятностей	2	0,5	1,5	Практическое задание
3.	Безопасность в сети	2	0,5	1,5	
4.	«Не втянись!» (профилактика табакокурения)	2	0,5	1,5	
5.	«Не ведись!» (профилактика алко- и наркозависимостей)	2	0,5	1,5	
6.	«Моральное айкидо»(профилактик а травли)	2	0,5	1,5	
7.	«Не паникуй!» (алгоритм действий в чрезвычайных ситуациях)	2	0,5	1,5	Практическое задание
8.	Жизненные цели и мечты	2	0,5	1,5	
9.	Выполнение итогового задания	1		1	Итоговое задание
Итого часов:		16	4	12	

Содержание программы

Тема 1. Знакомство с потенциальными опасными ситуациями в жизни подростка

Количество часов: теория – 0,5, практика – 0,5.

Теория: потенциально опасные жизненные ситуации: в школе, на улице, в компании сверстников или дома.

Практика: тестирование на знание правильных действий в сложных ситуациях.

Тема 2. Защита от неприятностей

Количество часов: теория – 0,5, практика – 1,5.

Теория: потенциально опасные группы людей — взрослые, сверстники.

Практика: развитие навыков распознавания рисков и выбора безопасного поведения. Отработка умений сказать "нет", выйти из конфликта, избежать манипуляций и давления. Разбор реальных кейсов и выработка стратегии действий в трудных ситуациях. Формирование установки: безопасность начинается с осознанных решений.

Практическое задание: отработать дома приемы самообороны.

Тема 3. Безопасность в сети

Количество часов: теория – 0,5, практика – 1,5.

Теория: цифровой след, защита личной информации, алгоритм действий при кибербуллинге или подозрительной активности.

Практика: развитие навыков распознавания фейков, спама, фишинга и вредоносных ссылок. Обсуждение правил виртуального этикета. Анализ реальных ситуаций и составление личного «кодекса цифровой безопасности».

Тема 4. «Не втянись!» (профилактика табакокурения)

Количество часов: теория – 0,5, практика – 1,5.

Теория: причины подросткового курения, особенности вреда для организма, внешности и спортивных результатов.

Практика: развенчание мифов о «безопасности» вейпов и айкосов. Тренировка уверенного отказа и сопротивления давлению сверстников. Отработка поведения в ситуациях уговоров «попробовать» и обсуждение личных стратегий сохранения здоровья.

Тема 5. «Не ведись!» (профилактика алко- и наркозависимостей)

Количество часов: теория – 0,5, практика – 1,5.

Теория: психоактивные вещества, их влияние на здоровье, психику и социальные связи подростков.

Практика: разбор механизмов вовлечения через друзей, рекламу, скуку и протест. Формирование установки: наркотики и алкоголь — не выход, а источник проблем. Отработка способов сказать «нет» и сохранения независимой позиции в компании.

Тема 6. «Моральное айкидо» (профилактика травли)

Количество часов: теория – 0,5, практика – 1,5.

Теория: буллинг и его формы — физическая, психологическая, кибертравля. Роли участников: жертва, агрессор, наблюдатель.

Практика: развитие умения распознавать признаки травли и осознавать её последствия. Тренировка эмпатии, навыков поддержки и активного вмешательства. Составление алгоритма действий при буллинге, в том числе обращение к взрослым. Разбор кейсов и участие в играх на сочувствие и командную поддержку.

Тема 7. «Не паникуй!»! (алгоритм действий в чрезвычайных ситуациях)

Количество часов: теория – 0,5, практика – 1,5.

Теория: основные ЧС: пожар, паника в толпе, теракт, захват заложников. Как не поддаться панике и действовать так, чтобы сохранить жизнь.

Практика: составление и отработка алгоритмов поведения: куда звонить, как помочь пострадавшим, не рискуя собой. Разбор ошибок подростков в реальных ЧС. Упражнения: действия при пожаре дома, дыхание через мокрую ткань, оценка помещения на безопасность, подъем с пола в давке.

Практическое задание: отработать дома действия при пожаре (дышать через мокрую ткань), анализировать любое помещение с точки зрения безопасности, в давке в толпе (отработать подъем с пола).

Тема 8. Жизненные цели и мечты

Количество часов: теория – 0,5, практика – 1,5.

Теория: различие между интересом, мечтой и целью. Соотношение «хочу» и «надо» в жизни подростка.

Практика: формулировка личных целей, поиск ресурсов и преодоление препятствий. Развитие навыков планирования и оценки реальных возможностей. Работа над «дорожной картой мечты» как инструментом личного роста.

Тема 9. Выполнение итогового задания.

Количество часов: теория - 0, практика - 1.

Практика: итоговое тестирование по пройденным темам, рефлексия по курсу.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
1.	Основы безопасного поведения		1	Знакомство с потенциальными опасными ситуациями в жизни подростка	Групповая работа	
2.	Основы безопасного поведения		2	Защита от неприятностей	Отработка кейсов	
3.	Основы безопасного поведения		2	Безопасность в сети	Интерактивная игра	
4.	Основы безопасного поведения		2	Не втянись! (профилактика табакокурения)	Групповая работа	Практическое задание
5.	Основы безопасного поведения		2	Не ведись! (профилактика алко- и наркозависимостей)	Тренинговые упражнения	
6.	Основы безопасного поведения		2	Моральное айкидо	Отработка кейсов	
7.	Основы безопасного поведения		2	Без паники! алгоритм действий в чрезвычайных ситуациях	Отработка кейсов	Практическое задание

8.	Основы безопасного поведения		2	Жизненные цели и мечты	Тренинговые упражнения	
9.	Основы безопасного поведения		1	Выполнение итогового задания	Тестирование, рефлексия	

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель	4 недели
Первое полугодие	с 22.09.2025 г. по 20.10.2025 г., с 20.10.2025 г. по 17.11.2025 г., с 17.11.2025 г. по 15.12.2025 г.,
Промежуточная аттестация	17.10.2025, 14.11.2025, 11.12.2025 г.

2.2. Формы контроля

При реализации программы проводится **текущий контроль** за усвоением пройденного материала учащимися в форме проверки домашних заданий.

Промежуточная аттестация проводится с целью проверки усвоения информации, полученной за курс. Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования.

2.3. Материально – техническое обеспечение

Оборудование и материалы:

Требования к помещению и инфраструктуре: кабинет со свободной рассадкой, мультимедиа аппаратура, флипчарт, доска.

2.4. Информационное обеспечение

В рамках реализации программы используются следующие источники:

1. Шарова Л.В Я подросток : Развитие внутренней силы: Книги для подростков . – Москва: Феникс, 2024. – 157 с.- Текст: непосредственный.
2. Шарова Л.В., Я подросток : Краткий курс выживания : Книги для подростков. – Москва: Феникс, 2024. – 256 с.- Текст: непосредственный.
3. Шарова Л.В., Твоя тайная сила. Книга для подростков и их внутренних драконов – Москва: Бомбора, 2025. – 336 с.- Текст: непосредственный.
4. Школа безопасности «Стоп Угроза» [сайт]. – URL: <https://stop-ugroza.ru/> (дата обращения 08.08.2025). - Режим доступа: -свободный. Текст: электронный.

2.5. Кадровое обеспечение

Преподавание по программе осуществляет преподаватель ГАНОУ КО «Центр развития современных компетенций», тренер «Школы безопасности «Стоп Угроза» Степкина Ольга Игоревна.

2.6. Методические материалы

Методы обучения – при реализации программы используются как традиционные методы: словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, так и нетрадиционные: частично-поисковый, проблемный, игровой, проектный.

Формы организации учебного занятия: дистанционное занятие в асинхронном формате, с возможностью отправки вопросов и общения в чате.

Педагогические технологии: технология разноуровневого обучения используется в настоящей программе для обеспечения усвоения учебного материала на разных уровнях сложности.

Виды занятий и активные формы познавательной деятельности

- занятие-лекция;
- Практическая, групповая работа;
- выполнение практических заданий;
- интерактивное занятие.

Формы контроля: тест, практическое задание.

2.7. Оценочные материалы

Промежуточная аттестация

Цель промежуточной аттестации:

Выявление степени сформированности специальных компетенций обучающихся, прошедших курс обучения.

Задачи промежуточной аттестации:

- создать условия для представления обучающимися итогового продукта, созданных в результате освоения программы;
- проанализировать полноту реализации программы;
- проанализировать актуальность содержания программы, при необходимости внести изменения, соответствующие уровню развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.
- проанализировать степень усвоения программы обучающимися.

Формы проведения промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования и решения ситуаций.

Примерный тест «Готов ли ты к безопасной жизни?»

1. В переписке в соцсетях тебе прислали ссылку на «скидку в известном магазине». Что ты сделаешь в первую очередь?
А) Открою ссылку, чтобы проверить скидку
Б) Сначала наведу на ссылку и проверю адрес сайта
В) Открою ссылку на телефоне, а не на компьютере
2. Если в подъезде встретился подозрительный человек, что безопаснее?
А) Быстро пройти мимо, не устанавливая зрительного контакта
Б) Спросить, кого он ждёт
В) Остановиться и достать телефон
3. Что из этого — признак интернет-мошенничества?
А) Письмо от официального сервиса с просьбой подтвердить пароль по ссылке
Б) Сообщение от банка в приложении
В) Личное обращение знакомого по имени
4. При пожаре в доме лифт работает. Что делать?
А) Воспользоваться лифтом, чтобы быстрее выйти
Б) Искать ближайшую лестницу
В) Дождаться спасателей
5. Если друг рассказал, что попробовал наркотик, твои действия?
А) Пожурить его и забыть

- В) Сказать, что это опасно, и предложить обратиться за помощью
 - С) Молчать, чтобы не выдать
6. Если ты стал свидетелем травли в сети, что будет наименее эффективным действием?
- А) Сообщить взрослому или модератору
 - В) Публично поддержать жертву
 - С) Удалить переписку и сделать вид, что не видел
7. Какая стратегия верная при планировании долгосрочной цели?
- А) Сразу ставить максимально сложную цель
 - В) Разбить цель на этапы и оценивать прогресс
 - С) Работать, пока есть энтузиазм
8. Какой признак указывает на формирование зависимости от никотина?
- А) Курю только по праздникам
 - В) Раздражение и желание покурить при перерыве
 - С) Курю только в компании друзей
9. Какой номер экстренной службы в России?
- А) 101
 - В) 102
 - С) 112
10. Почему нельзя соглашаться на встречу с незнакомым человеком, даже если он представился другом твоих друзей?
- А) Он может оказаться скучным собеседником
 - В) Личность сложно проверить, есть риск опасности
 - С) Родители могут запретить
11. Как защитить личную информацию в интернете?
- А) Не размещать пароли, адреса и фото без необходимости
 - В) Делиться ими только с друзьями онлайн
 - С) Хранить их в заметках телефона
12. Почему опасно недооценивать буллинг?
- А) Это всегда заканчивается дракой
 - В) Он может привести к серьёзным психологическим травмам
 - С) Пострадавший обязательно сменит школу
13. Что делать, если твои фото попали в интернет без твоего согласия?
- А) Смириться, это уже не изменить
 - В) Попросить администрацию сайта удалить и рассказать взрослым
 - С) Писать обидчику гневные сообщения
14. Если у человека сильное кровотечение, что делать до приезда скорой?
- А) Наложить давящую повязку
 - В) Дать обезболивающее
 - С) Помыть рану водой
15. Как защитить себя от мошенников, которые звонят и представляются сотрудниками банка?
- А) Сообщить им часть данных, чтобы проверить их
 - В) Прервать разговор и перезвонить в банк по официальному номеру
 - С) Спросить у них пароль от карты
16. Что из этого — правильная тактика при уличной драке?
- А) Постараться уйти и привлечь помощь
 - В) Вступить в драку, чтобы защитить честь
 - С) Достать опасный предмет для защиты
17. Если ты узнал о планируемой драке в школе, что безопаснее всего сделать?
- А) Пойти посмотреть

- В) Сообщить учителю или охране
 С) Предложить друзьям разнять
18. Почему нельзя доверять онлайн-тестам, которые требуют номер телефона?
 А) Могут подписать на платные услуги
 В) Могут улучшить рекламу
 С) Могут случайно позвонить
19. Что означает понятие «личные границы»?
 А) Запрет на использование личных вещей
 В) Эмоциональные и физические рамки, защищающие человека
 С) Зона личного комфорта в общественном транспорте
20. Если друг просит «прикрыть» его перед родителями из-за опасной ситуации, что правильно?
 А) Помочь, чтобы сохранить дружбу
 В) Рассказать взрослым, даже если он обидится
 С) Молчать, чтобы избежать конфликта

За каждый правильный ответ обучающийся получает 1 балл.

Вопрос	Ответ
1	В
2	А
3	А
4	В
5	В
6	С
7	В
8	В
9	С
10	В
11	А
12	В
13	В
14	А
15	В
16	А
17	В
18	А
19	В
20	В

Ситуации для оценки навыков безопасности

Ситуация 1 — «Ночной чат». Ты получил сообщение в соцсети от человека, который представился ровесником и предложил встретиться «всего на 10 минут» рядом с твоим домом вечером, чтобы «передать подарок от общего знакомого». У тебя есть общий друг в списке контактов, но ты с ним давно не общался. — Какие действия ты предпримешь?

Ситуация 2 — «Дым на лестничной клетке». Ты возвращаешься домой, и на лестничной клетке чувствуешь запах дыма. Дым идёт сверху, но внизу слышны шаги

и голоса. Лифт работает. Телефон при тебе.
— Опиши свой алгоритм действий в первые 2 минуты.

Ситуация 3 — «Фото в сети». Твоё личное фото, сделанное без твоего ведома, оказалось в общем чате класса. Уже 15 человек просмотрели его и оставили комментарии. Администратор чата — твой одноклассник, с которым ты в ссоре.

— Что ты сделаешь, чтобы минимизировать последствия?

Ситуация 4 — «Сомнительное лекарство». Твой друг предлагает «таблетки для энергии», которые «все берут на тренировках», уверяя, что это безопасно. Упаковка без инструкции, но в интернете есть положительные отзывы. Через 10 минут начинается соревнование.

— Как ты поступишь и что скажешь другу?

Ситуация 5 — «Уличная ссора». На остановке взрослый мужчина громко обвиняет подростка в краже кошелька. Подросток отрицает, но мужчина кричит и пытается его схватить. Люди вокруг снимают на телефон, но никто не вмешивается.

— Какие шаги ты предпримешь, чтобы помочь, не подвергая себя опасности?

Критерии оценивания

Критерий	Низкий уровень, 0 баллов	Средний уровень, 1 балл	Высокий уровень, 2 балла
1. Знание алгоритма действий	Не знает, действует хаотично	Знает частично, допускает ошибки	Чётко знает и применяет алгоритм
2. Осознание рисков	Не видит опасности	Замечает, но недооценивает	Полностью осознаёт угрозу
3. Умение сказать «нет»	Не может отказать	Отказывает неуверенно	Уверенно и чётко отказывает
4. Привлечение помощи	Не обращается за помощью	Обращается, но не всегда своевременно	Своевременно сообщает и привлекает помощь
5. Поведение, основанное на принципе самосохранения	Рискует собой без необходимости	Иногда рискует	Не подвергает себя опасности

Система оценивания промежуточной аттестации:

● «зачтено» - проект, соответствует всем вышеперечисленным критериям оценивания, при оценке автор набрал 18 и более баллов.

● «не зачтено» - проект, не соответствует всем вышеперечисленным критериям оценивания, при оценке автор набрал 17 и менее баллов.

2.8. Список литературы

В курсе используются рисунки и материалы из некоторых открытых источников из списка ниже.

Для педагога:

1. Дагаева Е.А. 5 трениговых программ личностного роста: практическое руководство для тренера /Е.А. Дагаева. – Ростов н/Д : Феникс, 2014.- 221, [1] с.
2. Программа профилактики социально-опасных форм поведения в молодёжной среде «Жизненные ориентиры» для факультативных занятий в образовательных организациях: 2-е изд., доп. и перераб. / Л.А. Батищева, В.В. Перетясько, О.В. Журавлёва, С.Н. Кушнирук, В.Э. Мазаев. – Сочи, 2018. – 128 с.
3. Шарова Л.В. Книга-тренинг по детской безопасности для родителей детей 5-12 лет. – Москва: Феникс, 2021. – 141 с.- Текст: непосредственный.
4. Школа безопасности «Стоп Угроза» [сайт]. – URL: <https://stop-ugroza.ru/> (дата обращения 08.08.2025). - Режим доступа: -свободный. Текст: электронный.

Для обучающихся:

1. Шарова Л.В Я подросток : Развитие внутренней силы: Книги для подростков . – Москва: Феникс, 2024. – 157 с.- Текст: непосредственный.
2. Шарова Л.В., Я подросток : Краткий курс выживания : Книги для подростков. – Москва: Феникс, 2024. – 256 с.- Текст: непосредственный.
3. Шарова Л.В., Твоя тайная сила. Книга для подростков и их внутренних драконов – Москва: Бомбора, 2025. – 336 с.- Текст: непосредственный.
4. Школа безопасности «Стоп Угроза» [сайт]. – URL: <https://stop-ugroza.ru/> (дата обращения 08.08.2025). - Режим доступа: -свободный. Текст: электронный.