

آموزش کامل دفاع شخصی

دانلود کتاب

کودکان و نوجوانان نیز ممکن است در معرض تهدیدات مختلف قرار بگیرند. این کتاب راهنمایی جامع برای والدین و مربیانی است که می‌خواهند به کودکان نحوه‌ی محافظت از خود را آموزش دهند.

فصل اول درباره‌ی ایجاد آگاهی در کودکان است. به آن‌ها آموزش داده می‌شود که چگونه در برابر افراد ناشناس واکنش نشان دهند، چگونه از خطرات احتمالی دوری کنند و چگونه در شرایط نامناسب درخواست کمک کنند.

در فصل دوم، تکنیک‌های دفاعی ساده اما کاربردی معرفی شده است. این تکنیک‌ها شامل روش‌های فرار از دست فرد مهاجم، استفاده‌ی صحیح از صدا برای جلب توجه و حرکات پایه‌ای برای دفاع فیزیکی می‌شود.

یکی از ویژگی‌های این کتاب، طراحی تمرینات سرگرم‌کننده برای کودکان است که به آن‌ها کمک می‌کند مهارت‌های دفاع شخصی را بدون ترس و استرس یاد بگیرند.

مطالعه‌ی این کتاب به والدین کمک می‌کند تا امنیت فرزندان خود را در شرایط مختلف افزایش دهند.