**Квест-игра «От предмета ОБЖ – к безопасной жизни»**

**ПО ПРЕДМЕТУ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**(участники: 4 – 8 класс)**

**Цель проведения квест-игры**: систематизация полученных на уроках ОБЖ знаний и умений обучающихся по безопасности поведения в повседневной жизни, их систематизация и практическое применение в различных жизненных ситуациях.

**Задача**: выявление знаний, умений и навыков, полученных в процессе обучения на уроках «Основ безопасности жизнедеятельности»; развить умение готовности действовать при любых чрезвычайных ситуациях (ЧС); развивать логическое мышление, быстрого ориентирования в предложенных повседневных жизненных ситуациях; воспитание чувства товарищеского долга и коллективного мышления и принятие коллективного решения.

Безопасность жизнедеятельности (БЖД) — наука о комфортном и безопасном взаимодействии человека с техносферой, представляет собой область научных знаний, изучающая опасности, угрожающие человеку и разрабатывающие способы защиты от них в любых условиях обитания человека.

**В квест–игре «От предмета ОБЖ – к безопасной жизни»** использованы формы тематики безопасного взаимодействия человека со средой обитания, охрана труда и жизни подростка, его безопасного поведения, вопросы защиты от негативных факторов чрезвычайных ситуаций и воздействия окружающей среды.

**Условия проведения игры:** участники команды - обучающиеся 4-8 классов, судейская группа - учащиеся 9-11 классов.

Учитель, используя квест- игру в форме занятия, выполняет много теоретических и практических заданий:

- участник игры показывает умение идентифицировать опасность, распознаёт и даёт свою оценку негативных воздействий среды обитания;

- распознаёт воздействия тех или иных негативных факторов на человека, повторяет и закрепляет пройденный материала в рамках дисциплины ОБЖ;

- умело применяет умение применять защиту от опасности, развивает умения мыслить и логически рассуждать, основываясь на полученных ранее знаниях по предмету ОБЖ.

- предлагает форму ликвидации отрицательных последствий воздействия на окружающею среду и человека опасных и вредных факторов;

**Основной задачей как для учителя, так и для учащегося является понимание основной цели: «Объектом защиты в первую очередь, является человек»!**

Учитель решает и воспитательные задачи: понимание значимости дисциплины ОБЖ, соблюдение техники безопасности, правил дорожного движения, пожарной безопасности, ведение здорового образа жизни, безопасного активного отдыха на природе и т.д.

**Развивающие задачи:** развить личностные и коллективные интеллектуальные качества учащихся, познавательный интерес используя игровые ситуации.

Развить волевые качества учащихся, самостоятельность, умение преодолевать трудности, готовность к действию в чрезвычайных ситуациях, умения оказания первой медицинской помощи при различных видах травм и повреждений, проявить у учащихся навыки командного взаимодействия в процессе игры.

Сформировать умение четко, кратко и исчерпывающе излагать свои мысли.

Организация и подготовка игры.

- разработка содержания и структуры игры;

- формирование команд и выбор капитанов;

- подготовка учащихся к проведению квест-игры.

- задания разделяются на теоретические и практические.

Квест – игра проводится на базе школы в подготовленных для проведения игры помещениях. Квест-игра начинается с построения всех участвующих команд. Судейская команда мероприятия представляет команды – участников, объясняет всем членам команд, судейской группе правила игры. Затем каждая команда получает маршрутный лист с индивидуальной последовательностью остановок (станций – этапов).

В соответствии с этим маршрутом команда должна пройти 8 станций. На каждой станции организатор мероприятия проверяет правильность выполнения предложенного задания, а также правильность заполнения маршрутного листа.

ПРИМЕЧАНИЕ: выбор количества «станций – этапов», выбор уровня сложности вопросов и заданий зависит от количества команд-участниц, возраста участников, подготовленности преподавателя, наличия территории (помещений).

Оборудование и используемые средства: школьные кабинеты, маршрутные листы, ручки, карандаши, листы, часы (секундомер, таймер), набор для оказания ПМП, противогаз детский фильтрующий школьный ПДФ-Ш(2Ш), настольная игра «Знаки ПДД», таблицы по правилам Дорожного движения, таблицы с изображением чрезвычайных ситуаций (ЧС), оборудование спортивное (спортзал).

Команды, получив маршрутный лист, заполняют пункты: название, школа (класс), девиз, имя капитана команды.

**Образец маршрутного листа:**

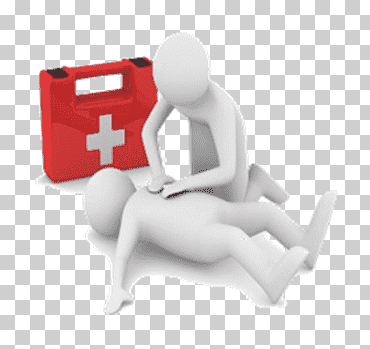
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название команды:  «Крепкие парни» | Класс (школа) | | Капитан команды: |
| «Мы — сильнее, мы — мощнее,  Все преграды одолеем!  Не просто мы пришли играть,  А побеждать, так побеждать!» | | | |
| 1. станция - этап «Пожарная безопасность» | | Сумма баллов: | |
| 2. станция - этап «Природа и человек» | | Сумма баллов: | |
| 3. станция - этап «Наш друг в поход собрался» | | Сумма баллов: | |
| 4. станция - этап «Безопасный пассажир» | | Сумма баллов: | |
| 5. станция - этап «Мой дом – моя крепость» | | Сумма баллов: | |
| 6. станция - этап «Себя спасу и товарищу помогу» | | Сумма баллов: | |
| 7. станция – этап «Я знаю основы «Гражданской обороны»» | | Сумма баллов: | |
| 8. станция – этап «Чтобы на уроке ты был в порядке, начинай его с зарядки!» | | Сумма баллов: | |
| ИТОГ: | |  | |

Максимальное количество баллов – 5. Учитывается время и техника выполнения практического задания.



***Станция - этап «Себя спасу и товарищу помогу»***

(Основы медицинских знаний и здорового образа жизни)

Теоретический блок. Команда выбирает задание, обсуждает его, отвечают на поставленные вопросы и вопросы теста. Командир команды или участник команды озвучивает ответы.

**Какие виды кровотечений вы знаете? Какое кровотечение считается наиболее опасным? Почему?**

1. Артериальное
2. Венозное
3. Капиллярное  
    **Чем характеризуются кровотечение?**
4. Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета.
5. Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску.
6. Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном.

**Что из перечисленного определяет признаки закрытого перелома костей конечностей.**

1. Сильная боль, отёк тканей и искаженная форма конечности.
2. Поврежден кожный покров, видны осколки костей, «ноющая боль».
3. Синяки, ссадины на коже, повышенная температура.

**Как оказать помощь при ожогах?**

1. Не вскрывать пузыри, обработать кожу 5% спиртовым раствором йода.
2. Вскрыть пузыри, положить мазевую повязку.
3. Не вскрывая пузырей, наложить стерильную ватно-марлевую повязку.

**Практический тур:** команде предлагается на практике оказать первую медицинскую помощь при «переломе верхних или нижних конечностей человека», «остановки кровотечения» (наложение ватно-марлевой повязки), использовав предметы медицинской сумки – аптечки (жгут, шина, бинт, ватный тампон, и т.д.). Для усложнения задания, если принимают участие обучающиеся старшего звена, в наборе предлагаются как необходимые, так и лишние предметы, из которых необходимо выбрать и использовать в выполнении поставленного задания. Оценивается умение оценить содержимое сумки-аптечки для оказания первой медицинской помощи.

***Станция – этап «Я знаю основы Гражданской обороны»***



Теоретический тур:

**1) Что означают длительные звонки, заводские гудки, завывание сирен?**

А) Внимание, Всем;

Б) Внимание! Воздушная тревога;

В) Спасайся, кто может.

**2) Правила поведения при поступлении сообщения о наводнении и эвакуации:**

А) останусь дома;

Б) подготовлю дом к наводнению;

В) соберу необходимые вещи, продукты, документы и прибуду на эвакуационный пункт.

**3) Как вы будете действовать, если услышите сигнал «*Внимание, Всем»,* находясь дома:**

А) буду и дальше заниматься своими делами

Б) позвоню родителям

В) быстро включу телевизор и внимательно прослушаю сообщения и рекомендации о порядке действий.

**4) Вам, чтобы сократить расстояние, необходимо пройти по льду водоёма:**

А) вы выберете самый короткий путь;

Б) всё-таки обойдёте водоём;

В) пойдёте по чужим следам.

**5) Если вы видите человека, провалившегося под лёд:**

А) позовёте на помощь и бросите ему длинную палку или верёвку, прикреплённую к опоре;

Б) побежите его спасать;

В) побежите за помощью.

**6) Если вы провалились под лёд:**

А) закричите, чтобы позвать на помощь

Б) будете барахтаться, чтобы как можно быстрее выбраться из полыньи

В) раскинете руки и попытаетесь осторожно выкатиться на лёд без резких движений.

**Вопросы**: - Какие необходимо применять правила поведения в ситуациях при угрозе террористического акта?

- Как можно уменьшить опасность террористического акта.

***Практическое задание***: использование средств индивидуальной защиты при возникновении чрезвычайной ситуации.

Каждой команде предлагаются карточки с этапами надевания противогаза. Необходимо разместить эти этапы в правильной последовательности:

1. Закрыть глаза.

2. Задержать дыхание.

3. Снять головной убор.

4. Вынуть из сумки противогаз и надеть на лицо и голову.

5. Сделать резкий выдох.

6. Открыть глаза.

7. Возобновить дыхание.

8. Надеть головной убор.

Участникам команды (2-3 человека или всем участникам, при наличии СИЗ) предлагается надеть противогазы. Время, правильность надевания можно не учитывать, так как в квест-игре участвуют обучающиеся различных возрастных категорий.



***Станция - этап «Наш друг в поход собрался»***



**Теоретический тур. Команде предоставляется набор тестов по туризму**

1. **Турист использует компас?**

а) узнать направление ветра;

б) для ориентирования на местности и по топографической карте;

в) узнать время;

г) для измерения масштаба карты.

2. **Что такое бивак?**

а) участник группы, идущий последним в походной группе;

б) место размещения туристской группы для ночлега или отдыха;

в) день в походе, предназначенный для отдыха и подготовки группы к дальнейшему движению по маршруту;

г) турист, ответственный за приготовление пищи.

3. **Какие работы относятся к бивачным?**

а) разработка туристского маршрута, заполнение маршрутной

документации;

б) преодоление естественных препятствия, вязание туристских узлов;

в) заготовка дров, оборудование место для костра, установка палаток;

г) определение по карте своего местоположения.

4. **Разводить костер необходимо…**

а) рядом с источником воды;

б) среди деревьев под нависающими ветвями;

в) у палаток, что бы тёплый воздух попадал в них;

г) по возможности на старом кострище.

5. **Какие предметы относятся к групповому снаряжению?**

а) компас, рюкзак, кружка;

б) спальный мешок, рюкзак, топор;

в) кружка, медицинская аптечка, накидка от дождя;

г) палатка, ремонтный набор, костровое оборудование.

6. **На каком рисунке изображен условный знак – дома лесников? Или команда называет условные знаки топографической карты.**



1  
2  
3. 4.

**Ответ:** Дом лесника «№4»

**7. Как должны поступить туристы, продолжая путь после привала?**

а) весь мусор закопать в землю;

б) весь пластик забрать с собой и выбросить в ближайший контейнер;

в) весь мусор сжечь в костре;

г) мусор аккуратно сложить в кучу и оградить флажками.

8. **Какие предметы входят в состав ремонтного набора?**

а) иголки, нитки, булавки;

б) зубная щетка, зубная паста, полотенце;

в) медикаменты, портативная швейная машинка;

г) учебное пособие «Юный турист».

**Практический тур предусматривает различные формы заданий. Предлагается три задания**:

* 1. «Подготовка ко сну» (подготовка ко сну в спальном мешке на скорость).
  2. «Мама собрала в поход...» (предлагается из набора самых различных вещей, туристического снаряжения упаковать туристический рюкзак) Оценивается правильность сбора снаряжения в рюкзаке, объясняется, почему некоторые вещи в туристическом походе станут обузой (стеклянная банка с вареньем, электрический чайник, любимая чашка и т.п.) Какие вещи и почему необходимо уложить в рюкзак?
  3. «Я умею приготовить походный суп…» (Из набора самых разнообразных продуктов, находящихся на столе, в походный котёл складываются продукты, из которых можно приготовить полевой суп (кулеш).



***Станция - этап «Безопасный пассажир»***

 **Теоретический тур:**

- Обеспечение личной безопасности при следовании наземными видами транспортами.

- Обеспечение личной безопасности на водном и воздушном транспортах.

- Знание Правил дорожного движения, дорожных знаков.

Тесты:

1. Какие опасные ситуации могут возникнуть при поездке в автомобиле?

а) Возможное столкновение;

б) Переворачивание автомобиля;

в) Возгорание автомобиля.

2. Какими должны быть действия пассажира легкового автомобиля при столкновении со встречной машиной?

а) Сильно напрячь все тело (мышцы), втянуть голову в плечи;

б) Не расслабляться до полной остановки автомобиля, не покидать автомобиль до его полной остановки;

в) Выпрыгнуть из автомобиля при первой возможности.

3. Как пассажир может повысить уровень личной безопасности?

а) Пассажир обязан соблюдать правила безопасности на транспорте;

б) Пассажир должен быть готов к аварийной ситуации;

в) Пассажир при необходимости должен максимально использовать свои возможности для сохранения жизни и здоровья.

4.Какие виды транспорта используются при следовании к местам отдыха?

а) Наземный;

б) Воздушный;

в) Железнодорожный.

5. Какие существуют меры по обеспечению безопасности в легковом автомобиле? (Выберите правильные ответы.)

а) во время поездки следует находиться в автомобиле в головном уборе и одежде из плотной ткани;

б) детям до 12 лет нельзя садиться на переднее сиденье;

в) во время движения необходимо следить за дорогой;

г) следует иметь в машине медицинскую аптечку и ог­нетушитель для обеспечения пожарной безопасности.

6. Что необходимо предпринять, если столкновение легкового автомобиля с другим транспортным средством или препятствием неизбежно?

а) упереться в пол ногами и обхватить голову руками;

б) натянуть ремень безопасности;

в) при нахождении на заднем сиденье лечь на бок;

г) выбраться на ходу из машины и убежать.

В **практическом задании** команде предоставляется задания:

1. «Придумайте лозунг, призывающий соблюдать правила поведения на транспорте» (оформить лозунг можно на листе бумаге, ватмане)

Например, «СТОП – кран в вагоне – это не игрушка для детей!!»

1. Знание «Правил дорожного движения», дорожных знаков. Участникам предоставляется картинки с рядом дорожных знаков. Команда составляет безопасный маршрут и в устной форме объясняет значение дорожных знаков и безопасность предложенного (составленного) маршрута. Пример:



***Станция - этап «Пожарная безопасность»***



**Теоретический тур:**

Внимательно прочитайте текст задания, ознакомьтесь со всеми вариантами предложенных ответов, выберите из предложенных вариантов один или несколько правильных ответов.

1. **Что такое пожар?**

а) неконтролируемый, стихийно развивающийся процесс горения, сопровождающийся уничтожением материальных ценностей и создающий опасность для жизни людей;

б) неконтролируемый процесс горения огня;

в) контролируемый процесс горения огня;

г) это процесс горения.

1. **Что необходимо предпринять человеку при возникновении пожара?**

а) открыть окна, входные двери, проверить помещение;

б) кричать и звать на помощь;

в) сохранять самообладание, оценить обстановку при пожаре, применить полученные в школе знания для правильного решения;

г) приступить к тушению пожара подручными средствами (водой, одеждой, плотной мокрой тканью).

3. **Какие известны наиболее доступные средства тушения загорания и пожаров?**

а) вода, песок, почва;

б) собственные силы человека, присутствующего на пожаре;

в) порошковые огнетушители;

г) собственная одежда покрывала из плотной ткани, ветви деревьев.

4. **Какие факторы пожара являются опасными?**

а) токсичные продукты горения, дым;

б) пониженная температура окружающего пространства;

в) высокая летняя температура окружающей среды;

г) закрытый огонь и искры.

5. **Каковы возможные причины возникновения пожара в жилище человека?**

а) нарушенная (аварийная) проводка электрической сети;

б) размыкание электрической сети;

в) замыкание или перегрузка электрической сети;

г) эксплуатация бытовой электротехники длительное время.

6**. Что должен содержать вызов службе «МЧС»?**

а) информацию о звонившем человеке и его номере телефона;

б) объемную информацию о причине возникновения пожара;

в) четкую информация о месте пожара;

г) информацию о маршруте движения пожарного расчета службы МЧС.

7. **Чем в соответствии с правилами техники безопасности необходимо тушить горящие легковоспламеняющиеся жидкости?**

а) не следует тушить с помощью незнакомого оборудования;

б) любыми подручными средствами;

в) только огнетушителем;

г) только влажной плотной тканью.

8. **Как рекомендуется преодолевать горящее помещение при выходе из него?**

а) бегом;

б) ползком;

в) накрывшись с головой мокрым одеялом, плотной тканью или верхней одеждой;

г) отказаться от самостоятельной эвакуации из помещения и дышать через увлажненную ткань.

9. **Как нужно продвигаться через сильно задымленное помещение?**

а) в полный рост и бегом;

б) в полный рост медленно;

в) скачками или на корточках

г) ползком или пригнувшись, ;придерживаясь за стены.

10. **Что необходимо предпринять человеку, если на нем загорелась одежда?**

а) следует тушить одежду подручными средствами;

б) следует приложить к горящему месту плотную ткань;

в) следует снять горящую одежду и сбить пламя;

г) следует лечь на землю и, перекатываясь, сбить пламя.

11. **Что запрещается делать при пожаре в квартире? Выберите правильные ответы:**

а) при увеличении концентрации дыма передвигаться, пригнувшись или ползком;   
б) при выходе по незадымленной лестнице держаться за стены и поручни;   
в) выпрыгивать из окна, спускаться по водосточным трубам при помощи простыней;

г) выходить через задымленную лестничную площадку и пользоваться лифтом;   
д) открывать двери и окна и тушить огонь до вызова пожарной охраны;   
е) при эвакуации из задымленного помещения пользоваться переносным карманным фонариком;

ж) сообщать о пожаре в пожарную охрану;

з) гасить водой включенные в сеть электроприборы

Практический тур: команде предлагается набор самых разнообразных вещей, из которых необходимо выбрать несколько и рассказать об их возможном применении во время пожара. Например, яркая одежда, скатерть, которую можно применить для привлечения к себе внимания, если вы находитесь в окне или на балконе многоэтажного здания. Ответ должен быть кратким, но обоснованным.

***Станция - этап «Мой дом – моя крепость»***

(правила личной безопасности дома и на улице)



Теоретическая подготовка:

Задание: Объясните правила, которые предлагает автор стихотворения

Если дядя подойдет и предложит бутерброд,

Пепси, яблоко, конфет,

Говори немедля «Нет».

На вопрос настырной тети

«Твоя мама на работе?»

Не придумывай ответ –

Говори немедля «Нет».

Ситуация знакома? Ты один остался дома,

Вдруг звонок… Гостям не верь –

Открывать не надо дверь!

Кто там: друг или бандит?

Вдруг войдет и навредит?

Вдруг под маской друга – зверь?

Открывать не надо дверь!

Плачет гость или смеется,

Пусть родителей дождется…

Повтори за мной теперь:

Открывать не надо дверь!

Стихи Г. Егоров

В практическом туре предлагается команде обыграть предложенные в стихотворении ситуации, с которыми могут столкнуться дети и подростки

*Если в квесте принимают участие учащиеся 8 классов, предлагается следующее задание.*

1. Команда получает конверт со знаками и таблицу с описаниями знаков. Необходимо соотнести знак с его описанием.

Знак «Осторожно электрическое напряжение» 

Знак «Заземление» 

Знак запрещающий подачу на линию напряжения 

Знак предупреждает об опасности приближения к токоведущим частям электроустановок, находящихся под напряжением 

1. Провести блиц-опрос о правилах безопасного использование Всемирной Сети интернет.

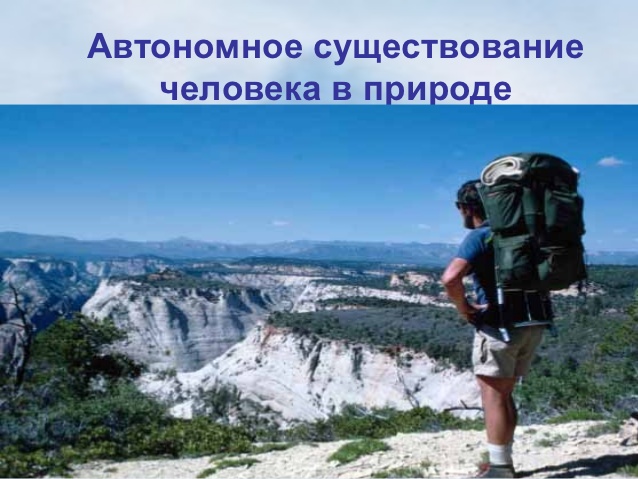
***Станция - этап «Природа и человек»***

(автономное существование человека в природе)



Теоретическая подготовка. Добровольная и вынужденная автономия. Предлагается каждой команде выбрать 1 – 2 карточки с заданиями. Команда изучает задание и даёт ответы.

(для подготовки задания использованы тесты сайта <https://infourok.ru/test-avtonomnoe-suschestvovanie-cheloveka-v-prirode-klass-2504088.html> )



**Автономное существование**.

1. Автономное существование человека в природе – это:

а) существование человека в природных условиях с целью выполнения определённых задач за определённый промежуток времени;

б) существование человека в природных условиях вследствие возникших обстоятельств;

в) независимое, самостоятельное существование человека в природных условиях.

2. Что помогает человеку приспособиться к условиям автономного существования?

а) ничего не помогает;

б) умение расслабиться и дать волю чувствам и эмоциям;

в) умение управлять собой, своими мыслями и действиями;

г) советы друзей.

3. В чём состоит главная задача при подготовке и проведении похода в условиях автономии?

а) в получении удовольствия;

б) в получении новых впечатлений и сведений;

в) в обеспечении безопасности;

г) в образовании новых связей и знакомств.

4. Каковы основные правила безопасного поведения человека на природе?

а) вести себя прилично;

б) быть внимательным и осторожным;

в) на маршруте или привале не уходить от группы;

г) никаких правил не существует.

5. Особенностью подготовки к добровольной автономии в природных условиях является:

а) изучение местности и подготовка необходимого снаряжения;

б) личная физическая и психологическая подготовка человека к автономному пребыванию в природных условиях;

в) соответствие видов подготовки целям автономного существования.

6. Характерная особенность активного туризма состоит в том, что:

а) он даёт возможность туристу активно отдохнуть в природных условиях;

б) посредством активного туризма восстанавливается и укрепляется здоровье;

в) передвижения туристов по маршруту осуществляется за счёт собственных физических усилий.

7. Ярким примером добровольной автономии со спортивной целью явилось:

а) пересечение Ф. Конюховым Атлантического океана на одиночной гребной лодке;

б) пересечение А. Бомбаром Атлантического океана на надувной лодке;

в) покорение Южного полюса экспедицией Р. Амундсена.

8. Какая задача сразу встаёт перед человеком, попавшим в условия вынужденной автономии?

а) оценить обстановку и принять решение о дальнейших действиях;

б) как обеспечить условия жизнедеятельности в период автономного пребывания в природных условиях;

в) как выйти к людям.

9. В условиях вынужденной автономии жизнь и здоровье человека зависят:

а) от того, как быстро он будет найден спасателями;

б) от него самого;

в) от фактических условий автономного пребывания (погоды, климата, времени года и др.)

10. Что необходимо знать человеку, попавшему в экстремальную ситуацию?

а) сколько осталось жить;

б) сколько осталось пищи и есть ли тёплые вещи;

в) есть ли спички, нож, компас;

г) есть ли пострадавшие или ослабленные члены группы.

***Станция – этап «Чтобы на уроке ты был в порядке, начинай его с зарядки!»***

Задания на данном этапе прохождения квеста самые разнообразные, но все они связаны с физической культурой и спортом. Цель данного этапа – физкультминутка. Небольшие по времени спортивные игры или (и) упражнения. Наиболее приемлемым, на наш взгляд, является массовое участие (вся команда) с несложным выполнением простых физических упражнений и элементов танца. Судейская команда, вместе с каждой прибывшей на этап командой, под музыкальное сопровождение выполняют ряд упражнений. Всем забавно и весело.



**Подведение итогов игры:**

1. После завершения прохождения этапов квест - игры в маршрутных листах команды суммируются полученные баллы.

2.Маршрутные листы сдаются командирами команд в жюри для подведения окончательных результатов игры.

Члены жюри, судьи каждого этапа, главный судья квест – игры, при подведении окончательных итогов, учитывают для каждой команды:

- правильность и чёткость выполнения заданий;

- творческий подход в решении как теоретических, так и в практических заданиях, в преодолении трудностей показа приобретённых навыков;

- умение работать в команде, умение проявить и показать свои индивидуальные качества;

- умение анализировать и принимать решение;

- слаженность работы команд.

Подводится итог квест – игры. Объявляется победитель. Команда победителей награждается грамотами (дипломами) знатоков безопасного поведения.

Список использованных источников:

* 1. Автономное существование человека в природе [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/test-avtonomnoe-suschestvovanie-cheloveka-v-prirode-klass-2504088.html> (дата обращения: 05.10.2020)
  2. Основы безопасности жизнедеятельности, 7 класс: учеб. Для общеобразоват. Организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2016.