

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»

Факультет естествознания, физической культуры и туризма

Кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности

ФОРМИРОВАНИЕ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ В УСЛОВИЯХ
ТУРИСТИЧЕСКОГО ПОХОДА

выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа

допущена к защите

Зав. кафедрой

«11» каб.8 2019 года



Исполнитель:

Коптякова Анна Анатольевна,

обучающийся МОБЖ-1701z

группы



Руководитель:

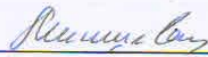
Микшевич Николай

Владиславович,

кандидат химических наук,

доцент кафедры анатомии,

физиологии и безопасности



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ В УСЛОВИЯХ ТУРИСТИЧЕСКОГО ПОХОДА	7
1.1. Понятие «безопасное поведение», его компоненты	7
1.2. Безопасное поведение у обучающихся в природной среде.....	16
1.3. Туристический поход как средство формирования безопасного поведения в природной среде	27
ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ В УСЛОВИЯХ ТУРИСТИЧЕСКОГО ПОХОДА	37
2.1. Процесс формирования безопасного поведения в природной среде условиях туристического похода посредством внеурочной деятельности.....	37
2.2.. Методические рекомендации по формированию безопасного поведения в природной среде условиях туристического похода	47
2.3. Программа «Безопасное поведение в условиях туристических походов в природной среде»	53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	59
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	62
ПРИЛОЖЕНИЕ	68

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Прогрессивная жизнь, которая окружает нас, полна опасных неожиданностей. Нередки случаи, когда дети оказываются в природной среде одни и не понимают правил поведения при появлении небезопасной ситуации, не могут оказывать первую доврачебную помощь себе и друзьям в группе при появлении всевозможных травм. Мы считаем, это незнание связано с тем, что родители и учителя не заостряют внимание ребят на личной безопасности; дети не имеют навыка в участии туристских походов, а еще они владеют недостаточной физической, технической и психической подготовкой..

Каждый год в России пропадает 15000 детей, многие из них гибнут в природной среде.

По существующей статистике происшествий, которые происходят с туристами на спортивных маршрутах, специалисты выделяют одними из основных гибель людей на воде (40% от общего числа происшествий), травмы при горных, пеших и лыжных походах в условиях горного рельефа (19%), переохлаждение (13%) и автомобильные катастрофы на активных туристических маршрутах всех видов (12%).

На спортивных самостоятельных маршрутах (при неорганизованном туризме) основными причинами происшествий с туристами остаются гибель на воде (46% от общего числа происшествий), в том числе при перевороте плавсредств (40%) и травмы в условиях горного рельефа (45% от общего числа всех происшествий).

Программой учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» и «Культура безопасности жизнедеятельности» на изучение темы туристических походов (программа В. Н. Латчука, С. К. Миронова, С. Н. Вангородского и М. А. Ульяновой) выделяется всего 2 темы (18 уроков) в 6 классе: «Экстремальные ситуации в природных условиях» и «Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном)

туризме». Это количество часов, для данной темы недостаточно, чтобы овладеть навыками безопасного поведения в условиях туристического похода.

В тоже время педагогическая практика показала, что почти все педагоги имеют недостаточное количество научно – методической и педагогической литературы, в которой давались бы определенные методические рекомендации учащимся и учителям по формированию безопасного поведения в природных ситуациях.

Анализ ситуации в рамках комплексного формирования безопасного поведения у обучающихся в природной среде в аспектах туристического похода с потребностями практики туристических походов в образовательном учреждении, позволил обозначить ряд противоречий:

1. *На социально-педагогическом уровне* возражение имеет место быть в том, собственно что необходимость общества в формировании безопасного поведения в природных условиях у обучающихся подразумевает у их в период обучения в школе лишь только теоретических познаний, но в реальном туристском походе необходимы практические способности, которым школьное воспитание уделяет недостаточное внимание.

2. *На научно-теоретическом уровне* возражение имеет место быть в надобности поменять численность практических занятий в образовательном процессе и тем, собственно что доктрина не имеет в для себя готовых рецептов в реализации данных перемен.

3. *На научно-методическом уровне* противоречие проявляется в необходимости изменить количество практических занятий в образовательном процессе и тем, что теория не содержит в себе готовых рецептов в реализации этих изменений.

Эти противоречия позволили сформулировать **проблему исследования**: какой компонент образовательного процесса подготовки обучающихся в школе в области туристических походов и при каких педагогических условиях организации этого процесса сможет стать связующим, стержневым

средством комплексного формирования безопасного поведения в природных условиях?

Актуальность и проблема исследования позволила сформулировать тему выпускной дипломной работы: «Формирование безопасного поведения обучающихся в природной среде в условиях туристического похода».

Цель исследования: разработать эффективную методику формирования безопасного поведения обучающихся в условиях туристического похода.

Объект: процесс формирования безопасного поведения обучающихся в условиях туристического похода.

Предмет: безопасное поведение обучающихся в условиях туристического похода.

Задачи:

1. Изучить научно-методическую и педагогическую литературу;
2. Рассмотреть понятие «безопасное поведение», «туристический поход», безопасное поведение в туристическом походе;
3. Проанализировать сформированность безопасного поведения у обучающихся в туристических походах;
4. Разработать программу и рекомендации по формированию безопасного поведения обучающихся в природных ситуациях в условиях туристического похода.

Гипотеза: процесс формирования навыков безопасного поведения в природных условиях в туристском походе станет удачным, в случае если он станет регламентирован разработанной программой «Безопасное поведение в условиях туристских походов в природной среде», которая будет основана на определенном наполнении содержания учебного материала, который возможно использовать на практике.

Методы исследования: теоретические (анализ научной и психолого-педагогической литературы, анализ результатов тестирования, сравнение,

обобщение), эмпирические (изучение статей, изучение результатов деятельности, открытое наблюдение), опросные (тестирование).

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ В УСЛОВИЯХ ТУРИСТИЧЕСКОГО ПОХОДА

1.1. Понятие «безопасное поведение», его компоненты.

В настоящее время проблема формирования безопасного поведения подрастающего поколения находится в центре внимания. Вопросы формирования безопасного поведения исследуются рядом наук, в числе которых: медицина, психология, юриспруденция, химия, физика, педагогика и многими другими.

Рассмотрение данного вопроса имеет как положительные, так и отрицательные стороны, такие как: отсутствие связи между рассматриваемыми аспектами сложного явления, изолированность друг от друга полученных результатов.

Формирование безопасного поведения подростков должно характеризоваться относительной целостностью, самостоятельностью и своеобразием. При этом оно само выступает как специфический вид социальной деятельности, представляя собой объект исследования целого ряда наук: философии, педагогики, психологии, медицины, военного дела и др. Ключевое сейчас отойти от эклектично рассматриваемых разными науками подходов к решению этой проблемы.

Поэтому мы остановимся, прежде всего, на вопросе о содержании понятий «безопасность», «поведение» и «безопасное поведение», их свойствах. В толковом словаре В.И. Даля безопасность определяется как отсутствие опасности.

Согласно ГОСТ Р 12.3.047-98 под безопасностью понимается «состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и страны, от внутренних и внешних угроз». В энциклопедическом словаре безопасность определена как «совокупность потребностей, удовлетворение которых

надежно обеспечивает существование и возможности современного развития личности, общества и страны». Тут же угроза безопасности рассматривается как «совокупность условий и факторов, создающих опасность жизненно важным интересам личности, общества и страны».

Известно, что при реальной угрозе изменяются критичность и эффективность мышления, нарушается восприятие реальности. Когда человек понимает неадекватность своего поведения, боится стать причиной того, что его группа будет неэффективной, а также страх перед получением отрицательной оценки своих действий – всё это является причиной дезорганизации коллектива и человека в частности. В связи с этим следует помнить, что термин «безопасность» обозначает состояние, а термин «безопасное поведение» – поведенческое проявление.

В психолого-педагогических исследованиях безопасное поведение понимается как «совокупность грамотных действий, алгоритм поведения при возникновении экстремальных ситуаций природного, техногенного, криминального характера» (М.М. Ведищева); «специфическая форма реализации субъекта, выраженная в системе действий или поступков, направленных на обеспечение оптимального уровня защищенности во всех сферах» (А. В. Попков); деятельность в среде, при которой уровень защищенности соответствует допустимым значениям наличия опасностей (Н. А. Плешкова); качество функциональной системы взаимодействия личности с окружающей средой, которое обеспечивает реализацию потребности в безопасности, сохранении жизни и здоровья (Л. А. Сорокина). [42]

Таким образом, становится понятно, что безопасное поведение считается одним из важнейших условий обеспечения личной безопасности каждого человека и общества в целом.

Предвидение опасности предполагает знание человеком многообразия ее источников. И.А. Щеголев отмечает, что угроза может исходить: от собственного Я: себе, среде обитания, другим людям; от среды обитания: природной, техногенной, социальной, в военной обстановке. Зная об опасности того

или иного объекта, человек мобилизует внимание, осторожность как средство защиты.

Уклонение от опасности предполагает: представление о возможном характере развития опасной ситуации; знание мер предосторожности и своих возможностей по преодолению опасности; правильную оценку ситуации.

Преодоление опасности предполагает: умелое поведение в опасных ситуациях; знание способов защиты и владение навыками по их применению (укрытие от опасности, применение способов борьбы с ее последствиями); владение навыками само- и взаимопомощи.

С этих позиций выделяются показатели опыта безопасного поведения, отражающие уровень его сформированности:

- *знания* ребенка о правилах безопасного поведения (об источниках опасности, мерах предосторожности и способах преодоления угрозы).
- *умение* действовать в ситуациях контактов с потенциально опасными объектами окружающего мира;
- *отношение* переживания и понимания ребенком необходимости соблюдения мер предосторожности и своих возможностей по преодолению опасности.

Анализ литературы позволил составить *характеристику ребенка, обладающего опытом безопасного поведения*:

- это ребенок, у которого сформированы представления о безопасности жизнедеятельности, который мотивирован к охране своих жизни и здоровья, а также окружающих его людей, общества в целом. Ребенок, знающий свои возможности и верящий в собственные силы, выполняющий правила безопасного поведения в быту, имеющий опыт безопасного поведения в быту;

- это ребенок, который знает: свое имя, фамилию, домашний адрес; предметы бытовой техники, инструменты, используемые дома и в ДОУ (утюг, чайник, лампа, пылесос, мясорубка, терка (овощерезка), стиральная машина, молоток, гвозди, ножницы, нож, иголки); их назначение и правила обращения с ними. Такой ребенок знает, что порядок в доме и ДОУ не только

для красоты, но и для безопасности, поэтому предметы и игрушки надо класть на свое место. Знает возможные травмирующие ситуации, опасные для здоровья и жизни (при неосторожном обращении с острыми, колющими и режущими предметами можно пораниться: порезаться или уколоться; нельзя играть и пользоваться без разрешения электроприборами; дома и в ДОУ можно упасть на ровном месте, из окна, с балкона, с мебели, поэтому следует соблюдать осторожность и безопасность). Знает, как обращаться с ножницами, ножом, гвоздями и молотком, теркой, мясорубкой, иголкой. Знает приемы оказания первой помощи при порезах, ссадинах и ушибах;

- умеет пользоваться с осторожностью: самостоятельно - столовыми приборами; с разрешения взрослых - иголкой, теркой, молотком, гвоздями; совместно с взрослыми - мясорубкой, утюгом и другими инструментами и бытовыми приборами (по усмотрению родителей); обращаться к взрослым в использовании пожароопасных предметов; в случае любой беды рассказать и показать рану взрослым; пользоваться телефоном (если родителей нет дома) для вызова пожарных (01); оказать себе при необходимости первую помощь при порезах, ссадинах, ожогах, ушибах, а также обратиться за помощью; выполнять инструкции взрослого в определенных обстоятельствах; различать съедобные и несъедобные ягоды и грибы; проявлять осторожность при общении с незнакомыми животными; соблюдать правила дорожного движения; держаться на воде, плавать, правильно вести себя на воде; правильно вести себя на солнце; элементарно обезопасить себя от контакта с незнакомым человеком на улице; как себя вести при встрече с незнакомым животным в случае его атаки;

- оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть глаза, ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

Авторы всех имеющихся программ воспитания дошкольника этому направлению работы уделяют особое внимание, отмечая необходимость формирования опыта безопасного поведения детей, который трактуется как совокупность знаний о правилах безопасности жизнедеятельности, умений об-

ращения с потенциально опасными предметами и переживаний, определяющих мотивы поведения ребенка. Различные исследователи (П. Лич, П. Статмэн) отмечают преимущество дошкольников в обучении персональной безопасности: они любят правила и целиком придерживаются их. Если же правила кем-то забываются, отклоняются, то дети мгновенно реагируют на это. Стремление ребёнка данного возраста к логичности становится союзником взрослого в обучении его правилам безопасности.

Составление методик безопасного поведения – процесс постоянный, продолжающийся на протяжении всей жизни человека. Особый смысл в этом процессе принадлежит периоду обучения в школе, поскольку именно этом возрасте формируются основы здоровья и личности человека.

Значит, на общеобразовательную школу ложится обязанность не только за обучение детей и подростков, но и за формирование у них культуры здоровья, здорового образа жизни, а в результате – за формирование целостной личности с активным созидательным отношением к миру. [45]

С точки зрения философии безопасное поведение – это совокупность по жизни определяющих морально-нравственных, осознанно воспринимаемых человеком правил поведения, обеспечивающих согласованное существование с самим собой в общественной среде, формируемых в процессе общественно-исторического становления с целью эффективного безопасного жизнеобеспечения.

По мнению В.Г. Воловича, «безопасное поведение» – это поведение индивида, при котором он ни для себя, ни для окружающих не создает опасной ситуации.

Личность, обладающая определенным объемом знаний по безопасности, набором навыков безопасного поведения, способная определить, распознать опасность, оценить ее угрозу для себя и окружающих, избежать ее, правильно действовать в чрезвычайной ситуации – вот конечная цель освоения молодыми людьми безопасного поведения. [10]

Известно, что под безопасным поведением понимается система взаимосвязанных действий и поступков, осуществляемых субъектом под влиянием факторов внутренней и внешней среды с целью обеспечения безопасности во всех сферах жизнедеятельности. [45]

Безопасное поведение предполагает наличие четырех основных компонентов:

- предвидение опасности;
- избежание влияния опасности;
- преодоление опасности;
- создание ресурсов безопасности. [44]

Сорокина Л.А. в безопасном поведении выделяет следующие компоненты:

1. Предвидение и прогнозирование опасности. Осуществляется на основе знаний о возможных опасностях окружающей среды, их физических свойствах и признаках; умений распознать и оценить опасную ситуацию, прогнозировать возможные последствия при взаимодействии с ней;

2. Система (совокупность) действий по предотвращению опасной ситуации. Включает умения наблюдения и контроля за состоянием окружающей среды, само регуляцию поведения с целью недопущения или устранения причин и предпосылок возникновения опасности, умения адекватного поведения в соответствии со степенью опасности (уклонение, избегание), навыки по применению способов защиты от опасности;

3. Опыт взаимодействия с опасной ситуацией. Проявляется в принятии решения о выборе способа поведения, ответственности за свои действия, волевых усилиях в достижении поставленной цели, творческом подходе при нахождении выхода из опасной ситуации, осуществлении рефлексии своего поведения. [44]

Становится понятным, что понятие «навыки безопасного поведения» считается междисциплинарным, многоаспектным и применяется в социоло-

гии, психологии, педагогике, собственно, что во многом разъясняет определение С.С. Тверской.

Сущностные свойства способностей защищенности открывает А.А. Ильичев, при данном охватывает практически целый их диапазон. Вопрос формирования способностей защищенности, в частности способностей предложения первой медицинской помощи, открывают в собственных работах О.Н. Русак, П.А. Хван, Т.А. Хван.

Л.А. Михайлов оценивает навыки безопасности с производственной точки зрения В.Г. Волович, А.В. Гостюшин раскрывают способности безопасного поведения в различных критериях: в городских, на воде, в природных, во время вооруженного инцидента.

Психологические моменты, которые воздействуют на формирование навыков безопасного поведения, отражены в исследовательских работах зарубежных авторов. Так, Э. Бескиндом разработаны основы поведения населения в чрезвычайных ситуациях, Б. Девис стратегию выживания.

Методологическую базу формирования способностей безопасного поведения придумали Е.Л. Вишневская, В.Л. Латчук, А.Г. Смирнов, И.К.

Топоров. Но процесс формирования способностей безопасного поведения многофакторный, например как в нем принимают роль различные агенты социализации. Изучено воздействие общественных ВУЗов, этих как ГИБДД, УВД, УГПС, отдела наркоконтроля, средств глобальной информации, а еще семьи на процесс формирования способностей безопасного поведения.

Одним из моментов формирования способностей безопасного поведения считается телесная цивилизация, ибо функциональные способности защищенности выступают ведущими, например как эти способности, в ведущем двигательные.

В работе отражена подневольность способностей, безопасного поведения от регулярных занятий физической культурой, по утверждению Л.К. Сидорова, телесная цивилизация – база для формирования навыков безопасного поведения.

Л.А. Сорокина выделила следующие структурные компоненты готовности подростка к безопасному поведению[44]:

- ценностно-мотивационный: приоритетность ценностей безопасности, здоровья в системе ценностей; наличие потребности и желания в обеспечении личной и общественной безопасности; доминирование внутренней мотивации к подготовке и самоподготовке в области безопасности;
- когнитивный: система знаний о возможных опасностях окружающей среды, их физических свойствах, причинах возникновения опасности, правилах и способах безопасного поведения в повседневной жизни;
- операционально-деятельностный: умение предвидеть опасные ситуации, прогнозировать возможные последствия взаимодействия с ними, находить оптимальные способы безопасного поведения в соответствии со степенью опасности; опыт реализации безопасного поведения в повседневной жизни;
- регулятивный: способность к эмоционально-волевой регуляции поведения, контролю действий, принятию решений;
- оценочно-рефлексивный: умение осуществлять анализ и оценку опасной ситуации, результатов своего поведения в ней, выявлять их соответствие поставленным целям, своевременно вносить изменения в программу действий.

Немаловажный вклад в процесс обогащения навыка безопасного поведения вносит школьное воспитание. Так как раз сквозь воспитание ребятам и школьникам проще освоить общепризнанные меры и критерии безопасного поведения жилища, на улице, в школе, на природе, в обществе.

Вследствие этого перед системой образования стоит задача - образовывать готовность обучающихся к безопасному поведению в повседневной жизни с целью обеспечения личной безопасности и безопасности, находящихся вокруг нас людей.

Опасности в природе. К природным опасностям относятся:

- стихийные явления, которые представляют непосредственную угрозу для жизни и здоровья людей, например, ураганы, наводнения, сели;
- экстремальные ситуации;
- растения, животные, грибы и другие явления и объекты.
- Некоторые природные опасности нарушают или затрудняют нормальное функционирование систем и органов человека. К таким опасностям относятся туман, гололед, жара, барометрическое давление, излучения, холод и др.

Для формирования предпосылок безопасного поведения подростков в учреждении нужно осуществить образовательную систему, подключающую все методы работы (игровую, продуктивную, познавательную, речевую, физкультурно-оздоровительную, музыкально-ритмическую). [8]

Внедрение личного навыка безопасного поведения имеет место быть в выборе поступка при содействии с небезопасной ситуацией, принятии ответственности за собственные воздействия, волевых усилиях по достижению установленной цели, креативном раскладе при розыске выхода из небезопасной ситуации, претворении в жизнь рефлексии собственного поведения.

Считают, что принятие безопасного поведения является закономерностью педагогического процесса, которая заключается в том, собственно, что в случае если в педагогическом процессе выполняется периодическая превентивная работа по подготовке подростков к предупреждению и преодолению вредоносных и небезопасных моментов жизнедеятельности, то это содействует увеличению значения их безопасности, понижает возможность не очень благоприятных, вредоносных результатов от влияния наружных моментов и от их личной жизнедеятельности.

Мы установили, что принятие безопасного поведения считается педагогическим условием подключения ребят в жизнь, формирования личности, готовой работать в сумасбродных (количестве небезопасных и экстремальных) условиях, стремящейся к неизменному самосовершенствованию и реализации свежих вероятностей.

Нами было показано, что при анализе всевозможных раскладов к мнению «безопасное поведение», возможно заявить, собственно что «безопасное поведение» - это поведение человека при котором он не делает небезопасной быта и истории ни для находящихся вокруг его людей, ни для себя. Составление способностей безопасного поведения обучающихся – социально важная неувязка в современном мире.

1.2. Безопасное поведение у обучающихся в природной среде

Известно, что каждая практическая работа человека связана с находящейся вокруг природной средой и общественной реальностью и потенциально небезопасна. Угрозе по собственной природе вероятностны (случайны), потенциальны (скрыты), перманентны (постоянны, непрерывны) и тотальны (всеобщи). Общественные угрозы связаны с противоречиями в социальных отношениях.

При исследовании ведущих моментов подготовки учителей к обучению подростков этапам безопасности жизнедеятельности П. Гвоздий безопасное поведение осознает как особую энергичность, которая не несет в себе угрозу, защищает человека от опасности; не оказывает вреда ни самой личности, ни природе.

Нами установлено, что обеспечение собственной безопасности и бережение самочувствия – первой из наиглавнейших сторон жизни человека во все эпохи. Человек всякий раз присутствовал в окружении всевозможных угроз.

В критериях передового общества вопросы безопасности жизни быстро обострились и обрели свойственные черты трудности выживания человека. Способности безопасного поведения в природе обязаны формироваться у человека с детства.

Роль средних образовательных учреждений в данном случае просто неопределима. Согласно новым образовательным стандартам образовательная

программа по любому предмету обязана быть ориентирована на три на результата: личных, метапредметных и предметных.

Известно, что целью совместного образования, отображающей ожидание современного общества, считается общекультурное, личностное, и познавательное становление обучающихся. Средством же реализации данной цели считается системно-деятельностный расклад, заложенный в теоретических положениях развивающего образования.

Между других к личным итогам относятся «формирование значения здорового и безопасного вида жизни, усвоение правил персонального и корпоративного безопасного поведения в чрезвычайных обстановках, угрожающих жизни и самочувствию людей, правил поведения на транспорте и на дорогах» [9].

На уроках окружающего мира, природоведения, географии, биологии, физики, химии и иных предметов в содержании учебного материала красной нитью обязана протекать данная линия. Умения и навыки безопасного поведения в природной среде относятся к личным итогам.

Мы установили, что большими возможностями владеет внеурочная работа. Свежие стереотипы предъявляют свежие запросы к учебному проекту: уже в основной школе внеурочные занятия обязаны сформировать в пределах 40 % всего времени изучения.

Считают, что защищенность достигается методом предотвращения угроз, противодействия им, увеличения стойкости к нехорошим влияниям. Защищенность в походе, предупреждение травматизма и бедных случаев – это ключевые запросы и обстоятельства для удачного туристского похода, где потери и малы.

Системность обеспечивается комплексным подходом к общеобразовательной, специальной (медицинской, туристской, альпинистской, психологической и т.д.) и физической подготовке подростков во внеурочной деятельности, обновлением содержания, форм и методов работы субъектов, причастных к формированию безопасного поведения подростков во

внеурочной деятельности, наличием учебно-методического обеспечения - программы «Безопасность»,

«Школа безопасности», «Программа специальной подготовки», «Программа по физической культуре и спорту»; «Программа дополнительной подготовки по основам безопасности жизнедеятельности», методические разработки внеурочных мероприятий: «КВН», «Социальная безопасность» и др.

Системообразующим в модели является принцип гуманизма, выделенный и признанный отечественными и зарубежными педагогами и психологами (Н.В. Беряев, М.Монтень, Т.Мор, И.Г.Песталотти, В.А.Сухомлинский, К.Д.Ушинский).

Этот принцип предполагает проникновение в сущность запросов и интересов подростка, причем, не подростка вообще, а вполне конкретного человека, живущего реальной, земной жизнью, с вполне реальными запросами и потребностями.

Применительно к системе формирования безопасного поведения подростков во внеурочной деятельности это означает: - признание ценности подростка как личности, уважение его человеческого достоинства, независимо от уровня его развития и воспитания, способностей и социального статуса; - признание подростка субъектом права, что предполагает при осуществлении любой деятельности, направленной на подростка, соблюдение и обеспечение его неотъемлемых прав;- гуманизацию отношения общества к подросткам, предусматривающую первоочередное обеспечение их интересов. [21]

Под безопасным поведением в природной среде мы понимаем – это поведение, где обучающийся несет ответственность за собственные действия, воспитывает в себе силу воли при достижении установленной цели, при возникновении опасной ситуации в природе будет готов к ней психологически и на физическом уровне, отыщет пути решения проблемы и

в итоге сможет спрогнозировать и избежать в дальнейшем подобных ситуаций

Безопасность общества охарактеризовывает общественное становление личности младшего школьника, социальную адаптированность, воспитанность, социализированность ребёнка в настоящий этап времени. Социальную защищенность возможно квалифицировать как положение уравновешенности, согласия и гармонии личности и общественной среды.

Мы установили, что поведение человека – это тот или иной тип жизни, поступков и действий. Общественное поведение трактуется как воздействия человека по отношению к социуму, иным людям, к находящимся вокруг его природе и вещам.

Нами установлено, что общественное поведение младших школьников характеризуется расширением круга общения, интересов, складыванием системы нравственных общепризнанных мер и правил общественного взаимодействия, активным развитием эмпатии, освоением свежих общественных ролей, наращиванием энергичности в отношении регуляции всевозможных компонентов собственной жизнедеятельности.

Составление общественного поведения младших школьников, плотно связанное с когнитивным и личным развитием, выполняется под воздействием трудной системы биосоциальных моментов, связи природных посылов и средовых условий.

Мы считаем, что безопасное социальное поведение – это поведение, обеспечивающее защищенность существования личности, а еще не наносящее урон находящимся вокруг людям.

У младших подростков безопасное общественное поведение дает собой систему поступков, приводящих к сравнительно безопасному контакту ребенка с окружающими социальными условиями, обеспечивающих ублажение социально весомых интересов и достижение важных целей.

Известно, что культура безопасного социального поведения младших школьников дает собой совокупность реализуемых им на практике

ценностных ориентаций, представлений, морально-нравственных установок, умений и способностей, личных свойств, проявляющихся в развитии серьезного дела к собственной и социальной защищенности и определяющих безопасную манеру поведения.

Нами установлено, что если принять во внимание тот факт, что люди не соблюдают простые правила безопасного поведения в лесу, возможно представить, собственно, что дети следуют их примеру. В следствие этого всевозможные способы выживания делаются буквально никчемными.

В связи со всем вышесказанным, основной упор при обучении должен быть сделан на критериях безопасного поведения, а уже затем на составление навыков выживания.

Известно, что на фоне возрастающего числа чрезвычайных ситуаций вопросы безопасности личности, общества и страны становятся приоритетными.

Это отображается в ведущих законодательных актах в области безопасности и образования, которые на первое место ставят предупреждение и предотвращение небезопасных ситуаций путем изучения населением правил безопасного поведения.

Нами было показано, что сформированность культуры безопасности жизнедеятельности становится одной из ведущих задач по итогам освоения программы выпускником образовательной организации, которая закреплена в Федеральном государственном образовательном стандарте. [47]

Известно, что 17 декабря 2010 г. утвержден Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, а 17 мая 2012 ФГОС среднего общего образования. ФГОС представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы.

Известно, что он включает требования к освоению всех основных предметов, в том числе и к Основам безопасности жизнедеятельности. Так основными предметными результатами на уровне основного общего

образования, касающиеся опасных ситуаций, выделены следующие положения:

1. «знание и умение применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
2. умение оказать первую помощь пострадавшим;
3. умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников, готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности;
4. умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей» [41].

Как видно запросы к познаниям и умениям в условиях небезопасных и чрезвычайных обстановок довольно объемные. Это запросы страны к свежим членам общества – выпускникам средних учебных заведений, и наша главная задача гарантировать выполнение всех потребностей.

Становится понятным, что лишь только усвоив целый размер предусмотренных познаний, применяя и соблюдая критерии в будничной жизни, возможно говорить о сформированности безопасного поведения и культуры безопасности жизнедеятельности.

Мы установили, что проблема обучения безопасному поведению интересует большое количество педагогов, любой готов создать собственную методику и рабочую программу.

Для анализа мы отобрали основные программы двух основных педагогов в области безопасности жизнедеятельности – А.Т. Смирнова и В.Н. Латчука. Н

Нам нужно узнать, сколько часов отводится на исследование темы «Безопасность в природных условиях», а еще соответствие часов методики и практики. По размеру материала обе программы идентичны:

предоставленная содержание исследуется в 6 и 10 классах. Значительное отличие в содержательной части..

Рабочая программа, составленная под руководством В.Н. Латчука, по теме «Безопасность на природе» рассчитана на 20 часов в 6 классе и 3 часа в 10 классе (таблица 1.1, приложение 1).

Помимо основных тем программа В.Н. Латчука включает блок по психологической подготовке.

В 6 классе рассматриваются такие темы, как:

- Факторы и стрессоры выживания в природных условиях,
- Психологические основы выживания в природных условиях,
- Страх — главный психологический враг.

В 7 классе:

- Человек и стихия.
- Характер и темперамент.
- Психологические особенности поведения человека при стихийном бедствии.

Рабочая программа А.Т. Смирнова рассчитана на 25 часов в 6 классе и 1 час в 10 классе [41]. Темы по психологической подготовке, как отдельные занятия, отсутствуют.(таблица 1.2, приложение 2).

В 10 классе повторяются правила поведения в условиях вынужденной автономии.

Как мы видим, весь объем знаний о безопасности в природных условиях дается в 6 классе. Это не способствует эффективному обучению, т.к. без повторения и практики вся информация со временем забудется, такое распределение часов возможно при качественно организованной внеучебной деятельности (туристические секции, турпоходы, соревнования «Школа безопасности» и «Юный спасатель» и т.п.), которая систематически проводится на протяжении нескольких лет.

Известно, что В.Н. Латчук часть учебного времени отводит на психологическую подготовку, это большой плюс, т.к. именно психологическое состояние порой играет ведущую роль в выживании в

природных условиях, и именно данная сторона образовательного процесса не реализуется в обучении безопасному поведению.

Это подтверждают научные работы Л.А. Сорокиной. Она утверждает, что «в массовой педагогической практике при подготовке подростков к безопасной жизнедеятельности преобладает теорико-ориентированный подход, используются в основном традиционные формы и методы обучения, не обеспечивающие развитие методов безопасного поведения, формирование готовности к безопасной жизнедеятельности». [45]

Становится понятным, что при такой системе обучения усвоение обучающимися правил безопасного поведения осуществляется преимущественно на репродуктивном уровне.

«Мы учим правильно действовать в тех или иных условиях, даем готовый порядок действий, но не принимаем во внимание психологические характеристики ребенка – то, что ему или поможет преодолеть трудности, или принесет еще больший вред». [23]

Нами установлено, что в программе А.Т. Смирнова наоборот больше теоретической составляющей – только темы, непосредственно касающиеся безопасности в природных условиях. Такой объем практически значимой информации возможно давать только в игровой форме, в противном случае шестиклассники ее не усвоят, для них подобный материал слишком сложный.

Рассматривая, такие темы как организация различных видов походов и определение необходимого снаряжения могут быть не поняты обучающимся, т.к. организационными вопросами должны заниматься более взрослые люди.

Известно, что анализ ведущих апробируемых программ показал, что на сегодняшний день процесс изучения безопасному поведению основывается индивидуальный, любой создатель готовит уклон на некоем компоненте более (психологическая подготовка, метод или же практика), единая модель изучения не разработана. В связи с этим создание методических разработок по нашей теме подтверждается практической потребностью.

Мы считаем, что теоретических уроков в рамках предмета ОБЖ и КБЖ мало, вследствие этого, для формирования безопасного поведения в природных условиях, необходимы практические занятия, которые мы предлагаем проводить в рамках внеурочной работы.

Эти занятия несомненно помогут сформировать навыки безопасного поведения в природных условиях, увеличить степень их познаний и умений в области обеспечения личной защищенности и защищенности находящихся вокруг в природных условиях.

Мы установили, что внеурочная работа - это определенный этап работы, осуществляемый в рамках образовательного процесса по пяти направленностям становления личности:

- спортивно-оздоровительное,
- духовно-нравственное,
- общественное,
- общеинтеллектуальное,
- общекультурное на базе конкретной программы; направленный на заключение определенных образовательных задач, в согласовании с притязаниями ФГОС; содействующий проявлению энергичности обучающихся; реализуемый разными категориями педагогических сотрудников в всевозможных формах работы вне урока. (таблица 1.3). [7]

Таблица 1.3

Внеурочная деятельность

Направление	Спортивно-оздоровительное
Виды деятельности	Спортивно-оздоровительная деятельность, игровая (досуговая) деятельность
Организационные формы	Кружок, туристический поход, соревнования, викторина, дискуссия, дебаты, стенная печать.

Мы установили в образовательном учреждении выбрана грядущая организационная конфигурация внеурочной работы с обучающимися: кружок. В рамках кружка мы станем еще применить эту форму как туристский поход.

Кружок – это добровольная группировка учащихся с совместными интересами по предмету ОБЖ для общих занятий. Итогом обучающихся в кружке считается его собственное достижение или же продукт работы.

Становится понятным, что процесс формирования способностей безопасного поведения в природных условиях станет удачным, в случае если он регламентирован разработанной программой кружка «Выживание в условиях туристского похода», которая базируется на принципах интеграции и особенного заполнения содержания учебного материала, и используется в специальных условиях.

В кружке будут решаться следующие задачи:

1. Образовательные: расширение и углубление специальных знаний и умений обучающихся в области обеспечения безопасности жизнедеятельности; формирование и совершенствование практических умений и навыков.
2. Воспитательные: нравственное, физическое и патриотическое воспитание обучающихся.
3. Развивающие: развитие интересов и способностей обучающихся, инициативы и самостоятельности.
4. Оздоровительные
5. Экологические

Мы установили, что поведение обучающихся в природных условиях станет очень максимально безвредным, в случае если у обучающихся сформированы особые способности, которые мы осознаем как работоспособность человека компетентно и очень максимально проворно использовать в натуральной среде воздействия, сформированные методом повторения и доведения до автоматизма умений, базирующиеся на крепко

усвоенных познаниях, нужные для поддержания жизнедеятельности и последующего существования человека.

Как мы видим, туризм содействует укреплению нервно-психического самочувствия школьников; закаливанию организма и укреплению иммунитета; тренировке опорно-двигательного аппарата; формированию ощущения коллективизма; патриотическому, эколого-краеведческому воспитанию подростков.

Известно, что безопасные активные развлечения и туризм, как средство физического воспитания, содействует тесному общению подростков с природой, развитию настойчивости, решительности, любознательности, оздоровлению и закаливанию организма; располагает большими возможностями и разрешает учащимся расширить и углубить познания, приобретенные в школе; делает плотную основу для воспитания трудовых и волевых свойств.

Становится понятным, что непросто спланировать путешествие без общественно нужной работы (турист обучается преодолевать препятствия, найти еду, рубить дрова, поставить палатку). Обучить всему данному обязан наставник – руководитель похода, который на собственном примере создает способности безопасного туризма. [21]

Нами было показано, что вследствие этого, туристическая работа в школе имеет возможность быть довольно многообразна по формам: походы в различных обликах туризма (пешие, лыжные и т.д.), пешие и транспортные экскурсии, занятия в кружках, секциях, клубах, туристические слеты, сборы, различные облики туристических состязаний, семинары, состязания, конференции, выставки, праздничные дни (вечера).

Школьные туристские вечера, зачетные комбинированные походы по сдаче основных нормативов ГТО по туризму краткий перечень форм работы по обучению этапам безопасного соревнования и туризма в школе.

Мы считаем, что для получения положительного итога в процессе формирования навыков безопасного поведения в природных условиях нужно

воплотить в жизнь особую методику, сделанную на базе структурно-функциональной модели изучения, подключающую в себя интеграцию содержания основного и дополнительного образования, методы, способы и формы изучения учащимися, основы взаимодействия учителей естественнонаучного цикла, педагогов дополнительного образования, методистов и родителей.

Нами установлено, что объективность оценивания способностей безопасного поведения в природных условиях повыситься при реализации диагностического комплекса, который состоит из высококачественных и количественных критериев оценивания, способов диагностики, банка профессионалов и комплекта объектов диагностики.

Вследствие этого мы считаем, что нужно формировать безопасное поведение у обучающихся в условиях туристских походов, начиная с начальной школы, и всего процесса обучения, не только в урочное время, но и не в урочное время.

1.3.Туристический поход как средство формирования безопасного поведения в природной среде

Известно, что на современном рубеже становления общества туризм, получил огромную известность и обрел статус социально-экономического явления интернационального масштаба. Скорым темпам становления туризма содействует расширение геополитических, этнокультурных, финансовых отношений меж странами.

В ходе анализа источников нами выявлено, большое количество определений термина «туризм», существенно различающихся, формулировка находится в зависимости от целей и масштабов, для которых применяется этот термин. Рассмотрим некоторые из них.

Мы установили, что в Российском законодательстве, туризм определяется, как «временные выезды (путешествия) граждан Российской

Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства (далее – граждане) с постоянного места жительства в оздоровительных, познавательных, профессионально-деловых, спортивных, религиозных и иных целях без занятия оплачиваемой деятельностью в стране (месте) временного пребывания» [23].

«Туризм», по сведениям Большой Советской Энциклопедии, (франц. От – прогулка, поездка), означает путешествие (поездка, поход) в свободное время, один из видов активного отдыха.

К сожалению, данные понятия не являются предельно ясными и не отражают в достаточной степени значения и сущности туризма. Однако из данных определений следует, что туристское путешествие включает два понятия: поездку и поход.

Поездка – это путешествие по туристско-экскурсионному, заранее разработанному маршруту с использованием транспорта.

Туристский поход (маршрут) – прохождение группой обучающихся активными способами передвижения определенного участка местности с образовательными, воспитательными, познавательно-исследовательскими, рекреационными, спортивными целями.[7]

Поход – активный способ передвижения туристов по маршруту (пешком, на лыжах, лодках и т.д.).

А.П. Бгатов понимает отдых как способ укрепить и сохранить здоровье, восстановить работоспособность [5]. Кроме того, отдых - это необходимое условие всестороннего развития личности, удовлетворения важных человеческих потребностей и интересов (рекреация, социализация, физические тренировки и т. д.).

По определению Бобковой А.Г, туризм – это вид активного отдыха, связанный с передвижением человека за пределы постоянного места жительства, способствующий укреплению здоровья и физическому развитию человека [6].

В исследовании используется следующее определение активного отдыха, предложенное Ю.Г.Сапроновым. Активный туризм, по его мнению, это форма туризма, связанная с активными способами передвижения по маршруту в целях рекреации, физического отдыха, психологической разгрузки, а также интеллектуального и культурного развития [35, 36].

Проанализировав формулировки исследуемого термина, мы пришли к выводу, что туризм – это поездка, совершаемое индивидумом с конкретной целью.

Туризм – великолепное средство, которое натуральным методом удовлетворяет потребности детей. В походе дети открываются абсолютно с иной стороны, чем в домашних условиях.

Нами установлено, что в данном отношении поход тем более драгоценен для педагога, например как способ, который позволяет глубже понять природу каждого из детей и отыскать личный подход к ним.

Собственно что содействуют подлинному взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества, собственно что затем переносится и в последующую жизнь.

Считают, что туризм – средство расширения кругозора и обогащения духовной жизни ребят. В туристском походе вырабатывается умение преодолевать проблемы, дети обучаются коллективизму не на словах, а на деле. Постоянное занятие туризмом производит у ребят намеренную дисциплину, упористость, ответственность.

Как мы видим в туризм встраиваются все главные стороны воспитания: моральная, трудовая, телесная, эстетическая и другое в природных условиях, имеется прекрасная вероятность обогатить двигательный навык ребят.

Пеньки, канавки, деревья, ручьи, бревнышки, а еще естественный ткань (шишки, палки, камни и др.) иницируют двигательную активность ребят.

Неоднократно, без утомления и понижения внимания выполняя различные двигательные воздействия в натуральных условиях(лес, парк, луг, фон, берег озера) ребенок показывает творчество, мышечную

раскрепощенность. Во время перемещения у ребят совершенствуются способности ходьбы по пересеченной местности.

Известно, что обучение признают позитивную динамику характеристик основных перемещений и спортивных упражнений в ходе походов. Важные изменения происходят не только в сфере выносливости, а еще силы, быстроты, координационных возможностей.

Мы считаем, что туристские занятия, походы, верно выбранные темы в школьном курсе ОБЖ обогащают ребят, развивают волю, инициативу, влечение одолевать проблемы, дисциплинируют и организуют, случается замен информацией, дети обучаются взаимодействию и коммуникации.

Основное пространство в ликвидации пробелов в познаниях о культуре поведения на туристических объектах занимает школьный направление ОБЖ. Потребуется разработка учебно-методического комплекса и программ подготовки педагогов по профессиональному туризму.

Как мы видим, что неоспоримым фактом является то, что навык походной жизни развивает у подростков способности выживания в природной среде, а следовательно и формирует безопасное поведение.

Известно, что туризм считается великолепным средством активного отдыха. Он способствует развитию у обучающихся умения содержательно и интересно провести личный досуг.

Мы установили, что познавательная и обдуманная активная работа ребят в природных условиях развивает у них интерес к занятиям туризмом, физической культурой и спортом (в том числе альпинизмом), увеличивает мотивацию на ведение здорового образа жизни. А следовательно формирует также культуру безопасного поведения.

Становится понятным, что опыт социально-педагогической практики демонстрирует нам, собственно, что одним из ведущих и более действенных средств, позволяющих формировать свойства, необходимые для безопасного поведения в природных условиях, считается туристско-краеведческая работа, а более оптимальной ее формой - туристический поход.

Как раз в нем, на наш взгляд, может быть сформирована готовность к безопасному взаимодействию с природной средой.

В туристском походе человек может научиться:

- преодолевать разнообразные естественные препятствия;
- двигаться по маршруту в нужном направлении;
- организовать бивуак и приготовить пищу в любых условиях;
- правильно определять свое местонахождение на местности в любое время суток с помощью карты и компаса и по естественным ориентирам;
- оказывать первую доврачебную медицинскую помощь и осуществлять действия по транспортировке пострадавшего;
- использовать все доступные природные ресурсы для поддержания собственной жизнедеятельности.

Изучение в критериях туристического похода более действенно, например как на человека влияет комплекс природных моментов в их натуральной связи на протяжении достаточно длительного периода.

В предоставленной работе мы рассмотрим некоторые общепедагогические и методические вопросы по формированию готовности обучающихся к безопасному взаимодействию с природной средой в процессе занятий туризмом.

Нами было показано, что с педагогической точки зрения более действенной формой организации изучения считается не конкретно взятый поход, а туристический цикл, подключающий подготовку, проведение, подведение результатов похода.

Мы установили, что как раз в рамках такого цикла возможно более действенно осуществить изучение и беспристрастно оценить степень готовности отдельного человека или же целой группы к безопасному взаимодействию с природной средой [34].

Мы считаем, что для достижения желаемой цели нужно начать изучение за длительное время до похода на упражнениях в рамках подготовительного этапа туристического цикла. На данном рубеже ученики

познают нужные теоретические знания и применяют их на практике в специально создаваемых учебных ситуациях, в которых моделируются отдельные элементы реальности походной жизни.

Мы установили, что перемещение по заданному маршруту на первый взгляд может показаться обычным делом, следует помнить, собственно что в условиях туристического похода вдали не всякий раз есть вероятность двигаться по тропам и дорогам.

К сожалению, нередко приходится проходить без дорог, по пересеченной местности, одолевая натуральные препятствия, условия туристического похода имеют все шансы вынудить совершать переход в темное или же сумеречное время дня и ночи, собственно что также важно затрудняет перемещение.

Как мы видим, что первоначальное умение передвигаться по маршруту вырабатывается на тренировочных упражнениях, которые продолжаются некоторое количество часов. Главной задачей начальника считается выбор такого маршрута, который соответствует естественным и психологическим потребностям группы. В то же время маршрут обязан быть интересным в эстетическом, эмоциональном и познавательном проекте [19].

Известно, что руководитель прокладывает тренировочные маршруты таким образом, чтобы они протекали по участкам территории с различными ландшафтами, имели многообразный набор преград, постепенным увеличением трудности.

Становится понятным, что время для занятий надо выбирать с этим расчетом, чтобы перемещение по маршруту производилось в разное время дня и ночи. Одним из неотъемлемых условий, приводящих к удаче, считается изучение на высочайшем уровне проблемы.

Мы установили, что это позволит придать обучению развивающий характер. Эта организация учебно-тренировочного процесса станет содействовать удачному формированию навыков перемещения по любому предложенному им маршруту.

Становится понятным, что испытание и окончательное укрепление навыков осуществляется на втором рубеже туристического цикла, когда члены похода под непосредственным контролем начальника в течении довольно долгого периода времени преодолевают препятствия разного характера и разной степени сложности в каждое время дня и ночи.

Вследствии этого, перемещение по данному маршруту плотно связано ориентированием на местности. Этот опыт нужен всякому человеку, оказавшемуся в истории конкретного взаимодействия с натуральной природной средой. Для того чтобы он благополучно сложился, нужно учить ориентированию в самых всевозможных натуральных условиях, в различное время года и дня и ночи.

Мы считаем, что туристический поход дает для изучения ориентированию на местности неограниченные способности, например как методы ориентирования и сложность ориентировки значимо выделяются в зависимости от облика туризма и региона путешествия.

Известо, что в несложных походах по средней полосе РФ довольно компаса и топографической карты, потому что вполне вероятно внедрение всевозможных ориентиров, отлично заметных невооруженным глазом; еще присутствует вероятность ориентироваться по местным симптомам.

В трудных спортивных лыжных походах, которые протекают в больших широтах (например, Заполярье) нужно владеть карту магнитного склонения, например как оно имеет возможность достигать 20°. В высокогорной и горно-таежной территории нужно уметь ориентироваться по рельефу и господствующим высотам [19].

Нами установлено, что на занятиях, и в походе надо быть предельно внимательным, готовым к любым неожиданностям, знать правила безопасного нахождения в природной среде и действия в случае возникновения экстремальных ситуаций.

Для этого необходимо дать юным туристам:

- сведения о природе родного края; [31, 32]

- навыки пользования основным туристским снаряжением;
- знания основ обеспечения жизнедеятельности в природной среде, основных приемов передвижения и ориентирования на местности и преодоления естественных препятствий.

Становится понятным, что кроме того, для безопасного нахождения в природной среде человек должен иметь достаточную физическую и морально-волевую подготовку.

Однако самое важное во всей этой работе – донести до каждого, что определяющим фактором безопасности в походе является соблюдение дисциплины.

Следует отметить, что вопросы соблюдения мер безопасности рассматриваются практически во всех разделах программ детских туристско-краеведческих объединений, говорим ли мы о снаряжении, организации туристского быта или технике передвижения и преодоления препятствий. Правильное выполнение всех приемов и выполнение всех рекомендаций значительно снижают возможность возникновения аварийных и экстремальных ситуаций. [20]

Мы установили, что на предварительном рубеже туристического цикла руководитель учит членов чтению топографической карты, открывает значение и смысл топографических символов и знаков, а еще мнений «азимут», «магнитное склонение» и прочее. Главной задачей изучения считается составление опыта соотнесения информации, имеющейся на карте с реальной местностью.

Становится понятным, что нужно учить умению ориентироваться по местным признакам (звездному небу, стволам деревьев, по солнцу). Необходимой составляющей ориентирования считается умение оценивать на глаз расстояние до труднодоступных предметов, а еще например именуемая «топографическая наблюдательность», проявляющаяся в умении туриста расценить пройденное расстояние и уяснить важные для удачной ориентировки характеристики местности.

Как мы видим, что подведя итоги проделанной работы, можно сделать некоторые выводы. Необходимым рубежом туристического цикла считается подведение результатов путешествия, оно имеет возможность оценивать как промежуточный, так и итоговый характер, для повышения эффективности изучения следует подводить итоги каждой тренировки и каждого проведенного в походе дня на общем собрании группы.

Становится понятным, что любой из коллектива лаконически и сдержанно обязан расценить как собственные личные действия, как и действия собственных друзей.

Нами установлено, что как раз на данном этапе случается рефлексия, понимание всего такого, собственно что уже достигнуто и чему ещё нужно обучаться.

Как мы видим, собственно что туристический поход считается действенным всеохватывающим средством формирования способностей безопасного взаимодействия с природной средой.

Выводы по главе 1: известно, что на этот момент есть большое количество программ по формированию способностей безопасного поведения в экстремальных условиях, но все они обособлены и разрознены. Рабочие программы также удовлетворяют не по всем аспектам действенного изучения, в следствие этого есть надобность внедрения методических разработок.

Мы считаем, что образовательный процесс не ограничивается только формированием конкретных познаний и умений, он обязан крепко их зафиксировать в жизни человека, т.е. образовать конкретную модель поведения, а это достигается при реализации аксиологического (ценностного) расклада изучения.

Известно, что когда обучающийся возьмет в толк всю практическую значимость и значимость получаемой информации непосредственно для себя

и для находящихся вокруг, тогда будет заложен фундамент формирования поведения.

Мы считаем, что изучение безопасности жизнедеятельности основывается на традиционных методах, доминирует репродуктивная работа обучающихся, методика и практика не взаимосвязаны, собственно что понижает эффективность изучения. Способы изучения БЖ обязаны быть пересмотрены и ориентированы на творческую, практическую работу обучающихся.

Мы установили, что спортивно-оздоровительный туризм считается «одной из более действенных оздоровительных технологий, содействующих формированию здорового вида жизни человека и общества в целом, собственно что содержит смысл в воспитании подрастающего поколения» [8,9].

Как мы видим, что не считая такого, молодежный туризм, по мнению И.Н. Пилат, имеет возможность рассматриваться как «важный способ передачи новому поколению скопленного населением жизненного опыта и материально-культурного наследия, формирования ценностных ориентаций, нравственного и физического оздоровления и культурного становления нации».

Нами было показано, что становление туризма в РФ нельзя без улучшения законодательства в данной сфере. На сегодняшний день нужно принятие федеральной программы становления туризма, объединяющей стратегию по формированию общегосударственных туристских маршрутов и определяющей ценности и последовательность их становления с целью увеличения финансовой производительности предполагаемых мер.

ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ В УСЛОВИЯХ ТУРИСТИЧЕСКОГО ПОХОДА

2.1. Процесс формирования безопасного поведения в природной среде условиях туристического похода посредством внеурочной деятельности.

Известно, что теоретическая подготовка обучающихся считается фундаментом для последующего изучения. Это более созданная доля образовательного процесса, которая формируется уже десятки лет, в следствие этого есть большое количество способов, которые обосновали собственную эффективность.

Но нет ничего постоянной, чем изменения. Жизнь в обществе изменяется, она выдвигает свежие запросы людям, для реализации данных притязаний формируются стереотипы образования, по которым прежде действенные способы делаются неактуальными.

Как мы видим, что появляется надобность розыска свежих стезей высококачественного изучения. Теоретическая основа также настоятельно просит конфигурации, каждый день вносятся коррективы в согласовании с свежими опасностями для жизни общества и человека, но фундаментальные почвы остаются давними.

Для теоретического изучения в 6 классе мы выделим следующие темы:

- Основные виды экстремальных ситуаций.
- Факторы и стрессоры выживания.
- Психологические основы выживания.
- Подготовка к походу. Характерные особенности лыжных, велосипедных, пеших и водных походов.
- Поведение в экстремальных ситуациях.
- Безопасность на водоемах.

- Сигналы бедствия.
- Безопасное поведение во внутреннем и выездном туризме.
- Акклиматизация организма.
- Обеспечение безопасности при автономном существовании.

Мы установили, что темы еще довольно необъятные и достаточно трудные для восприятия шестиклассниками, в следствие этого надо применить функциональные (проблемный, чемодан, ситуационные задачки и др.) и интерактивные способы изучения. «Интерактивные способы изучения дают возможность решить 2 широкие задазадачи:

- во-первых, делают среду для формирования у обучающихся компонент компетенций (знания, умения и навыки),
- во-вторых, содействовать развитию личности обучающегося и ублажению его познавательных потребностей как и интересов» [7, 5].

Нами установлено, что еще нужно принимать во внимание психические особенности ребенка и то, как он чем какого-либо другого возьмет в толк информацию (визуал, аудиал, кинестетик). Более эффективны поручения, воздействующие на все анализаторы.

Содержание «Основные облики экстремальных ситуаций». Тут научатся главным мнениям раздела, предпосылки принужденной автономии, резкая перемена погодных критерий.

Становится понятным, что в связи с тем, собственно что это вводное задание, и обучающиеся лишь только знакомятся с темой, главным принципом изучения станет объяснительно-иллюстративный с использованием способа технологии становления критичного мышления (РКМ) «Знаю - пытаюсь признать - узнал».

Известно, что это позволит актуализировать знания из начальной школы (правила безопасного поведения) и квалифицировать более заманчивые темы.

Считают, что туристический поход - групповое или индивидуальное мероприятие, связанное с перемещением по некому маршруту в рекреационных спортивных, познавательных целях.

Классификация туристских походов

Рекреационные походы (учебно-рекреационные). В свою очередь, рекреационные походы подразделяются:

- рекреационно-оздоровительные, где основная цель - полноценный отдых и оздоровление участников;
- рекреационно-познавательные (например, экологические), здесь ставятся еще и познавательные (образовательные) цели и задачи;
- рекреационно-спортивные (например, приключенческие) которые реализуются в преодолении сложного маршрута, содержащего естественные препятствия (спортивный компонент). При этом участники похода не ставят для себя далеко идущих спортивных целей, не стремятся получить спортивное звание, участвовать в соревнованиях.

Нами установлено, что в учебно-рекреационных походах главной целью является обучение участников необходимой туристской технике и тактике проведения походов, а так же овладение участниками методикой проведения рекреационных походов (подготовка будущих туристских специалистов в походных условиях).

Известно, что спортивные (учебно-спортивные). Доминирующей целью спортивных походов является совершенствование возможностей участников в преодолении классифицированных маршрутов и повышение их спортивного мастерства, квалификации. В учебно-спортивных походах, кроме того, преследуется цель обучения участников разнообразной туристской технике (технике преодоления естественных препятствий) и методике проведения спортивных походов (подготовка инструкторов спортивного туризма в походных условиях).

Спортивные походы дополнительно классифицируются по их категории сложности.

По форме и характеру организации путешествия делятся на:

- плановые, которые совершаются по заранее разработанному и подготовленному какой-либо организацией маршруту. Они проходят по изученным, описанным и иногда промаркированным маршрутам, под руководством инструкторов, которые имеют достаточный опыт и хорошее знание местности. Весь маршрут, как правило, проходит через туристские базы, где участники походов обеспечиваются ночлегом, услугами экскурсоводов, проводников, медицинским и культурным обслуживанием, а на отдельных частях маршрута - транспортом;

Создание туристской группы

Организация похода обычно начинается с собрания всех желающих в нем участвовать. На собрании руководитель похода сообщает о цели похода, маршруте (если он уже разработан) и длительности похода, о сумме денег, которую надо будет внести каждому участнику, о том, что надо взять с собой, распределяет поручения, договаривается о следующей встрече.

Считают, что при подборе группы следует учитывать индивидуальные особенности и склонности каждого участника предполагаемого путешествия. Как правило, группа формируется из людей, объединенных общими интересами. Успех похода во многом зависит от руководителя группы, его инициативы, опыта и организаторских способностей.

Поход по своей природе - занятие коллективное. Не рекомендуется путешествовать в одиночку. Турист-одиночка проигрывает во многом.

Выбор и разработка маршрута

После того как установлена цель похода и определен состав группы, наступает очередной этап подготовки - выбор района и маршрута путешествия. Важными факторами здесь являются освоенность района, наличие необходимого картографического материала, правильное представление руководителя и участников похода о реальных возможностях группы: об опыте участников (соответствует ли он, а также их техническая, психологическая и физическая подготовка условиям, характерным для выбранного района),

Становится понятным, что маршрут похода должен быть интересным и познавательным, способствовать укреплению здоровья и улучшению физического развития туристов. Для однодневных походов важно, чтобы можно было быстро добраться в намеченный район и также легко вернуться из последнего пункта похода.

Разработка маршрута включает в себя: выбор «нитки маршрута», варианты заброски и выброски с маршрута. Подробное изучение препятствий встречающихся на маршруте и наиболее сложных участков. Их описания, ориентиры, характер и элементы каждого конкретного препятствия, варианты прохождения и обхода (обноса). Намечая маршрут, имеет смысл сразу же обращать внимание на ориентиры, а также топографические знаки - ручьи, родники или болота, шоссе, проселки или просеки.

Как мы видим, что составляя график движения по маршруту, стоит заранее прикинуть предположительные места стоянок и дневок (последние можно совмещать с радиальными выходами). Необходимо так же предусмотреть запасные варианты маршрута - на случай трудностей с транспортом, медленного движения, усталости, а также аварийные варианты - для более короткого выхода к людям и транспорту в случае болезни или травмы участника, потери снаряжения.

Туристическое снаряжение

Нами было показано, что большое внимание в плане подготовки должно быть уделено подбору и проверке походного снаряжения, как группового, так и личного. Снаряжение должно быть прочным, удобным и лёгким, а его количество - минимальным.

Известно, что в перечень группового снаряжения включаются: продукты питания; палатки; полиэтиленовая плёнка; топор; пила; вёдра; котелки; фляги; инструмент; гвозди; проволока; медицинская аптечка; спортивный инвентарь; фонарь; свечи; карта; мешки и пакеты для продуктов; веревка; брезентовые рукавицы и другие предметы, необходимые в походе. Для удоб-

ства и учёта всё групповое снаряжение закрепляется по списку за определенным участником похода. Документы, деньги и карту упаковывают в полиэтиленовый пакет. Спички и растопку также хранят во влагонепроницаемых упаковках.

К личному снаряжению относят: обувь, одежду, предметы личной гигиены (зубная щетка и т.д.); головной убор; посуду, лучше металлическую, чтобы не разбилась; рюкзак; плащ или дождевик; одеяло; спички; компас; индивидуальный мед. комплект; прочная тонкая веревка и др.

В сырые, ветреные или прохладные дни следует надевать или брать с собой шерстяное белье, шапку, теплые носки.

Содержание «Факторы и стрессоры выживания» подключает в себя эти вопросы, как: Понятие о причинах выживания в природных критериях (личностные, природные, вещественные, общие) и их характеристика; Стрессоры выживания в природных критериях и их воздействие на организм человека; Составляющие выживания в критериях принужденного самостоятельного существования;

Считают, что методы преодоления стрессоров выживания в природных условиях; Преодоление боязни и стрессового состояния. Мы рекомендуем их выучить и взять в толк с поддержкой технологии РКМ.

На стадии вызова пользуемся способ «Верите ли вы, собственно что ...», выдвигаются некоторое количество догадок, обучающимся надо квалифицировать, где правильные и приписать, отчего они например задумываются.

К примеру, «Верите ли вы, собственно что от нрава и характера человека находится в зависимости его поведение?». Грядущая стадия – осмысления. Тут рекомендуем вопросы в формате «Ромашки Блума», когда вопросы усложняются от незатейливого (фактическая информация) до практического значения (применение познаний на практике, «Где это возможно применить?»).

И на стадии рефлексии выполнить способ «Синквейн». Главным текстом обозначим «выживание», к нему нужно выбрать 2 прилагательных, 3 глагола, фразу с внедрением сего термина или же обозначающий его и синоним. Этим образом, на протяжении всего занятия подростки деятельно задействованы в обсуждении всевозможных вопросов совместно.

Содержание «Психологические почвы выживания» подразумевает эмоциональную подготовку подростков, в следствие этого важна поддержка профессионального специалиста по психологии в проведении занятия в форме тренинга.

Нами было показано, что психическое положение человека при выживании в природных условиях, психологические познавательные процессы и управление ими в экстремальных обстановках, испуг и его преодоление, роль волевых свойств – эти и иные вопросы в высшей степени актуальны при формировании поведения, так как наше поведение напрямую связано с психологическими и психическими особенностями.

Для грамотной работы надо квалифицировать нрав и характер ребят. Как известно, в трудной ситуации человек функционирует в согласовании с преобладающим типом характера.

В следствие этого и критерии поведения обязаны составляться с учетом этих индивидуальностей. В ходе обсуждения вопроса возможно обнаружить главные боязни ребят и предложить варианты, как с ними преодолеть.

Содержание «Подготовка к походу. Свойственные особенности лыжных, велосипедных, пеших и аква походов». Период подготовки к походу считается наиболее необходимым с точки зрения безопасности, так как от такого, как подготовлен человек или же группа, находится в зависимости последующее становление обстановок.

Тут станет уместно составить проект по подготовке к различным видам похода: лыжным, велосипедным, пешим, аква. Нужно поделить класс на некоторое количество групп, взвесить подробности работы, составить график и распределить прямые обязанности.

Нами установлено, что эта самостоятельная работа позволит больше углубленно опустить обучающихся в тему, так как им будет необходимо трудиться с разной информацией, обучаться вести взаимодействие изнутри группы.

Содержание «Поведение в экстремальных ситуациях» станет центром нашей «композиции». Как раз в данной теме у обучающихся закладывается фундамент безопасного поведения, и довольно принципиально образовать значение познаний, т.е. продемонстрировать практическую значимость.

В следствие этого исследовать тему станем с поддержкой способа моделирования и кейсов. Рекомендуем некоторое количество разновидностей поведения человека впоследствии трагедии, оговариваем, показываем на очевидные промахи и оформляем верный метод поведения. Известно, что когда ребенок сам подвергает анализу ситуацию и отрабатывает варианты поступков, информация усваивается значительно быстрее. Для наглядности разглядим некоторое количество примеров обстановок. [5]

1. "Семья отправилась в лес за ягодами. У всех была сообразная одежда: камуфляжные костюмчики, берцы, сапоги. Ягод было большое количество, все увлеченно разбрелись по полянке.

Через время меньший отпрыск обнаружил, собственно что вблизи никого нет, и принял решение направиться в ту сторону, где лицезрел опекунов в конечный раз. Разведка итогов не дал, мобильная ассоциация не трудится, на глас никто не откликнулся. Собственно что создавать ребенку в данной истории, и как ее возможно было предотвратить?".

2. Маленький пассажирский аэроплан осуществил строгую посадку в лесном массиве по причине отказа навигационного оснащения. Есть некоторое количество потерпевших.

Капитан воспринимает заключение остаться возле самолета и дожидаться поддержке. Не все согласны с данным предложением, и группа из 5 человек постановляет автономно выкарабкаться к людям. Кто избрал верный вариант действий?".

Мы считаем, что похожие поручения содействуют развитию анализаторских возможностей, аргументации собственной позиции, выработке стратегии собственных поступков. Значительно эффективней станет внедрение настоящих обстановок, где возможно изучить происходящие действия в всевозможных случаях. К тому же реальные ситуации демонстрируют связь с жизнью, неувязка воспринимается значительно острее, когда она имеет возможность случиться с хоть каким человеком в всякий момент.

Содержание «Безопасность на водоемах» достаточно широкая, так как надо разглядеть варианты поступков в всевозможных обстановках и на различных водоемах: перевоз сквозь реку, защищенность при плавании, перемещение по льду, выручка утопающего.

Тут например же вполне вероятно применить проектный способ по созданию памяток: «Безопасное поведение при организации переправы сквозь реку», «Безопасное поведение во время купания» и т.д.

Содержание «Сигналы бедствия». В ходе исследования темы станут рассмотрены главные методы сигнализирования разным службам выручки, а еще выбора как пространства для сигналов, например и учета соблюдения мер защищенности.

Как мы видим, что будет дана проблемная обстановка: фото какой-нибудь территории, на которой надо квалифицировать подходящие пространства для размещения сигнальных костров с обоснованием выбора и с опорой на территории пожарной безопасности.

Тему «Безопасность во внутреннем и выездном туризме» нужно рассматривать с нескольких позиций. Для начала, это защищенность на транспорте (железнодорожный, авиа, авто, водный), во-2-х – собственная защищенность (правильно избрать одежду, собрать персональная аптечка, критерии поведения туриста как изнутри государства например и заграницей), в-третьих - образованный момент (знание районных традиций, религии, малое познание языка).

Известно, что актуально будет внедрение исследовательского способа, в качестве бытового поручения возможно предложить выучить некоторое количество более известных государств или регионов РФ, а на уроке представить найденную информацию. Результатом работы может стать разработка Свода правил для туриста в ходе мозгового штурма. Вполне возможно привлечение учителя географии для корректировки знаний.

Содержание «Акклиматизация» одна из трудных что в предоставленном разделе. Нами установлено что потребуется осознание процесса привыкания организма к свежим условиям, как раз здесь имеют все шансы появиться трудности, в случае если дети не путешествовали. Исследование вполне вероятно методом сотворения проблемной ситуации «Как посодействовать организму правильно акклиматизироваться?», осуществить обсуждение вопроса в два шага: акклиматизация при замене часовых поясов и акклиматизация при замене погодных критерий.

Тема «Обеспечение безопасности при автономном существовании».

Предоставленная содержание станет заключительной в разделе, в следствие этого все приобретенные познания нам нужно классифицировать и уяснить. Для сего в ходе мозгового штурма мы выделяем главные критерии защищенности в условиях самостоятельного существования и рекомендуем творческое поручение с внедрением способа РКМ (прием РАФТ).

Вследствии этого, обучающимся светит сделать письмо (возможно, самим для себя, как памятку), в котором они поведают, как устроить так, чтобы обычный поход не стал вынужденной автономией, какие критерии нужно соблюдать, что делать категорично нельзя.

Мы установили, что по данному письму можно сделать выводы, как сформировались знания в предоставленной области, есть ли осознание безопасного поведения. [5]

Нами установлено, что одним из весомых условий обучения должно стать взаимодействие с другими педагогами. Нужно согласовать рабочие программы с учителем географии, например как в рамках его предмета

исследуется значимая для нас содержание "Ориентирование на местности". Интегрирование позволит правильно распределить учебный план и не перегружать подростков однотипной информацией.

Как мы видим, на уроках географии они познакомятся с инструментами для ориентирования, а на уроках ОБЖ станут использовать их на практике с учетом правил безопасности. Потеря ориентира, наверное, самое распространенная причина появления вынужденной автономии, в следствие этого кроме практических знаний о том, как ориентироваться на местности, нужно вкладывать знания о правильных действиях в случае потери ориентира, чтобы не ухудшить ситуацию.

Мы считаем, что в рамках теоретической подготовки рекомендовано создание памяток по безопасному поведению, так как составление навыков выживания неразрывно связано с безопасным поведением, т.е. с мерами безопасности, которые предупреждают появление опасных ситуаций.

2.2. Методические рекомендации по формированию безопасного поведения в природной среде условиях туристического похода.

Предмет ОБЖ, как и данный раздел в частности, является практикой и без данной отработки навыков в нашей теме невозможно обеспечить качественное обучение, поэтому некоторые темы мы предлагаем расширить за счет часов на практические занятия:

- Ориентирование на местности.
- Обеспечение питанием и водой.
- Сооружение временного жилища.
- Добыча и разведение костра.
- Оказание первой помощи при отравлении, травмах, укусах насекомых.

Нами было показано, то, как на данном этапе организована работа, зависит качество сформированных навыков и умений. Наша главная задача

произведено в том, чтобы все приобретенные знания укрепились на всю жизнь, так как в дальнейших классах данный раздел не изучается.

Становится понятным, что практические занятия предполагают внедрение практического метода обучения и моделирования ситуаций, а еще игровой метод.

Нами установлено, что все эти темы обязаны исследоваться в настоящих условиях, а не в классе за партой, по другому они утрачивают собственную практическую значимость и навыки не формируются.

Мы считаем, что появляется необходимость скорректировать рабочую программу для проведения практических занятий осенью или же весной на природе, а теоретические занятия исследовать зимой (так же кое-какие практические по сооружению жилья из снегопада и разведению костра).

Известно, что при проведении практических занятий в настоящих условиях формируется осознание значения теоретических знаний, т.е. складывается аксиологическая составляющая обучения.

Считают, что процесс формирования безопасного поведения в этом случае станет иметь надлежащую структуру: теория (что делать?) + практика (как делать?) + значение (для чего это нужно?). Когда учащийся понимает, собственно что от его поступков зависит жизнеспособность группы или же его личная, он начинает мыслить о последствиях, дает прогноз ситуации, а означает, возводит свое поведение этим образом, чтобы минимизировать отрицательные моменты.

Известно, что организация практических занятий достаточно трудозатратный и накладный процесс, но от свойства организации его шага изучения находится в зависимости степень формирования безопасного поведения.

Мы установили, что занятия по ориентированию обязаны проводиться на местности (хотя бы в парке или же на пришкольном участке) с внедрением надлежащих инструментов.

Как мы видим, эту тему возможно изучать как параллельно с географией, проводя встроенные уроки, например и поочередно. В ходе исследования темы «Ориентирование» по географии, у обучающихся складываются познания и умения работы с разномасштабными картами, разными обликами компасов.

При исследовании темы "Обеспечение питанием и водой" нужно продемонстрировать, как смотрятся съедобные растения в необузданной среде. Это возможно устроить во время экскурсии в ботанический сад (при возможности) или же похода в лес.

Становится понятным, что на уроке вполне вероятно собрать модель фильтра для воды и всевозможных приспособлений для охоты и рыбалки. Создание плана по съедобным растениям и обитающим в предоставленной территории животным – подходящее поручение для шестиклассников, которое позволит автономно выучить вселенная флоры и фауны.

Известно, что разведение костра и сооружение жилья, считается наиболее тяжелыми заданиями, т.к. настоятельно просят конкретных физических затрат и соблюдения мер безопасности.

Этот момент имеет возможность поиграть негативную роль, так как бывает замечена испуг устроить что-нибудь неверно. Тут же обязана подходить психическая подготовка: борение со боязнями, образование убежденности и самостоятельности.

Нами было показано, что у ребят не должно быть заклино внимание лишь только на находящихся вокруг опасностях. В рамках урочной работы дается шанс сделать модели костров и домов и выполнить конкурс на наилучшую модель. Итогом состязания станет создание сборника моделей костров и домов с доскональным описанием рубежей сотворения, назначением и правилами пожарной безопасности в лесу.

Мы установили, что в зависимости от целей туристами используются разные виды костров.

«Шалаш» (рисунок1-а) эффективен при приготовлении пищи в небольших емкостях и для освещения лаг я. В качестве топлива используются «бросовые» дрова (хворост, валежник), нуждается в постоянном поддержании, поэтому пожаробезопасен.

«Колодец» (рисунок1-б) очень удобен для сушки вещей и обуви, потому как складывается из толстых поленьев, которые долго горят и образуют много тепла.

«Таежный» (рисунок1-в) складывают из бревен длиной 2-3 метра, по этому он не требует частого подкладывания дров, используется для приготовления пищи на большую группу и для обогрева группы без палаток.

Костры «камин» (рисунок1-г), «полинезийский» (рисунок1-д), «звездный» (рисунок1-е) также пользуются популярностью у туристов.

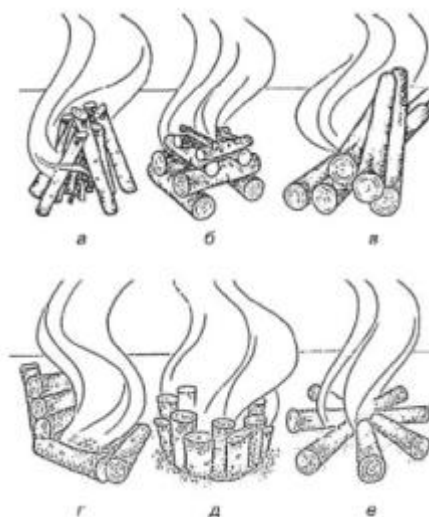


Рисунок 1. Типы костров: а – «шалаш»; б – «колодец»; в – «таежный»; г – «камин»; д – «полинезийский»; е – «звездный».

Мы установили, что в данной теме нам предстоит показать, как безопасно развести костер в разное время года, в разных местностях и различными способами. Многие родители запрещают детям приближаться к средствам для розжига (спички, газ в балоне, зажигалки) во избежание несчастных случаев, и это не правильно. Гораздо более эффективным

средством профилактики возникновения пожара будет умение пользоваться этими средствами.

Мы установили, что оказание первой помощи еще считается достаточно трудной темой, так как обучающиеся ещё мало обладают зонами ответственности по диагностированию травм и болезней, данное содержание станет исследоваться в последующем. На предоставленном рубеже моделируются вероятные ситуации в походе: повреждение конечности, укусы насекомых, кишечная инфекция, перегревание или же переохлаждение, аллергические реакции.

Становится понятным, что оказание помощи осложняется отсутствием обученных педагогов, в следствие этого долговременное поддержание активного состояния организма делается ведущей задачей группы. Довольно принципиально, чтобы у ребят не было боязни навредить собственными действиями.

В следствие этого важна отработка способностей на тренажерах и манекенах. Неотемлемым поручением станет составление персональной аптечки. Нужно еще принимать во внимание, собственно что аптечка имеет возможность придти в негодность или же утеряться, снова же познание фармацевтических растений имеет возможность выручить жизни и самочувствие человека.

Становится понятным, что для формирования данных познаний необходимо осуществить совместные задания с учителем биологии, где будет произведена работа с гербарием и другим наглядным материалом.

Мы считаем, что вся практическая работа должна выполняться с соблюдением правил безопасного поведения при разведении костра и построения жилища, при употреблении пищи и воды, а также с соблюдением безопасности при оказании первой помощи. На практическом этапе важно проследить формирование безопасного поведения, особенно если провести учения в реальных условиях.

Нашей целью стоит добиться не идеальной модели поведения, потому как этого очень сложно добиться, а безопасной и правильной.

По окончании изучения данного раздела обучающиеся должны:

Знать

- правила безопасного поведения в различных ситуациях;
- основные опасные ситуации в условиях автономного существования и способы их предотвращения и преодоления;
- съедобные растения, грибы, способы добычи пищи и воды;
- опасные животные;
- способы ориентирования на местности.

Уметь

- ориентироваться на местности;
- оказывать помощь пострадавшим;
- добывать пищу и воду;
- организовать стоянку и разводить костер.

Известно, что предмет ОБЖ более плотно связан с повседневной деятельностью человека и изучение теории без использования на практике становится только словом, лишенным значения.

К сожалению, можно знать все правила на память, но в случае если ты не умеешь их использовать в определенной ситуации – итог вряд ли станет позитивным.

Перед нами стоит ответственная задача – за 25 часов образовать безопасную модель поведения, которая остается с обучающимся на всю жизнь. И без проведения практических занятий данная задача не осуществима.

Мы установили, что итоговым занятием будет организация двух дневного похода. В ходе исследования темы станут разработаны некоторое количество планов, в что количестве и по организации всевозможных этапов походов. В приятных критериях протечет укрепление изученного материала и испытание сформированности безопасного поведения в природной среде.

Организацией похода станут увлекаться сами учащиеся, кроме оформления соответствующих документов и разрешений.

2.3. Программа «Безопасное поведение в условиях туристических походов в природной среде».

Рабочая программа предназначена для изучения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ)» в основной школе в 5-9 классах, составлена в соответствии с требованиями Образовательной программы учебного предмета ОБЖ для 5 – 9 классов школы, утвержденной директором МБОУ предметной линии учебников под редакцией А.Т.Смирнова и обеспечивает изучение данной дисциплины в 5-9 классах школы.

Учебники под редакцией А.Т.Смирнова успешно прошли экспертизу РАН и РАО в 2014 г, входят в Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в образовательных организациях. Программа учитывает особенности детей, испытывающих трудности в обучении и требующих специальной коррекционно-развивающей направленности образовательного процесса. [41]

Как показывает практика, после первого похода обучающиеся уже начинают осваивать навыки безопасного поведения в природных условиях. Осваиваются такие навыки, как:

- сбор необходимых вещей для похода без ночевой;
- подбор одежды и обуви, удобной для похода;
- установка палатки;
- сбор и розжиг костра;
- подбор необходимых медикаментов для оказания первой медицинской помощи;
- работа с картой на местности.

Как мы видим, начиная со второго похода, первоначальные навыки закрепляются. И к ним добавляются дополнительные:

- распознавание ягод, растений, грибов (опасных, полезных, съедобных или несъедобных);
- спуски и подъемы на небольшие высоты;
- переход через ручьи и небольшие речки;
- проход по болотистой местности;
- приготовление пищи на костре;
- обустройство жилья (в том числе на ночлег).

И все же, как демонстрирует статистика, гигантская доля экстремальных обстановок в походе формируется самими туристами. Первая первопричина – в их неопытности. Сюда входят физическая неподготовленность, волевая подготовка, неумение сохранять спокойствие в экстремальных ситуациях и оказывать первую доврачебную помощь себе или же товарищу по группе.

К сожалению, несоответствие физической и технической подготовки членов группы трудности маршрута само по для себя не считается прямым источником появления экстремальной ситуации. Принимая во внимание то, собственно, что в поход человек идет, дабы проверить и испытать собственные силы и возможности в реальной природной обстановке, приходится примиряться с тем, собственно что у него не все и не незамедлительно выходит.

Как мы видим, задача руководителя – посодействовать молодому туристу приобрести нужные знания и навыки, закрепить волю. При данном руководителе обязан принимать во внимание образ нервной системы члена группы, его здоровье, уровень вялости.

Но с чем примиряться невозможно ни в какой степени, например это с нарушениями дисциплины. Уход из месторасположения лагеря, отставание от группы на маршруте, безответственное лихачество – это прямые послы к появлению небезопасных обстановок.

Нами установлено, что бывалый путешественник чувствует себя на маршруте уверенно. Способности перемещения, ориентирования,

преодоления преград у него отработаны до автоматизма. Он имеет возможность в одно и тоже время просто понимать как личные действия, например и находящуюся вокруг быт, и работать в соответствии ситуацией. Неопытного туриста отсутствие навыка и умений держит в неизменном напряжении, собственно что отбирает большое количество сил и энергии.

К сожалению, что некоторые условия походной жизни имеют все шансы привести неопытного молодого туриста в стрессовую ситуацию. Эти условия например очевидно появляются в 1-2-дневных походах, впрочем в многодневном походе имеют все шансы наложить след на поведение новенького. В следствие этого в первые дни присутствия в походе они настоятельно требуют особенного внимания. Естественно, и в дальнейшие дни контроль обязан присутствовать.

Известно, что при выходе в поход на долгие срок (2–3 недели) случается кардинальная смена быта, ребёнок вырывается из обычной среды обитания, обычного ритма жизни. Романтика палаточной жизни у множества молодых туристов быстро испаряется, как лишь только они соотнесут сон на комфортной постели со сном на жёсткой подстилке на земле и в спальном мешке, теплую воду в ванной с прохладной водой ручья.

Нами было показано, что задача руководителя группы – сгладить резкие отрицательные результаты резкой замены быта. Туристы должны знать, собственно что их ждет в походе, должны готовиться.

Нами установлено, что ничто например не подавляет, как неопределённость, еще в этап подготовки к походу идет по стопам объяснить новечку особенности жизни в полевых условиях без прикрас и безосновательных обязательств. Чем прежде новечек возьмет в толк (с поддержкой начальника и старших товарищей), собственно что с неудобствами походной жизни возможно смириться, что проще он примет тип походной жизни. [22]

Как мы видим, что в походе, новечек проявляет в первое время недостаток общения. В туристической группе, существующей долгое время,

подобный трудности не случается. Труднее в группе начинающим. Знакомство, приобретение дрезей – процесс трудный.

Становится понятным, что на первых порах любой отмечает в находящихся вокруг, тем более в соседях по палатке, массу дефектов. Принципиально продемонстрировать новеньким, собственно что в любом из них есть собственные плюсы, и собственно что надобно быть терпимым к дефектам друзей. Рассредотачивание по палаткам надобно взвесить заблаговременно, прибегать к переселению из одной палатки в иную возможно лишь только в последнем случае.

Известно, что единообразие питания еще имеет возможность отрицательно отображаться на самочувствии молодых туристов. В походе непросто осуществить многообразное стол, например как рационы почаше произведено из каши, супов из пакетов, тушенки, сгущенки. Зада завхоза – отыскать вероятность покупки товаров на пространстве, варьировать ассортимент, обеспечить группу, где это вполне вероятно, овощами и фруктами.

Нами было показано, что воздействуют на настроение молодых туристов и погодные обстоятельства, длительное непогода. Непросто жить днем и приготовить завтрак, когда идёт ливень, собирать рюкзак, тяжелеющий от влажных вещей.

Руководитель должен быть готов к подобным ситуациям и уметь скорректировать настроение участников, в том числе и собственным примером.

Мы установили, что таким образом, на настроение, здоровье молодых туристов влияет большое количество моментов, способных установить их в положение стресса. Как раз с туристами, оказавшимися в этом состоянии, почаше происходят всевозможные ЧП. Вывод навязывается сам собой.

Считают, что довольно значимый нюанс безопасности – отношения с местным населением проведения похода. В всевозможных ареалах есть собственные районные или же национальные особенности вида жизни и

поведения, с которыми молодым туристам нужно познакомиться в этап подготовки похода и продолжить знакомство с ними именно в походе.

К сожалению, непродуманные действия и выражения имеют все шансы быть обидными местным жителям, отсель неподалеку до инцидента. В населённых пунктах при встрече с их жителями нужно вести себя скромно и воспитанно. Это поведение располагает к ответному гостеприимству.

Как мы видим в реальное время важно обострилась преступная обстановка в молодёжной среде. Следует иметь виду, собственно что в сельской местности, в дачных поселках, находящихся вокруг больших мегаполисов, летом отдыхает, изнывая от безделья, большое количество подростков.

Становится понятным, что возникновение туристической группы имеет возможность вызвать их болезненное внимание, вожеление «показать себя», как правило, не с наилучшей стороны. В следствие этого не следует афишировать возникновение группы близко загородных местечек, деревень, чем какого-либо другого их обогнуть. Привалы и что больше ночлеги рекомендовано организовывать в стороне от населенных пунктов.

Известно, что на занятиях, и в походе надобно быть максимально внимательным, готовым к разным неожиданностям, знать правила безопасного нахождения в природной среде и воздействия в случае появления экстремальных обстановок.

Для этого необходимо дать юным туристам:

- сведения о природе родного края;
- навыки пользования основным туристским снаряжением;
- знания основ обеспечения жизнедеятельности в природной среде,
- основных приемов передвижения и ориентирования на местности

и преодоления естественных препятствий. [33]

Мы установили, что кроме того, для безопасного нахождения в природной среде человек должен иметь достаточную физическую и морально-волевую подготовку.

Однако самое важное во всей этой работе – донести до каждого, что определяющим фактором безопасности в походе является соблюдение дисциплины.

Следует отметить, собственно что вопросы соблюдения мер безопасности рассматриваются буквально во всех сегментах программ детских туристско-краеведческих объединений, беседуем ли мы о снаряжении, организации туристического обстановки или же технике передвижения и преодоления преград. Верное выполнение всех способов и выполнение всех назначений важно понижают вероятность появления аварийных и экстремальных обстановок.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Известно, что воспользовавшись всеми благами цивилизации, человек запамятовал, собственно что есть силы, способные вышибить его из обычного ритма – это природа. Оказавшись с ней раз на раз, человек делается немощным и незащищенным, в случае если он не подготовлен. Ключевая задача человека в автономных критериях – вынести все тяготы.

Как мы видим, что всевозможные туристские походы устанавливают перед человеком конкретные задачи, от заключения которых находится в зависимости жизнь и безопасность. Верные воздействия в итоге занятий, разборов чрезвычайных обстановок, собственном эксперименте, роли в маленьких происшествиях «записываются» в подсознание человека.

Его воздействия случаются до «сознательного автоматизма». Неуверенность, потерянности и т.п. в экстремальной истории объясняются простой безграмотностью, неведением как работать в что или же другой быте. Для понижения вероятности появления небезопасных обстановок и введен вещь ОБЖ во всех образовательных организациях.

Познания, умения, способности – теоретическая и практическая база, но без сформированной установки на внедрение данных познаний, они делаются глупым грузом, в следствие этого нам нужно воздействовать на понимание и создавать безопасное поведение.

Мы установили, что содержание защищенности туристских походов имеет возможность вызывать конкретные боязни у ребят (а смогу ли я? собственно что имеет возможность со мной случиться? как и где находить помощи?).

В следствие этого при исследовании предоставленной темы нужно со всей серьезностью годиться к материалам занятия и способам изучения, которые обязаны отвечать вероятностям обучающихся.

А для уничтожения психического напряжения и боязней очень хорошо подходят личные и корпоративные психические тренинги. Так как нередко

как раз психоэмоциональная стабильность выручает жизнь человеку в экстремальной ситуации.

Подводя результат нашей работы, мы можем представить ряд выводов. Для начала, выучив ряд источников, приуроченных к обучению поведению в критериях самостоятельного существования, мы выявили недостатки кое-каких способов и программ обучения.

Наверное, создание единственного способа осложняется, собственно что во всех местностях есть собственные климато-географические особенности, а еще методы выживания у всякого туриста персональны, в следствие этого единообразный способ тут не абсолютно уместен.

Абсолютно, есть совместные этапы, которые производятся, автономно от местности и возраста туристов. В соответствии с этим в рамках ОБЖ мы станем рассматривать совместные основы подготовки к автономному существованию и подготовку с учетом специфичности нашего ареала.

Вовторых, нам было нужно разглядеть современные способы и технологии, применяемые на уроках ОБЖ. Несомненно имеется переориентация образовательного процесса на функциональные способы изучения, а вещь ОБЖ считается, наверное, самой многообещающей площадкой для применения этих способов.

Мы обсудили известные способы и технологии в образовательном процессе, а еще предложили методы использования на уроках ОБЖ. Не оставляем без интереса и что прецедент, собственно что вещь ОБЖ считается наиболее встроенным, в связи с данным в образовательном процессе нужно деятельно вести взаимодействие с учителями предметниками.

В-третьих, делая упор на более нередко применяемые трудящиеся программки и современные способа, мы придумали кое-какие методические совета по организации теоретических, практических и внеучебных занятий по обучению безопасному поведению с внедрением интенсивных способов изучения, которые представлены во второй главе. Функциональные способы ориентированы на творческую, самостоятельную работа, в следствие этого в

том числе и при исследовании абстрактного материала обучающиеся отрабатывают какие-либо познания и умения на практике.

Еще советы ориентированы как на личное, например и на массовое изучение, так как принужденная самоуправление имеет возможность случится как с группой людей, например и с одним человеком, который заплутался или же отбилсЯ от группы.

Становится понятным, что обучению безопасному поведению станет содействовать толковая разработка теоретической, практической и внеучебной работы. Когда ребенок осознает, собственно что надо создавать, как это устроить и для чего это надо, у него в подсознании складывается модель верного поведения, а еще ценностная аппарат на использование познаний в жизни, от коих находится в зависимости его собственная безопасность и безопасность находящихся вокруг.

Нами было показано, что внедрение передовых способов, интеграция с другими дисциплинами, становление внеклассной работы позволит исключить образовательный процесс на новый уровень и достичь больше высококачественного усвоения знаний.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова, А.Ю., Аигина Е.В., Баюра В.Н. География туризма: учебник. Москва, Кнорус 2016. 592с. - Текст: Электронный.
2. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе. Изд. десятое, дополненное. / Москва, 2015. – 96 с. - Текст: Электронный.
3. Асташкина, М. В. География туризма: учеб. пособие для СПО по специальности "Туризм". Москва.: Альфа-М: ИНФРА-М., 2011. – 430с. - Текст: Электронный.
4. Балабанов, И.Т. Экономика туризма: Учебное пособие для студентов вузов, эконом. спец. Москва, 2012.-174 с. - Текст: Электронный.
5. Бгатов, А. П. Безопасность в туризме. Москва: Форум, 2014. - 176 с. - Текст: Электронный.
6. Бобкова, А.Г. Безопасность туризма / под ред. Писаревского.Е.Л./ Москва: Федеральное агентство по туризму, 2014. –272с. - Текст: Электронный.
7. Бостанджогло, М.М. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися / Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации». – Москва.: Изд-во «Канцлер».- 2015. –24 с. - Текст: Электронный
8. Бутко, И.И. Туризм.Безопасность в программах туров и на туристских маршрутах: пособие для студентов гуманитар. и профил. фак. вузов, специалистов туристских организаций.; Москва: МарТ;2013. – 319 с.- Текст: Электронный.
9. Вовк, М. А. Формирование умений безопасного поведения у младших школьников в спортивно-оздоровительной работе.; Молодой ученый. 2014. №5.1. С. 11 - 14. -Текст: Электронный.

10. Волович, В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации.; Москва: Знание, 1990. 190 с. -Текст: Электронный.
11. Воронова, Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры.; Ростов на Дону: Феникс, 2013.–235с. - Текст: Электронный.
12. Гряднева, Т. Программа летнего отдыха (Методика и практика)Беспризорник. 2011. - №4. – С. 45-53. - Текст: Электронный.
13. Гуреев, Н. В. Активный отдых.; Москва: Рос.спорт, 2014. – 59 с. - Текст: Электронный.
14. Дыжина, Н. Н. География туризма: учеб. пособие.; Москва; Фоссет, 2010. –253с. - Текст: Электронный.
15. Дурович, А.П. Маркетинг в туризме: Учебное пособие для студентов вузов. Минск, 2013. – 495 с. - Текст: Электронный.
16. Дзятковская, Е.Н. Проектируем содержание внеурочной деятельности по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни. Методическое пособие.;Москва; Образование и здоровье, 2018. – 72 с. - Текст: Электронный.
17. Евлахов, В.М. Основы безопасности жизнедеятельности. Методика проведения занятий в общеобразовательных учреждениях: методическое пособие.; Москва: Дрофа, 2012. –180с. - Текст: Электронный.
18. Ефремова, М. Эффективность коммуникационных процессов в сфере туризма (семантика, дефиниции в терминологическом аппарате). ;Маркетинг. - 2014. - N 2. – С. 88-102. - Текст: Электронный.
19. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации» Приложение 1 к приказу Министерства образования Российской Федерации от 13 июля 1992 г. № 293.
20. Казаков, Н.П. Безопасность жизнедеятельности. Обеспечение

безопасности в туризме.; Москва: Academia, 2015. – 240 с. - Текст: Электронный.

21. Кислякова, А.В. Внеурочная деятельность обучающихся в условиях реализации ФГОС общего образования: материалы II Всероссийской научно-практической конференции.; Челябинск : ЧИППКРО, 2014. – С. 416. - Текст: Электронный.

22. Константинов, Ю. С. Организация детско-юношеского туризма : учеб. по специальности 080502 "Экономика и упр. на предприятии физ. культуры и спорта" .; Санкт-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб.: СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2012. – 474 с. - Текст: Электронный.

23. Константинов, Ю.С., Туристско-краеведческая деятельность в школе. Учебно-методическое пособие.; Москва: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2017. – 352 с. - Текст: Электронный.

24. Косолапов, А. Б. География российского внутреннего туризма: учеб. пособие для студентов вузов / 3-е изд., стер/. ; Москва: Кнорус, 2016. – 269с. - Текст: Электронный.

25. Косолапов, А. Б. География российского внутреннего туризма: учеб. пособие для студентов вузов / 2-е изд., стер/.; Москва: КНОРУС, 2017. – 269 с. - Текст: Электронный.

26. Косолапов, А. Б. География российского внутреннего туризма: учеб. пособие для студентов вузов.; Москва: КНОРУС, 2018. - 269 с. - Текст: Электронный.

27. Кузнецов, В.С., Колодницкий Г.А., Хабнер М.И. Основы безопасности жизнедеятельности: Методика преподавания предмета: 5-11 классы.; Москва: ВАКО, 2012. –314с. - Текст: Электронный.

28. Левин, Я. Н. Семнадцать уроков школьного воспитания. Урок 17. Физкультура в школе и летний отдых. - (Педагогическое наследие) Воспитание школьников. - 2017. - №10. – С. 56-64. - Текст: Электронный.

29. Лукьянова, Н. С. География туризма: туристские регионы мира и

России. ; Москва: Кнорус, 2016. –166 с. - Текст: Электронный.

30. Мاستрюков, Б. С. Безопасность в чрезвычайных ситуациях: Учебник для студ. высш. учеб. заведений .; Москва: Издательский центр "Академия", 2003. – 336 с. 31- Текст: Электронный

31. Постановление №753-ПП от 02.05.2019г. Правительства Свердловской области от 25.10.2018 "Об утверждении комплексной программы "Развитие Сысертского городского округа" на 2018 - 2023 годы"- Текст: Электронный

32. Постановление № 296 от 21.02.2019 г. Об утверждении муниципальной программы «Обеспечение рационального и безопасного природопользования на территории Сысертского городского округа на 2018-2023 годы» - Текст: Электронный

33. Писаревский, Е. Л. Безопасность туризма. Правовое обеспечение. В 3 книгах. Книга 1. Основы безопасности туризма.; Москва: Финансы и Статистика, 2013. – 320 с. - Текст: Электронный.

34. Русак, О.Н. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие.; Москва: РГГУ, 2014. – 449 с. - Текст: Электронный.

35. Сапронов, Ю. Г. Безопасность жизнедеятельности. Обеспечение безопасности .; Москва: Феникс, 2015. – 288 с. - Текст: Электронный.

36. Сапронов, Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности .;Москва: Наука, 2014. – 320 с. - Текст: Электронный.

37. Сарафанова, Е. В. Маркетинг в туризме: учеб. пособие для студентов образоват. учреждений СПО по специальности "Туризм" .;Москва: Альфа-М : Инфра-М, 2017. – 239с. - Текст: Электронный.

38. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи .;Москва: ФЦДЮТиК, 2012. – 388 с. - Текст: Электронный.

39. Сборник «Проблемы и перспективы социального и спортивно-оздоровительного туризма» / Материалы международной научно-практической конференции «Роль и задачи массового туристского движения в воспи-

тании и оздоровлении населения», посвященной 15-летию создания РОО «Академия детско-юношеского туризма и краеведения» 1-2 декабря Москва: 2012 г. - Текст: Электронный.

40. Севастьянов, Д. В. Основы страноведения и международного туризма: учеб. пособие по специальности "География" .; Москва: Академия, 2012. – 255с. - Текст: Электронный

41. Смирнов, А.Т. Программы общеобразовательных учреждений. ОБЖ. 5-11 кл. ; Москва: Просвещение, 2009. – 80с. - Текст: Электронный

42. Соловьев, С. С. Безопасный отдых и туризм .; Москва: Academia, 2014. – 288 с. - Текст: Электронный.

43. Соловьев, С.С. Безопасный отдых и туризм: учеб. пособие для студентов вузов по специальности "Безопасность жизнедеятельности".; Москва: ACADEMIA, 2012. – 282с. - Текст: Электронный.

44. Сорокина, Л. А. Педагогические условия формирования готовности подростков к безопасному поведению.; Челябинск Вестник ЧГПУ. – 2010 . - № 8. – С. 197 – 205.,С. 198- Текст: Электронный

45. Сорокина, Л.А. О состоянии готовности подростков к безопасному поведению в повседневной жизни. Инновационные проекты и программы в образовании. №3.URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-sostoyanii-gotovnosti-podrostkov-k-bezopasnomu-povedeniyu-v-povsednevnoy-zhizni-1> (дата обращения: 22.09.2019)

46. Федеральный закон от 4 октября 1996 года № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» - Текст: Электронный

47. Федеральный закон от 5 февраля 2007 года № 12-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации"»- Текст: Электронный

48. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт среднего (полного) общего образования(утвержден приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413) [Электронный ресурс] <http://xn-->

80abucjiibhv9a.xn--p1ai/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D

49. Хромов, Н.И. Преподавание ОБЖ в школе и средних специальных образовательных учреждениях: метод. Пособие. ;Москва: Айрис-пресс, 2012. –267с. - Текст: Электронный

50. Чижова, В.П. Экологический туризм: географический аспект: учеб. пособие для студентов вузов по специальности 020802 "Природопользование" .; Йошкар-Ола: МарГТУ, 2014. – 275 с.- Текст: Электронный

Таблица 1.1. Тематический план по В.Н. Латчуку

п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях	1
2.	Факторы и стрессоры выживания в природных условиях	1
3.	Психологические основы выживания в природных условиях	1
4.	Страх – главный психологический враг	1
5.	Подготовка к походу и поведение в природных условиях	1
6.	Надежные одежда и обувь - важное условие безопасности	1
7.	Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях	1
8.	Действия при потере ориентирования	1
9.	Способы ориентирования и определение направления движения	2
10.	Техника движения в природных условиях	1
11.	Сооружение временного жилища, добывание и использование огня	2
12.	Обеспечение питанием и водой	1
13.	Поиск и приготовление пищи	1
14.	Особенности лыжных, водных и велосипедных походов	1
15.	Безопасность на водоемах	1
16.	Сигналы бедствия	1
17.	Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме	1
18.	Акклиматизация в различных природноклиматических условиях	1

Таблица 1.2. Тематический план по А.Т. Смирнову

п/п	Тема занятия	Кол-во часов
19.	Природа и человек	1
20.	Ориентирование на местности	1
21.	Определение своего местонахождения и направления движения на местности	1
22.	Подготовка к выходу на природу	1
23.	Определение места бивака и организация бивачных работ	1
24.	Определение необходимого снаряжения для похода	1
25.	Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе	1
26.	Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности	1
27.	Подготовка и проведение лыжных походов	1
28.	Водные походы и обеспечение безопасности на воде	1
29.	Велосипедные походы и безопасность туристов	1
30.	Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме	1
31.	Акклиматизация человека в различных климатических условиях	1
32.	Акклиматизация в горной местности	1
33.	Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта	1
34.	Обеспечение личной безопасности на водном транспорте	1
35.	Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте	1
36.	Автономное существование человека в природной среде	1
37.	Добровольная автономия человека в природной среде	
38.	Вынужденная автономия человека в природной среде	
39.	Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании	
40.	Опасные погодные явления	
41.	Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях	
42.	Укусы насекомых и защита от них	
43.	Клещевой энцефалит и его профилактика	

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

В целях обеспечения санэпидблагополучия при организации детских экскурсионных маршрутов и походов организаторам и инструкторам данных мероприятий необходимо:

1. Решить организационные вопросы:

Встать на учет в территориальных управлениях МЧС России по субъектам РФ и заявить о своем маршруте.

Ознакомиться с необходимой и достоверной информацией о потенциальной опасности на маршруте;

Ознакомиться с имеющейся информацией о гидро/метеоусловиях, сложившихся в районе предполагаемого маршрута;

В соответствии с гидро/метеоусловиями, сложившимися в районе предполагаемого маршрута, потенциальными опасностями на маршруте, проконсультироваться о безопасном прохождении маршрута, соблюсти правила личной и групповой безопасности, получить памятки по соблюдению безопасности на маршруте; проверить самостоятельно и предоставить для проверки групповое и личное снаряжение, касающееся безопасного прохождения маршрута, имеющиеся средства связи, средства сигнализации, маршрутные документы, наличие продуктов питания, медикаментов.

Предоставить номера телефонов, адреса членов группы;

Ознакомиться с ближайшими точками возможной экстренной связи на протяжении маршрута;

2. Требования п. 1.5 Санитарных правил и норм СанПиН 2.4.4.3048-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа» не распространяются на проходящие в условиях природной среды слеты, спортивные соревнования и учебно-тренировочные сборы продолжительностью менее 7 дней, а также на

туристские походы любой продолжительности (не связанные с палаточным лагем), походные бивуаки (места ночлегов туристов в походе)., темне менее часть требований вышеуказанного СанПиН могут быть рекомендованы для исполнения, а именно:[46,2]

2.1. К водоснабжению:

В качестве источников питьевой воды могут быть использованы источники централизованного водоснабжения населенных мест и нецентрализованного водоснабжения (артезианские скважины, каптажи, колодцы, родники и др.), вода, доставляемая спец.транспортом, питьевая промышленного производства, расфасованная в емкости (бутилированная), кипяченая вода (кипячение в течение не менее 5 минут от момента закипания), качество которой должно отвечать гигиеническим требованиям на питьевую воду.

2.2. К территории:

Палатки размещаются на сухой, не заболоченной, незатопляемой тальми, дождевыми и паводковыми водами территории, с ровным рельефом и одним склоном для стока ливневых вод, на расстоянии не ближе 100 метров от линий высоковольтных электропередач, автомагистралей, железнодорожных путей. Территория должна быть свободна от мусора, сухостоя и валежника, колючих кустарников и растительности с ядовитыми плодами. На сухом месте размещаются прочные, непромокаемые (или под тентом), ветроустойчивые палатки.

Территория палаточного лагя должна содержаться в чистоте.

Текущая уборка территории проводится ежедневно по мере загрязнения. Сжигание мусора на территории не допускается.

Мусор и пищевые отходы закапываются в отведенном для них месте.

Ежедневно проводятся мероприятия по защите от укусов клещей:

Каждые 10-15 мин. проводить осмотр своей одежды, а на привалах по возможности делать более тщательную проверку, осматривая голову и тело, в особенности выше пояса.

Находясь в местах обитания клещей, избегать темных тонов в одежде, так как клещей труднее заметить на темном фоне.

Заправлять верхнюю одежду в штаны, а штаны – в носки. Если нет капюшона - надеть головной убор.

Необходимо пользоваться средствами химической защиты (обработать одежду, спальник, палатку и другие предметы акарицидно-репеллентным или акарицидным средством. На оголенные участки тела можно нанести защитный репеллент, который кроме укусов клещей защитит обработанные места и от укусов кровососущих насекомых.

Выбирать место для отдыха и ночлега нужно, с учетом особенностей местности (клещей всегда больше на тропях, так им проще найти жертву, поэтому не стоит отдыхать, "заваливаясь" на траву в метре от тропы. На солнечных, сухих полянах клещей меньше, чем в тени (клещи плохо переносят отсутствие влаги).

После завершения похода, дома, необходимо снять одежду вне жилого помещения и тщательно ее осмотреть, обратив особое внимание на складки, швы, карманы.



2.2 К использованию поверхностных водных объектов

Использование поверхностных водных объектов для купания детей допускается только при наличии санитарно-эпидемиологического заключения, подтверждающего его соответствие санитарным правилам, предъявляющим гигиенические требования к охране поверхностных вод и (или) предъявляющим санитарно-эпидемиологические требования к охране прибрежных вод морей от загрязнения в местах водопользования населения, выданного Роспотребнадзором.

Купание детей в открытых водоемах рекомендуется проводить в солнечные и безветренные дни, при температуре воздуха не ниже +23°C и температуре воды не ниже +20°C. Рекомендуемая продолжительность непрерывного пребывания в воде в первые дни 2 - 5 минут с постепенным увеличением до 10 - 15 минут. Купание сразу после приема пищи (менее 30 минут) не рекомендуется.

2.3. К организации режима дня детей:

Распорядок дня предусматривает продолжительность сна не менее 8 часов, питание детей не менее 3 раз. Все участники похода должны пройти медицинский осмотр педиатром, получить справку по месту жительства об эпид.ситуации и разрешение врача.

2.4. К организации питания:

Приготовление пищи осуществляется на костре.

Для приема пищи используется металлическая, эмалированная, фаянсовая или одноразовая посуда, количество комплектов которой должно полностью обеспечивать одновременное питание участников похода.

После мытья столовая и чайная посуда, столовые приборы просушиваются.

В дневной рацион питания должен входить набор продуктов, соответствующий суточной потребности в пищевых веществах и энергии детей.

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для детей и подростков приведены в таблице 2 Приложения N 1 СанПиН 2.4.4.3048-13.

Продукты и блюда, которые не допускаются использовать в питании детей в походах, в целях предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений):

- пищевые продукты с истекшими сроками годности и признаками недоброкачества;
- остатки пищи от предыдущего приема и пищу, приготовленную накануне;
- плодоовощную продукцию с признаками порчи и гнили;
- мясо, субпродукты всех видов сельскохозяйственных животных, рыбу, не прошедшие ветеринарный контроль;
- консервы из мяса свинины; консервы мясные, выработанные в соответствии с техническими условиями (ТУ);
- субпродукты, кроме печени, языка, сердца;
- мясо диких животных, отловленную рыбу;
- консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток;
- крупу, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями;
- пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления;
- кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты);
- зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы;
- творог, сметану, не прошедшие термическую обработку;
- простоквашу - "самоквас";
- грибы и продукты, из них приготовленные (кулинарные изделия);

- молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных, а также не прошедшие первичную обработку и пастеризацию;
- блюда, изготовленные из сырых мяса, рыбы, не прошедших тепловую обработку;
- запеканки (мясные, рыбные, творожные, крупяные);
- жареные во фритюре пищевые продукты и изделия;
- изделия из рубленого мяса и рыбы, приготовленные в условиях палаточного лагеря;
- уксус, горчицу, хрен, перец острый (красный, черный) и другие острые (жгучие) приправы;
- острые соусы, кетчупы, майонез, маринованные овощи и фрукты, в том числе в виде салатов;
- кофе натуральный; тонизирующие, в том числе энергетические напитки, алкоголь;
- кулинарные жиры, маргарин и другие гидрогенизированные жиры;
- ядро абрикосовой косточки, арахис;
- кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%);
- заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди;
- холодные напитки и морсы, без термической обработки, из плодово-ягодного сырья;
- окрошки и холодные супы;
- макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленым яйцом;
- паштеты, за исключением консервированных промышленным способом;
- блинчики с мясом и с творогом;
- салаты, приготовленные в условиях палаточного лагеря;
- блюда с добавлением рубленого яйца;

- яичницу-глазунью;
- газированные напитки и напитки на основе синтетических ароматизаторов;
- не допускается переливание кисломолочных напитков (кефир, ряженка, простокваша, ацидофилин и других) из потребительской тары в емкости (их порционируют непосредственно из бутылок, пакетов в стаканы перед раздачей пищи).

Запрещается сбор грибов и ягод для еды и приготовления пищи.

При организации питания в походах необходимо руководствоваться рекомендуемым набором продуктов для походов:[2]

Приложение № 6 к СанПиН 2.4.4.3048-13
Рекомендуемый набор продуктов для походов

№ п/п	Наименование продуктов	Вес продуктов в граммах в день (брутто)
1	Хлеб черный и белый или сухари, печенье, сушки, галеты, хлебцы хрустящие	300—500 200
2	Крупа, макаронные изделия, готовые концентраты каш или концентраты супов в пакетах Сублимированные блюда	100—200 50
3	Масло сливочное топленое, растительное	50—60
4	Консервы мясные промышленного производства, выработанные в соответствии с национальными стандартами Мясо сублимированное	150 50
5	Сало-шпик, сосиски консервированные, сырокопченые мясные гастрономические изделия и сырокопченые колбасы	50
6	Сахар Конфеты, шоколад, мед в промышленной упаковке (допускается замена их сахаром)	40—50 20—30
7	Консервы рыбные в масле и (или) натуральные	50
8	Овощи свежие или овощи сухие, сублимированные	100—200 50
9	Молоко сухое, сливки сухие или молоко сгущенное, консервированное	25—30 50
10	Сыры твердых сортов	20—40
11	Фрукты свежие сухофрукты, концентрированные кисели, орехи (кроме арахиса)	100—200 30
12	Кофе суррогатный Какао-порошок Чай	2—3 1—2 1—2
13	Специи: лавровый лист, лук, чеснок, лимонная кислота	3—4
14	Соль	5—7
15	Витамины, глюкоза	3

2.5. К медицинскому обслуживанию:

В поход допускаются дети, получившие допуск врача по состоянию здоровья и не имеющие контакта с инфекционными больными в течение 21 дня. В период похода может быть оказана только первая медицинская помощь, далее (с учетом состояния здоровья) ребенок должен быть транспортирован в лечебно-профилактическое учреждение.

Оказание первой медицинской помощи детям в походах может осуществляться медицинским работником или лицом, выделенным из числа лиц, сопровождающих детей в период отдыха и прошедших специальную подготовку по оказанию первой помощи.

Перед походом необходимо ознакомиться с методами оказания первой медицинской помощи, в случае возникновения непредвиденной ситуации (укус змеи, насекомых, порезы и т.д.) Для оказания первой помощи детям используется аптечка, комплектация которой утверждена приказом Минздравсоцразвития России от 05.03.2011 N 169н «Об утверждении требований к комплектации изделиями медицинского назначения аптечек для оказания первой помощи работникам».[46]

Тесты и вопросы к проверочным и контрольным работам

1.1. Подготовка к походу. Тесты

1. Основное направление в работе по безопасности похода:

- А) соблюдение режима дня;
- Б) предупреждение травматизма и несчастных случаев;
- В) словесные предупреждения;
- Г) призывы и назидания.

2. Основная причина чрезвычайных ситуаций в походе:

- А) неблагоприятные метеорологические условия;
- Б) недостаток снаряжения;
- В) слабая дисциплина в группе.

3. Дисциплина в походе - это;

- А) беспрекословное подчинение руководителю группы, его заместителю, выполнение инструкций по походу;
- Б) делать только то, что нравится мне;
- В) выполнять распоряжения моего друга - бывалого туриста.

4. За безопасность в походе в первую очередь отвечает:

- А) руководитель похода;
- Б) родители;
- В) милиция;
- Г) сами туристы.

5. Слабая дисциплина в группе может привести к:

- А) чрезвычайной ситуации;
- Б) перемене погоды;
- В) появлению диких животных.

6. Травма – это:

- А) плохое состояние органов пищеварения у всей группы;
- Б) упадок сил, уныние, угнетённое настроение;
- В) повреждение кожи, мышц, органов, конечностей.

7. Самое большое нарушение дисциплины в походе:

- А) отставание от группы;
- Б) опоздание к приёму пищи;
- В) самовольные действия туристов.

8. Подготовка к походу нужна для того, чтобы:
- А) хорошо знать маршрут;
 - Б) взять с собой необходимое количество продуктов;
 - В) одеться по сезону;
 - Г) сделать поход безопасным и интересным.
9. Карту местности перед походом нужно хорошо изучить прежде всего для того, чтобы:
- А) знать наиболее интересные места;
 - Б) чтобы не заблудиться, ориентируясь на местности;
 - В) знать, где лучше разбить лагерь и отдохнуть.
10. Перед походом нужно сходить к врачу, чтобы:
- А) он выписал справку;
 - Б) определить состояние своего здоровья;
 - В) успокоить родителей.
11. Почему идущие в поход должны хорошо знать друг друга:
- А) чтобы знать, кого искать, если потеряется;
 - Б) чтобы во всём можно было положиться на товарища, а не получить от него неожиданных поступков;
 - В) чтобы было веселее.
12. Как влияет утомление на внимание и реакцию:
- А) внимание снижается, а реакция не изменяется;
 - Б) реакция снижается, а внимание усиливается;
 - В) внимание и реакция снижается.
13. Главная цель похода:
- А) объединяет и сплачивает группу;
 - Б) не даёт действовать самостоятельно, уравнивает всех;
 - В) не нужна: кто чем хочет, тем и занимается.

1.2. Подготовка к походу. Вопросы для проверочной работы

1. При прохождении маршрута вдали от населённых пунктов внезапно наступило похолодание и пошёл проливной дождь. Руководитель группы принял решение изменить маршрут и график движения группы. Подумайте и ответьте:
- А) В какой вид экстремальной ситуации попала туристская группа?
 - Б) Какие ещё виды экстремальных ситуаций в природе вы знаете?
 - В) Какой вид экстремальной ситуации в природе является наиболее опасным в нашей местности? Причины.

2. Ежегодно тысячи туристов-школьников уходят в походы. Ваша группа тоже готовится к летнему походу. Подумайте и ответьте:

- А) Какие подготовительные мероприятия следует провести перед походом?
- Б) Какая задача при подготовке и проведении похода является главной?
- В) Почему о маршруте и сроках его прохождения руководитель похода должен сообщить в местную поисково-спасательную службу?

3. В походе существуют правила поведения на маршруте, на привале, при преодолении препятствий.

- А) Назовите основные из этих правил.
- Б) Что рекомендуется взять с собой, уходя даже на короткое время в лес?
- В) Как называются хорошо заметные местные предметы, по которым можно определить своё местонахождение?

4. Вам предстоит отправиться в недельный турпоход. При подготовке к нему необходимо подобрать одежду и обувь. Подумайте и ответьте:

- А) Каким требованиям должна удовлетворять обувь, предназначенная для туристских походов? Перечислите, какая обувь подходит для этой цели?
- Б) Какая одежда наиболее удобна в походе?
- В) Почему верхняя одежда должна иметь яркую расцветку?

5. Если человек заблудился, то для него важно определить своё местоположение и расположение объектов на местности относительно сторон горизонта и местных предметов. Подумайте и ответьте:

- А) Каким образом можно определить стороны горизонта в ясную погоду днём и ночью?
- Б) Как определить направление «север – юг» по местным предметам?
- В) Как правильно сориентироваться в горах?

6. Когда заблудившейся человек (или группа) ориентируется и определяет направление, в котором будет двигаться, для них становится главным не потерять это направление во время движения. Подумайте и ответьте:

- А) Какие способы выдержать выбранное направление движения вы можете предложить для заблудившихся?
- Б) Как правильно двигаться зимой?
- В) Как в этом случае преодолевать реки, ручьи и болота?

7. Группа туристов из нескольких человек летом попала в экстремальную ситуацию. У одного из туристов подвернулась нога, у другого поднялась температура. Оба пострадавших самостоятельно двигаться не могут. Помощь прибудет не ранее, чем через 2 – дня. До ближайшего населённого пункта около 100 км. Палатки нет. Подумайте и ответьте:

- А) Какое решение вы посоветуете принять старшему группы?
- Б) Какие временные жилища можно соорудить для защиты от холода, солнца и дождя?

В) Каким требованиям должно удовлетворять место, выбранное для лагеря?

8. В походе очень важные функции выполняет костёр, Он необходим для многих нужд. Подумайте и ответьте:

А) Какие виды костров вы знаете и для чего они предназначены?

Б) Как правильно выбрать место для разведения костра?

В) Каким образом можно добыть огонь при отсутствии спичек и зажигалки и как развести костёр?

1.3. Правила поведения в походе. Тесты

1. Главной задачей при подготовке к походу является:

А) выполнение целей и задач похода;

Б) обеспечение безопасности;

В) полное прохождение маршрута.

2. Руководитель похода обязан сообщить о маршруте туристической группы в поисково-спасательную службу (ПСС) для того, чтобы:

А) от ПСС был выделен представитель для сопровождения группы на маршруте;

Б) ПСС могла контролировать прохождение группой населённых пунктов, отмеченных в маршруте;

В) ПСС могла контролировать прохождение группой маршрута и в случае экстремальной ситуации или несвоевременного завершения маршрута оперативно оказать ей помощь.

3. Из перечисленных объектов линейным ориентиром является

А) граница леса;

Б) автобус, стоящий на остановке;

В) трактор в поле.

4. Наиболее удобной обувью в походе являются:

А) резиновые сапоги;

Б) полуботинки;

В) кроссовки.

5. Чтобы высушить резиновые сапоги в походе, нужно

А) вытащить из сапог стельку и протереть внутри досуха тряпкой;

Б) вбить в землю около костра колышки и повесить на них сапоги;

В) набить сапоги сухой травой или бумагой и поставить около костра.

6. Верхняя одежда туриста должна быть:

А) однотонного цвета;

Б) из камуфляжной ткани;

В) яркая, демаскирующая.

7. Если во время движения на маршруте вы заблудились и не можете найти свои следы, необходимо (укажите последовательность действий цифрами):

- А) прислушаться к звукам;
 - Б) определить, сколько времени двигались;
 - В) остановиться и оценить ситуацию;
 - Г) найти возвышенное место и оглядеться;
 - Д) вспомнить свой путь;
 - Е) искать дорогу или тропу, ручей или реку;
 - Ж) осмотреться, искать затёсы или маркировку туристских маршрутов на деревьях;
- З) выйти на тропу, дорогу, к ручью.

8. Приметами хоженной тропы могут быть:

- А) высокая трава;
- Б) низкая трава;
- В) следы от транспорта;
- Г) сломанные ветки;
- Д) наличие следов птиц и зверей.

9. При устройстве навеса или шалаша крышу следует накрывать:

- А) сверху – вниз;
- Б) справа – налево;
- В) снизу – вверх;
- Г) слева – направо.

10. Если заблудился, нужно выходить к ручью или реке и идти вниз по течению, т.к.:

- А) вода необходима для питья;
- Б) можно ловить рыбу;
- В) можно выйти к поселению людей.

1.4. Безопасность в природных условиях.

Вопросы для контрольной работы

1. Какие природные явления вызывают резкие изменения в природной среде?
2. В результате каких причин могут возникнуть требующие экстренной медицинской помощи заболевания и повреждения организма человека при нахождении в природной среде?
3. Перечислите подготовительные мероприятия, предшествующие походу на природу.
4. Какое имущество, необходимое в экстренной ситуации, должно быть у каждого члена группы?
5. В каком порядке осуществляется движение туристской группы на маршруте?
6. Какую задачу во время движения выполняет замыкающий группы?

7. Какие требования предъявляются к обуви, предназначенной для похода?
8. Как предохранить обувь от намокания?
9. Каким требованиям должна соответствовать верхняя одежда и нижнее бельё участников похода?
10. Какая верхняя одежда лучше подходит для зимних прогулок и походов?
11. Какие условия должны быть соблюдены при оборудовании лагеря?
12. Как не допустить в группе возникновения конфликтов?
13. Что нужно предпринять, если во время похода вы отстали от группы?
14. Как определить направление на север в полдень солнечного дня?
15. По каким местным предметам можно определить направление «север – юг»?
16. Каким образом лучше уберечь спички от сырости?
17. Как правильно выбрать место для костра?
18. Какой материал лучше всего подходит для растопки?
19. Назовите виды костров и их назначение.
20. Как добыть огонь без спичек?
21. Каким образом можно очистить воду?
22. Какие предметы можно использовать для подачи сигналов бедствия?
23. Назовите основные правила безопасного поведения на воде.
24. Назовите основные причины несчастных случаев на воде.
25. В чём заключается опасность водоёмов в разное время года?
26. Какие меры предосторожности необходимо соблюдать при движении по льду водоёма?
27. Как можно определить опасные места на льду водоёма?
28. Что необходимо делать, если вы провалились в полынью?
29. Какие необходимо принять меры по спасению пострадавшего, попавшего в полынью?
30. Какие подручные средства можно использовать для спасения утопающего?
31. Назовите правила безопасного поведения при использовании плавсредств (лодка, плот, шлюпка и т.д.).
32. Как правильно преодолеть реку или ручей?
33. Почему не рекомендуется переходить водную преграду босиком?
34. Как правильно преодолевать заболоченные участки?
35. Что делать, если вы провалились в болото?
36. Какими способами можно определить стороны света на местности?
37. Что такое «границы полигона» и зачем они определяются?
38. Как высушить промокшую обувь в походе?
39. Что нужно делать, если в походе отстал от группы?
40. Как надо правильно и безопасно разводить костёр?
41. Какие способы преодоления водных преград вы знаете?

1.5. Чрезвычайные ситуации в природе. Тесты

1. Быстро, внезапно возникающее движение снега и (или) льда вниз по

крутым склонам гор называется:

- А) снежной бурей;
- Б) селем;
- В) обвалом;
- Г) лавиной.

2. Основными поражающими факторами обвалов и снежных лавин являются:

- А) волновое колебание в скальных породах;
- Б) раскалённые лавовые потоки;
- В) удары движущихся масс горных пород;
- Г) взрывная волна;
- Д) заваливание или заливание движущимися массами горных пород определённого пространства.

3. Обвалы и снежные лавины приводят к следующим последствиям:

- А) перекрытие русел рек и изменение ландшафта;
- Б) изменение климата и погодных условий;
- В) лесные пожары;
- Г) извержение вулканов;
- Д) гибель людей, животных, разрушение зданий.

4. Наиболее безопасные места в случае схода снежных лавин:

- А) ущелья и выемки между горами;
- Б) возвышенности, расположенные с противоположной стороны лавиноопасного направления;
- В) долины между гор с лавиноопасным участком;
- Г) большие деревья с толстыми стволами;
- Д) склоны гор и возвышенностей, не расположенные к лавиноопасному процессу.

5. Во время прохождения лавиноопасного участка в горах вы с группой туристов увидели внезапный сход снежной лавины. Опасность попадания в лавину высока. Выберите из предлагаемых вариантов правильные и отметьте их очерёдность цифрами:

- А) быстро начнём организованный выход из лавиноопасного участка;
- Б) укроемся за скалой или её выступом;
- В) разделимся на несколько групп, каждая из которых начнёт самостоятельно спускаться в долину;
- Г) ляжем и прижмёмся к земле, закрыв голову руками;
- Д) при помощи верёвок закрепимся за большие камни.

6. Если вы оказались в лесу, где возник пожар, надо (определить цифрами очерёдность действий):

- А) быстро выходить из леса в наветренную сторону;
- Б) определить направление распространения огня;

- В) выбрать маршрут выхода из леса в безопасное место;
- Г) определить направление ветра.

7. Если вы оказались в зоне лесного пожара, необходимо (определить очередность действий):

- А) не обгонять лесной пожар, а двигаться под прямым углом к направлению распространения огня;
- Б) для преодоления нехватки кислорода пригнуться к земле;
- В) накрыть голову и верхнюю часть тела верхней одеждой (желательно мокрой).

8. Если на человеке загорелась одежда нужно:

- А) быстро побежать, чтобы сбить пламя;
- Б) снять горящую одежду;
- В) лечь на землю и, перекатываясь, сбить пламя.

1.6. Чрезвычайные ситуации в природе. Вопросы для контрольной работы

1. Какие основные правила безопасности в природе вы знаете?
2. Что мы понимаем под опасным природным явлением?
3. В чём разница между опасным природным явлением и стихийным бедствием?
4. В результате чего при землетрясении происходит гибель людей? Правила безопасности во время землетрясения в природных условиях.
5. При каких условиях возможен сход снежных лавин?
6. Что необходимо делать, находясь в лавиноопасном районе?
7. Правила безопасного поведения при внезапном сходе снежной лавины.
8. Как необходимо действовать, оказавшись в снежной лавине?
9. Ваши действия при урагане, буре, если вы находитесь на открытой местности.
10. При каких условиях обычно возникают лесные пожары? Причины лесных пожаров.
11. Какую опасность представляют лесные пожары для людей?
12. Какие леса наиболее пожароопасны?
13. В каком направлении следует уходить при приближении лесного пожара?
14. Как защитить себя от угарного газа во время лесного пожара?
15. Правила безопасного поведения в зоне лесного пожара, в лесу, где возник пожар.
16. Правила безопасного тушения небольшого загорания в лесу.

1.7. Безопасность на воде. Тесты

1. Основными причинами несчастных случаев на воде являются:

- А) купание в запрещённых и незнакомых местах;
- Б) длительное пребывание на солнце;
- В) шалости и игры на воде.

2. Если поблизости нет специально оборудованного пляжа:

- А) купание допускается, если ребята предварительно проверят глубину и безопасность места купания;
- Б) руководитель группы обязан лично проверить глубину и безопасность места, выбранного для купания.
- В) купание возможно, если пловцы-разрядники, имеющиеся в группе, несколько раз пройдут выбранный участок по всем направлениям и будут показаны границы купания для всех.

3. Купание детей ночью:

- А) не допускается;
- Б) допускается, если место купания оборудовано спасательными средствами и присутствует педагог;
- В) допускается в сумерки;
- Г) допускается, если водоём окружён осветительными сигнальными буйами.

4. Допустимая толщина льда при движении по нему людей должна быть:

- А) не менее 5 см;
- Б) не менее 8 см;
- В) не менее 10 см;
- Г) не менее 15 см.

5. Не допускается подходить к кромке льда ближе чем:

- А) на 3 м;
- Б) на 5 м;
- В) на 7 м;
- Г) на 10 м.

6. Если лёд ненадёжен, а обойти его нет возможности, нужно передвигаться:

- А) с шестом, держа его горизонтально на уровне груди;
- Б) ползком;
- В) обычным шагом, постукивая лёд перед собой палкой.

7. При движении зимой по льду замёрзших рек необходимо:

- А) идти осторожно плотной группой;
- Б) снять лыжи и двигаться пешком;
- В) увеличить интервал между членами группы, приготовить верёвку и расстегнуть крепления лыж;
- Г) в случае необходимости лечь на лёд и передвигаться по-пластунски.

8. Чтобы преодолеть реку, нужно:

- А) использовать надувные матрасы и камеры;
- Б) при переходе реки вброд использовать шест или альпеншток;
- В) преодолевать реку вплавь.

9. По каким признакам можно определить возможность переправы вброд:

- А) отсутствие на берегах растительности;
- Б) тёмный цвет воды в реке;
- В) мелкая рябь на поверхности воды;
- Г) плавный поворот русла реки;
- Д) дороги, тропинки, колеи с обоих берегов реки.

10. При переправе через реку вброд не рекомендуется выбирать местом перехода участок выше камней по течению, т.к. там:

- А) наибольшая глубина;
- Б) очень высокая скорость воды;
- В) часто встречаются водовороты;
- Г) вода выглядит спокойнее, но напор воды наибольший.

11. При преодолении болот необходимо:

- А) идти друг за другом, держась за руки;
- Б) вооружиться шестом, настелить гать из жердей;
- В) идти осторожно, но широким шагом.

1.8. Безопасность у костра. Тесты

1. Выберите из предложенных вариантов требования, предъявляемые к месту разведения костра:

- А) необходимо найти хорошо проветриваемую поляну;
- Б) место разведения костра должно быть не далее десяти метров от источника воды;
- В) необходимо найти поляну, защищённую от ветра;
- Г) в ненастную погоду надо разводить костёр под деревом, крона которого должна превышать основание костра на шесть метров;
- Д) место разведения костра необходимо очистить от травы, листьев, неглубокого снега;
- Е) место разведения костра должно быть обложено камнем;
- Ж) место разведения костра должно быть обложено поленьями.

2. Как правильно разводить костёр. Пронумеруйте действия в нужном порядке:

- А) положить на почву растопку;
- Б) на растопку положить ветки;
- В) поджечь костёр двумя- тремя спичками;
- Г) приготовить растопку и дрова;
- Д) сверху веток положить поленья, дрова;

Е) соблюдать правила пожарной безопасности.

3. На каком костре можно быстро вскипятить воду:

- А) «нодья»;
- Б) «шалаш»;
- В) «таёжный»;
- Г) «колодец».

4. Какой из костров относится к жаровым:

- А) «шалаш»;
- Б) «решётка»;
- В) «таёжный»;
- Г) «нодья».

5. При разведении костра запрещается:

- А) разводить костёр возле водоисточников;
- Б) разводить костёр на торфяных болотах;
- В) разводить костёр на снегу;
- Г) разводить костёр близ деревьев;
- Д) использовать для костра сухостой;
- Е) использовать сухую траву;
- Ж) использовать живые деревья;
- З) использовать мох и мелко разрубленную кору;
- И) оставлять без присмотра горящий костёр;
- К) оставлять дежурить возле костра менее трёх человек.

1.9. Лекарственные и ядовитые растения. Тесты

1. Температуру тела помогает снизить:

- А) мята;
- Б) подорожник;
- В) листья и ягоды малины;
- Г) цветки липы.

2. Лечение лекарственными растениями:

- А) фитотерапия;
- Б) акватерапия;
- В) соляризация.

3. Лекарственное растение, используемое в качестве кровоостанавливающего средства:

- А) крапива;
- Б) смородина;
- В) подорожник;
- Г) берёза.

4. Источник витамина С:

- А) зверобой (трава);
- Б) ива (кора);
- В) берёза (сок).

5. Для заживления ран, ожогов можно использовать свежий сок:

- А) зверобоя;
- Б) липы;
- В) медуницы.

6. Много крахмала, сахара и белка в :

- А) камыше;
- Б) ромашке;
- В) сосне.

7. Ядовитые ягоды:

- А) клюква;
- Б) малина;
- В) волчье лыко.

8. Съедобные ягоды:

- А) воронец;
- Б) вороний глаз;
- В) черника.

9. Ядовитые грибы:

- А) лисички;
- Б) козляк
- В) желчный гриб.

10. Все ядовитые грибы отличаются тем, что имеют:

- А) на нижней стороне шляпки веер пластинок;
- Б) пористую нижнюю сторону шляпки;
- В) тонкую ножку.

11. У самого ценного белого гриба есть опасные двойники:

- А) мухомор;
- Б) сатанинский;
- В) ложный опёнок.

12. Активированный уголь можно заменить угольками:

- А) берёзы;
- Б) осины;
- В) сосны.

13. При простуде хорошо помогает чай из листьев и ягод:

- А) калины;
- Б) малины;
- В) голубики.

14. Чай нельзя заваривать из:

- А) душицы;
- Б) мяты;
- В) борца.

15. В походе в лечебных целях и в пищу можно употреблять:

- А) все дикорастущие растения;
- Б) те, что хорошо известны;
- В) те, что посоветовали знакомые.

16. Если сомневаешься, съедобно растение или нет, то надо выдавить из его листа сок. Если сок молочного цвета, то:

- А) растение ядовито;
- Б) растение съедобно;
- В) растение сначала нужно сварить, а потом съесть.

17. Мыло в походе можно заменить:

- А) травой осокой;
- Б) корневищами папоротника – орляка;
- В) соком крапивы.

18. Для улучшения вкусовых качеств приготовленных в походе блюд можно использовать семена растения:

- А) волчье лыко;
- Б) вороний глаз;
- В) пастушья сумка.

19. Ядовитые грибы при длительном кипячении:

- А) становятся пригодны в пищу;
- Б) теряют половину своего яда;
- В) остаются опасными.

20. Кофе в походе можно приготовить из:

- А) коры осины;
- Б) корней крапивы;
- В) корней лопуха.

21. Из-за отравления ядовитыми растениями может быть:

- А) перерождение организма;
- Б) тяжёлое заболевание и даже смерть;
- В) только головная боль.

22. Чтобы избежать отравления ядовитыми растениями, нужно:

- А) не ходить в лес;
- Б) не прикасаться к незнакомым растениям;
- В) ходить в лес только со взрослыми;
- Г) хорошо знать и собирать только известные растения.

23. Если произошло отравление ядовитыми растениями, нужно:

- А) вызвать рвоту, промыть желудок, обратиться к врачу;
- Б) выпить молока или других молочных продуктов;
- В) выпить несколько стаканов яблочного сока;
- Г) выпить несколько стаканов хлебного кваса.

24. Главное правило сбора грибов:

- А) собирать все грибы, которые попадутся на глаза;
- Б) пробовать на вкус все грибы, которые собрали;
- В) не собирать и не пробовать на вкус не известные вам грибы.

25. Первая помощь при отравлении грибами основана на:

- А) принятии дозы снотворного;
- Б) введении противовоспалительной сыворотки;
- В) промывании желудка;
- Г) измерении температуры тела.

1.10. Первая медицинская помощь. Тесты

1. В нашей местности из змей самая опасная:

- А) кобра;
- Б) гадюка;
- В) уж.

2. При укусе змеи категорически запрещается:

- А) накладывать на поражённую конечность жгут;
- Б) давать пострадавшему пить;
- В) отсасывать из ранки яд.

3. Если укусила гадюка, нужно:

- А) наложить жгут;
- Б) разрезать ранку (место укуса);
- В) отсосать из ранки яд не глотая; обратиться к врачу.

4. Лесные клещи являются:

- А) переносчиками опасного конского бешенства;
- Б) клещевого энцефалита;
- В) малярии.

5. Если клещ присосался к телу человека, нужно:
- А) не трогать его, сам отпадёт;
 - Б) раздавить его;
 - В) вытащить пинцетом;
 - Г) прижечь горячей спичкой, оставшейся хоботок удалить иглой, прокалённой на огне, обратиться к врачу.
6. Лесные клещи активны:
- А) в любое время суток;
 - Б) только утром;
 - В) только днём;
 - Г) только вечером.
7. Чтобы предохранить себя и окружающих вас людей от поражения клещевым энцефалитом, нужно:
- А) сделать прививку;
 - Б) чаще осматривать тело и одежду и снимать прицепившихся клещей;
 - В) не обращать на клещей никакого внимания.
8. Чтобы уберечь себя от ужаливания пчёл, ос, шершней, нужно:
- А) не приближаться к пчелиным ульям, особенно в жаркие дни;
 - Б) не делать резких движений;
 - В) нужно ходить в противомоскитной сетке и плотной одежде.
9. Кому в первую очередь опасны ужаливания пчёл, ос, шершней:
- А) всем людям;
 - Б) больным;
 - В) испытывающим аллергию на ужаливания этих насекомых
10. Особенно опасно ужаливание пчёл, ос, клещей:
- А) в руку;
 - Б) в щёку;
 - В) в язык;
 - Г) в шею.
11. Что происходит с кожей человека после ужаливания опасных насекомых:
- А) ничего не происходит;
 - Б) кожа белеет;
 - В) кожа краснеет;
 - Г) ощущается сильная боль и зуд.
12. Если ужалила пчела, нужно сразу же:
- А) промыть место ужаливания холодной водой;
 - Б) удалить жало из ранки;
 - В) смазать ранку мазью.

13. Если ужалила оса, нужно:

- А) выпить лекарство;
- Б) наложить холодный компресс;
- В) промыть желудок.

14. Причины возникновения у человека солнечного удара:

- А) голова не защищена от прямых солнечных лучей;
- Б) общий перегрев организма;
- В) лёгкая одежда;
- Г) сон в тени.

15. Симптомы солнечного удара:

- А) характерные симптомы отсутствуют;
- Б) лицо сначала краснеет, затем бледнеет, появляется головная боль, головокружение, головокружение.
- В) общая слабость, шум в ушах, пульс едва прощупывается, дыхание еле заметно;
- Г) желудочные расстройства.

16. Чем характеризуется капиллярное кровотечение:

- А) кровь из раны вытекает пульсирующей струёй, имеет яркую окраску;
- Б) кровь из раны вытекает непрерывно, тёмно-красного цвета;
- В) кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывается пятном.

17. Чем характеризуется венозное кровотечение:

- А) кровь из раны вытекает пульсирующей струёй, имеет яркую окраску;
- Б) кровь из раны вытекает непрерывно, тёмно-красного цвета;
- В) кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывается пятном.

18. Чем характеризуется артериальное кровотечение:

- А) кровь из раны вытекает пульсирующей струёй, имеет яркую окраску;
- Б) кровь из раны вытекает непрерывно, тёмно-красного цвета;
- В) кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывается пятном.

19. Чтобы остановить капиллярное кровотечение, надо:

- А) наложить на рану давящую повязку;
- Б) наложить жгут или закрутку на конечность;
- В) согнуть конечность в суставе;
- Г) осуществить пальцевое прижатие.

20. Чтобы остановить венозное кровотечение на конечности, надо:

- А) наложить жгут или закрутку на конечность;
- Б) наложить асептическую повязку;
- В) наложить антисептическую повязку.

21. Чтобы остановить артериальное кровотечение на конечности, надо:

- А) наложить жгут или закрутку на конечность;
- Б) наложить асептическую повязку;
- В) наложить антисептическую повязку.

22. Признаки внутреннего кровотечения:

- А) бледный цвет кожных покровов, низкое артериальное давление, потеря сознания;
- Б) высокая температура тела, судороги;
- В) резкая боль, припухлость кожи, галлюцинации.

23. Как оказать первую помощь при небольшой и неглубокой ране:

- А) наложить стерильную повязку;
- Б) промыть рану лекарством;
- В) обработать края раны йодом и наложить стерильную повязку.

24. Первая медицинская помощь при вывихе конечности:

- А) дать обезболивающее средство, вправить вывих, зафиксировать конечность;
- Б) осуществить иммобилизацию повреждённой конечности, дать обезболивающее средство, положить холод, вызвать 03;
- В) зафиксировать конечность, положить грелку с горячей водой, вызвать 03.

25. В каком положении транспортируется пострадавший с вывихом бедра:

- А) лёжа;
- Б) сидя;
- В) как ему удобно.

26. В каком положении транспортируется пострадавший с вывихом верхней конечности:

- А) лёжа;
- Б) сидя;
- В) как ему удобно

27. Какой материал может быть использован в качестве шины:

- А) бинт, вата;
- Б) любая ткань;
- В) кусок доски, жердь.

28. Для каких целей при оказании первой медицинской помощи не используется марганцево-кислый калий (марганцовка):

- А) наружно в водных растворах для промывания горла;
- Б) для промывания ран;
- В) в водных растворах для промывания желудка;
- Г) протирать кожу от укусов комаров и клещей.

29. Для каких целей используется йод:

- А) для обработки кожи вокруг раны;
- Б) для обработки всей поверхности раны при сильном загрязнении;
- В) для обработки ожогов, вызванных щелочью.

30. Сульфацил натрия применяется для:

- А) промывания ран;
- Б) стерилизации обожжённой поверхности кожи;
- В) промывания глаз (3-5 капель закапать в глаз).

31. Назначение активированного угля:

- А) при болях в животе;
- Б) высокой температуре тела;
- В) при желудочном отравлении.

32. Назначение нашатырного спирта (раствора аммиака 10 %):

- А) для обработки ран;
- Б) согревающего компресса;
- В) вдыхание при обмороке или отравлении угарным газом.

33. Эластичный бинт нужен для:

- А) фиксации иммобилизационных шин;
- Б) для наложения пращевидной повязки;
- В) для фиксации перевязочного материала при ранении пальцев, кисти.

34. Перекись водорода нужна для:

- А) защиты от пчёл, ос, шершней;
- Б) для очистки ран;
- В) защиты от комаров и мошки.

35. Первая медицинская помощь при открытом переломе:

- А) концы сломанных костей совместить;
- Б) убрать осколки костей;
- В) наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечности, покой.

36. Признаки закрытого перелома костей конечности:

- А) сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечности;
- Б) конечность деформирована, повреждён кожный покров, видны осколки костей;

В) синяки, ссадины на коже.

37. Признаки открытого перелома:

А) сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечности;

Б) конечность деформирована, повреждён кожный покров, видны осколки костей;

В) синяки, ссадины на коже.

38. Признаки перелома рёбер:

А) боль, припухлость с красно-синюшным оттенком;

Б) боль усиливается при кашле, движении, глубоком вдохе;

В) кашель, боль при дыхании, повышенная температура тела.

39. Основные правила наложения шины при переломе костей голени:

А) наложить две шины с внешней и внутренней сторон ноги от стопы до коленного сустава и прибинтовать их;

Б) наложить две шины с внутренней и наружной стороны от стопы до середины бедра, чтобы обездвижить место перелома, коленный и голеностопный суставы;

В) наложить одну шину с внутренней стороны и прибинтовать.

40. Наложение шины при переломе бедренной кости в нижней трети:

А) наложить одну шину от стопы до середины бедра;

Б) наложить две шины, одну от стопы до подмышечной впадины, другую – от стопы до паха;

В) наложить две шины от стопы до конца бедра.

41. Первая медицинская помощь при переломе костей таза:

А) придать пострадавшему полусидячее положение, наложить тугую повязку;

Б) уложить пострадавшего на ровную жёсткую поверхность, согнуть и развести коленные суставы, положить под них валик из одежды или другого заменяющего её материала;

В) уложить пострадавшего на спину на жёсткую поверхность, к местам повреждения приложить грелку или пузырь со льдом или холодной водой.

42. Как наложить шину при переломе пальцев или кисти:

А) по ладонной поверхности предплечья от начала пальцев до локтевого сгиба;

Б) с обеих сторон кисти и прибинтовать.

В) по ладонной стороне предплечья от начала пальцев до плечевого сустава.

43. Транспортная шина должна:

А) фиксировать только места перелома;

Б) фиксировать места перелома и обездвиживать ближайший сустав;

В) фиксировать места перелома и два смежных сустава.

44. При транспортировке с переломом позвоночника пострадавший должен быть:

А) уложен на жёсткий щит в положении на животе (с валиком под верхнюю часть туловища) или на спине (с валиком под поясничным отделом);

Б) уложен на жёсткий щит в положении на животе с приподнятым головным концом;

В) быть уложен на жёсткий щит с опущенным головным концом.

45. Первая медицинская помощь пострадавшему с переломом плечевой кости:

А) подвесить руку на косынке, дать обезболивающее средство;

Б) прибинтовать руку к туловищу, дать обезболивающее средство;

В) в подмышечную область положить валик, согнуть руку в локтевом суставе, наложить шину от здорового надплечья до кончиков пальцев, дать обезболивающее средство.

46. Первая медицинская помощь при переломе костей предплечья – наложение шины от:

А) кончиков пальцев до локтевого сустава;

Б) кончиков пальцев до верхней трети плеча;

В) лучезапястного сустава до верхней трети плеча.

47. Первая медицинская помощь при переломе ключицы:

А) наложить две шины на плечо;

Б) прибинтовать руку к груди;

В) наложить марлевую повязку «Дезо».

48. При переломе для уменьшения боли можно применять:

А) валидол;

Б) анальгетики и холод;

В) энтеродез.

49. Первая медицинская помощь при переломе костей черепа:

А) уложить пострадавшего набок, голову зафиксировать уложенным вокруг неё валиком из одежды;

Б) уложить пострадавшего на спину дать тёплое питьё, на голову положить компресс.

В) уложить на спину, под ноги положить валик.

50. Первая медицинская помощь при переломе бедра:

А) наложить одну шину от колена до подмышечной впадины;

Б) наложить одну шину с наружной стороны от стопы до подмышечной впадины, вторую – от стопы до места перелома;

В) наложить одну шину с наружной стороны от стопы до подмышечной впадины, вторую – от стопы до паха.

51. Первая медицинская помощь при переломе лопатки:

- А) наложить шину;
- Б) наложить тугую повязку;
- В) подвесить руку на косыночную перевязь.

52. Первая медицинская помощь при переломе костей стопы:

- А) наложить восьмиобразную повязку;
- Б) наложить шину от кончиков пальцев до коленного сустава;
- В) наложить тугую повязку.

53. При переломе нижней челюсти пострадавшего нужно перевозить:

- А) лёжа на животе;
- Б) лёжа на спине;
- В) сидя.

54. Реанимация состоит из:

- А) прекардиального удара, искусственного дыхания, непрямого массажа сердца;
- Б) измерения артериального давления, удара по спине между лопатками;
- В) удара по левой половине грудной клетки, наложения на рану стерильной повязки, шины.

55. Где нужно определять пульс, если пострадавший без сознания:

- А) на лучевой артерии;
- Б) на бедренной артерии;
- В) на сонной артерии.

56. Правила выполнения реанимации одним человеком:

- А) одно вдувание, пять надавливаний на грудину;
- Б) два вдувания, пятнадцать надавливаний на грудину;
- В) три вдувания, двадцать надавливаний на грудину.

57. Правила выполнения реанимации двумя спасателями:

- А) одно вдувание, пять надавливаний на грудину
- Б) два вдувания, пятнадцать надавливаний на грудину;
- В) три вдувания, двадцать надавливаний на грудину.

58. Признаки клинической смерти:

- А) отсутствие сознания, пена изо рта;
- Б) отсутствие пульса на сонной артерии; расширенные зрачки;
- В) бред, высокая температура, расширенные зрачки.

59. Признаки термического ожога I степени:

- А) покраснение кожи с пузырями;
- Б) покраснение и отёк кожи, жгучая боль;
- В) покраснение кожи, сильный зуд.

60. Первая медицинская помощь при ожогах I степени:

- А) вскрыть пузыри, наложить мазевую повязку;
- Б) обработать кожу 5% раствором йода;
- В) охладить обожжённую поверхность, наложить стерильную ватно-марлевую повязку.

61. Первая медицинская помощь при ожоге кипятком:

- А) смазать обожжённый участок мазью или лосьоном, наложить стерильную повязку, дать обезболивающее средство;
- Б) промыть ожог холодной водой минут десять, наложить стерильную повязку, дать обезболивающее средство;
- В) присыпать пищевой содой, наложить повязку.

62. Признаки ожога II степени:

- А) покраснение, жгучая боль, повышенная температура;
- Б) покраснение кожи с пузырями;
- В) ожог кожи, мышц, обугливание.

63. Первая медицинская помощь при ожогах II степени:

- А) вскрыть пузыри, наложить марлевую повязку;
- Б) вскрыть пузыри, протереть спиртом, наложить стерильную повязку;
- В) не вскрывать пузыри, наложить стерильную повязку.

64. Мозоли и потёртости на ногах образуются из - за:

- А) плохой погоды;
- Б) длительной ходьбы;
- В) плохо подобранной обуви.

65. Степени обморожения человека делятся на:

- А) две;
- Б) три;
- В) четыре;
- Г) пять.

66. Первая медицинская помощь при обморожении:

- А) обмороженное место растереть снегом;
- Б) обмороженное место растереть шерстяной тканью (шарф, рукавица);
- В) обмороженное место прикрыть шарфом, рукавицей, пить горячий чай, кофе.

67. Основное средство оказания первой медицинской помощи при ранах:

- А) бинтовые повязки;
- Б) заклеивание лейкопластырем;
- В) наложение шин.

68. Если подвернул ногу, нужно:

- А) примотать к здоровой ноге;
- Б) наложить тугую повязку, сверху – холод;
- В) наложить шину.

1.11. Первая медицинская помощь. Вопросы для контрольной работы

1. Какие препараты и средства оказания первой медицинской помощи должны быть в походной аптечке, их назначение.
2. Назовите признаки укуса ядовитой змеи и правила оказания первой медицинской помощи пострадавшему.
3. Назовите признаки солнечного ожога и правила оказания первой медицинской помощи пострадавшему.
4. Перечислите признаки утопления. Что нужно сделать в первую очередь после извлечения пострадавшего из воды?
5. Назовите признаки укуса насекомого (пчела, оса, шершень, слепень, клещ, комар, мошка). Первая помощь.
6. Что такое термический ожог? Виды термических ожогов. Первая помощь.
7. Признаки обморожения и переохлаждения организма. Первая помощь.
8. Последовательность оказания первой медицинской помощи при утоплении.
9. Какие факторы указывают на механическую травму?
10. Признаки ушибов, вывихов и переломов. Оказание первой медицинской помощи.
11. От чего зависит способ переноски пострадавших? Как сделать самодельные носилки?
12. Какие травмы относятся к закрытым и какие к открытым?
13. Признаки растяжений и разрывов связок. Первая помощь.
14. Как сделать носилки-волокуши из подручных материалов?
15. Можно ли пострадавшего переносить в рюкзаке?
16. Укусы каких насекомых могут вызвать аллергическую реакцию у пострадавшего?
17. Чем опасен укус лесного клеща?
18. Укусы каких змей опасны для жизни человека?
19. Что запрещается делать при оказании первой помощи человеку, укушенному змеей?
20. Чем опасны открытые раны в походных условиях? [49]

2. Итоговое контрольное занятие «Мы туристы» (игра-соревнование)

Цель: контроль полученных знаний, умений и навыков по туристской подготовке; воспитание сплочённости, умение работать в группе.

Рекомендации: игру необходимо проводить в природных условиях, на свежем воздухе, в парке и т.д.

План игры (этапы)

1. Укладка рюкзака.
2. Переправа через «реку», «болото» одним из способов.
3. Определение и назначение лекарственных растений
4. Первая медицинская помощь.
5. Очистка воды одним из способов.
6. Раскладка костра (виды костров и назначение костра).
7. Творческое задание «Безопасность в походе».
8. Итоги, награждение.

Ход игры

1. Оргмомент. Несколько групп по 4-5 человек. Выбрать капитана (командира), название, девиз, придумать эмблему. Можно всё это сделать заранее. Объяснение правил игры и судейства. На каждом этапе судья оценивает команду по пятибалльной системе: правильность, скорость, взаимоотношения в группе, итоговый балл и подпись судьи с расшифровкой.

Капитаны (командиры) получают маршрутные листы (см. приложение 1)

Первый этап. Укладка рюкзака

Цель этапа. Правильная и быстрая укладка в рюкзак вещей и продуктов.

На поляне разложены вещи, продукты, предметы (несколько лишних, а аптечки нет). Быстро и правильно уложить рюкзак, участвуя всей командой и

объясняя, почему одни предметы кладутся в рюкзак, а другие нет. Чего не хватает? (аптечки).

Вопросы команде:

- Почему нужно правильно укладывать рюкзак?
- Для чего в поход нужно брать аптечку?
- Какие средства первой помощи должны быть в аптечке?
- Как подобрать одежду и обувь для похода?

Баллы снимаются: за каждый неправильно положенный в рюкзак предмет – 1 балл, за неправильный ответ на вопрос – 1 балл; неточный ответ – 0,5 балла.

Второй этап. Переправа через «реку» («болото»). Для переправы через «реку» нужно дерево, за толстую ветку которого привязывается верёвка, конец которой достаёт до земли.

Цель этапа. Умение правильно преодолевать препятствия.

(см. приложение 2, приложение 3)

Если нет дерева, можно организовать переправу через «болото» по «кочкам» при помощи жердей. Для «кочек» будут нужны бруски (4 – 5 шт. длиной около метра), 4 – 6 жердей (длиной около двух метров). Баллы снимаются: за попадание в «реку» или «болото» одной ногой – 0,5 балла; двумя ногами – 1 балл.

Примечание: усложнение – пройти по «кочкам» всей команде с тремя, двумя или одной жердями.

Вопросы команде:

- В чём состоит опасность переправы через реку, болото.
- Приведите варианты различных опасных ситуаций и способы выхода из них.

Третий этап. Определение и назначение лекарственных растений.

Цель этапа. Проверка знаний о лекарственных и ядовитых растениях нашей местности.

Для работы командам выдаются карточки (5 – 6 на команду) с рисунками или фото лекарственных и ядовитых растений, произрастающих в нашей местности. Это могут быть такие лекарственные растения, как крапива, ромашка, малина, подорожник, земляника и т.д. и ядовитые: дурман, лютик едкий, чистотел.

Члены команды в течение двух-трёх минут рассматривают растения и рассказывают, что это за растение и как используется в лечении. За каждый правильный, быстрый и чёткий ответ – один балл. Отвечать должны все члены команды по очереди в произвольном порядке. Если отвечают не все – снижаются баллы в графе «отношение в группе».

Четвёртый этап. Первая медицинская помощь при травмах в походе.

Цель этапа. Знание основных приёмов оказания первой помощи. Вопросы команде:

- Какие травмы чаще всего случаются в походе? Их причины. Основной закон при оказании первой медицинской помощи? (не навреди!)
- Какие переломы костей вы знаете? (закрытые и открытые)
- Особенности первой медицинской помощи при переломах.
- Правила транспортировки пострадавшего (не давать нагрузку на повреждённую конечность).
- Как можно транспортировать пострадавшего с вывихом плечевого сустава?
- Как можно транспортировать пострадавшего с переломом голени?
- Из чего можно изготовить носилки в походных условиях?
- Из чего можно изготовить жгут для остановки кровотечения? и т.д.

Практическое задание. Оказать первую медицинскую помощь условно пострадавшему (перелом предплечья, плеча, кисти и т.д.).

Примечание. Вопросы можно оформить и в виде билетов.

Пятый этап. Очистка воды одним из способов.

Цель. Очистка воды от примесей. Приготовить прозрачные ёмкости с мутной водой по количеству команд.

Для этого этапа понадобится: марганцевокислый калий, бриллиантовый зелёный, берёзовые угольки или активированный уголь, промытый песок, воронка, х/б ткань, щебень, глина. Члены команды должны из предложенных предметов выбрать то, что нужно для очистки мутной воды до прозрачного состояния.

Вопросы команде:

- Почему необходимо пить только чистую воду?
- В чём опасность неочищенной воды?
- Универсальное средство очистки воды.

Шестой этап. Раскладка костра.

Цель. Быстрота, безопасность и правильность разжигания костра.

Из предложенных поленьев, растопки команда раскладывает костёр и поджигает его. Если разжечь костёр нет возможности, оценивается правильная его раскладка.

Вопросы команде:

- Виды костров и их назначение (уют, тепло, свет, приготовление еды, отпугивание хищных зверей, сушка одежды, подача сигнала бедствия).
- Правила безопасности при приготовлении костра и пищи на нём.
- Правила безопасной заготовки дров.

Седьмой этап. Творческое задание «Безопасность в походе».

Цель. Умение импровизировать на заданную тему.

Подготовить и показать песню, частушку, стихотворение, рисунок, плакат, шарж, карикатуру и т.д. на заданную тему. Этап может быть и как домашнее задание.

Восьмой тап. Подведение итогов, награждение.

Во время подсчёта баллов можно разложить костёр или его имитацию и петь туристские песни под гитару. Можно устроить что-то типа песенного соревнования, марафона и т.д.

Награждать лучше вкусными призами, т.к. дети на свежем воздухе быстро проголодаются. Награждать обязательно все команды, как призёры, так и участницы.

Примечание. Игру можно включить в поход выходного дня, как тренировку перед многодневным походом или как итоговое занятие в конце учебного года.

Этапы игры даны произвольно, как примерные. Их можно менять местами, заменять по своему усмотрению в связи с изученным материалом.

Представленные в пособии материалы помогут педагогу лучше подготовить туристскую группу к безопасному походу, проконтролировать знания, умения и практические навыки детей и подкорректировать пробелы. Опираясь на предложенные материалы, можно самим составить различные вопросы и задания для своих воспитанников.

К каждой встрече с природой надо готовиться, стараясь учесть опасные ситуации и их последствия.

Серьёзная подготовка к походу – это залог интересной, запоминающейся и, главное, безопасной встречи с природой, выполнение поставленных целей и задач, приятный отдых, как для детей, так и для взрослых.

Приложение 4

Ключи к тестам

I. Подготовка к походу:

1 - б;

2 - г;

3 - а;

4 - а;

5 - а;

6 - в;

7 - в;

8 - г;

9 - б;

10 - б;

11 - б;

12 - в;

13 - а.

II. Правила поведения в походе:

1 - б; 6 - в;

2 - в; 7 - в, д, б, а, ж, г, е, з;

3 - а; 8 - в, г;

4 - в; 9 - в;

5 - а; 10 - в.

III. ЧС в природе:

1 - г; 5 - б, г;

2 - в, д; 6 - г, б, в, а;

3 - д; 7 - б, в, а;

4 - б, д; 8 - в.

IV. Безопасность на воде:

1 - г; 7 - в;

2 - б; 8 - б;

3 - а; 9 - в;

4 - в; 10 - в;

5 - г; 11 - б.

6 - б;

V. Безопасность у костра:

1 - д, е;

2 - г, а, в, б, д, е;

3 - б;

4 - в;

5 - б, г, ж, и.

VI. Лекарственные и ядовитые растения:

1 - в;

2 - а;

3 - в;

4 - в;

5 - а;

6 - б;

7 - в;

8 - в;

9 - в;

10 - а;

11 - б;

12 - а;

13 - б;

14 - в;

15 - б;

16 - а;

17 - б;

18 - в;

19 - в;

20 - в;

21 - б;

22 - г;

23 - а;

24 - в;

25 - в.

VII. Первая медицинская помощь:

1 - б; 24 - б; 46 - б;

2 - а; 25 - а; 47 - в;

3 - в; 26 - в; 48 - б;

4 - б; 27 - в; 49 - а;

5 - г; 28 - г; 50 - в;

6 - а; 29 - а; 51 - в;

7 - а; б; 30 - в; 52 - б;

8 - а; 31 - в; 53 - в;

9 - в; 32 - в; 54 - а;

10 - в; 33 - в; 55 - в;

11 - в; г; 34 - б; 56 - б;

12 - б; 35 - в; 57 - а;

13 - б; 36 - а; 58 - б;

14 - а; б; 37 - б; 59 - б;

15 - б; 38 - б; 60 - в;

16 - в; 39 - б; 61 - б;

17 - б; 40 - б; 62 - б;

18 - а; 41 - б; 63 - в;

19 - а; 42 - а; 64 - в;

20 - а; 43 - в; 65 - в;

21 - а; 44 - а; 66 - в;

22 - а; 45 - в; 67 - а;

23 - в; 68 - б.