

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
Факультет естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности

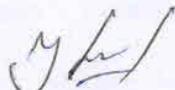
**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ ПРИ
ВОЗНИКНОВЕНИИ ОПАСНЫХ СИТУАЦИЙ ВО ВРЕМЯ АКТИВНОГО
ОТДЫХА НА ПРИРОДЕ**
выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой Малафеева С.Н.

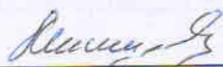


«27» 02 2020 года

Исполнитель:
Федосеев Николай Михайлович,
обучающийся заочного отделения,
группа 1501-z



Научный руководитель:
Микшевич Н. В., кандидат химических наук,
доцент кафедры анатомии, физиологии и БЖ.



Екатеринбург 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОПРОСА «ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ ВО ВРЕМЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА НА ПРИРОДЕ И БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ИХ ВОЗНИКНОВЕНИИ».....	6
1.1. Характеристика активного отдыха на природе	6
1.2. Виды опасных ситуаций во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении.....	9
1.3. Опасные ситуации во время активного отдыха на природе, характерные для Уральского региона.....	20
ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОДРОСТКОВ БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ ВО ВРЕМЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА НА ПРИРОДЕ.....	25
2.1. Анализ нормативной документации по теме «Опасные ситуации во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении».....	25
2.2. Разработка внеурочного мероприятия по теме «Опасные ситуации во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении».....	39
2.3. Оценка эффективности внеурочного мероприятия по теме «Опасные ситуации во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении».....	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	52
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	54
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	57
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	59
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	61

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день одной из проблем современного общества является отдаление от природы, так как численность городского населения превышает порядка 70%, и, как правило, люди не представляют, какие опасности подстерегают их на природе. Несмотря на то, что в нашем веке из-за технологического прогресса происходит снижение двигательной активности населения, многие люди все же предпочитают активный отдых пассивному. Этот вид отдыха, как мы знаем, подразумевает собой наличие физической активности, которая не должна вызывать утомления. Активный отдых на природе положительно влияет на наш организм, на наше физическое и психологическое состояние, так как происходит смена привычной обстановки, смена привычной повседневной деятельности, нас окружает природа и семья или друзья, мы получаем положительные эмоции.

В связи с популярностью отдыха на природе, но неподготовленностью к окружающим опасностям, люди часто попадают в экстремальные ситуации. По данным Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по итогам эпидемического сезона 2019 г. в Российской Федерации было зарегистрировано более 560 тысяч случаев обращений в медицинские организации по поводу укусов клещами, при этом, каждый четвертый из этой цифры - ребенок. Статистика утонувших, за последние 5 лет, насчитывает более 60 тыс. человек. Из них 14 тыс. – дети. Большая часть смертей произошла по вине потерпевших. Они купались в неположенных местах или были в пьяном виде.

В связи с этим мы делаем вывод, что каждому человеку необходимо понимать, что представляет собой активный отдых, какие опасные ситуации возможны во время того или иного вида активного отдыха на природе, а также знать и уметь применять правила безопасного поведения во время возникновения опасных ситуаций в условиях природы. Получить эти знания лучше всего в период обучения в школе на уроках ОБЖ, так как именно в этот

период происходит его самостоятельное «знакомство» с окружающим миром и с природой.

Актуальность темы нашего исследования выражается в необходимости обучения подростков безопасному поведению во время активного отдыха на природе, а также безопасному поведению при возникновении опасных ситуаций. В настоящее время, обучение, по данному вопросу осуществляется в образовательных организациях посредством изучения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

Существует необходимость усиленной подготовки обучающихся к возможному возникновению опасных ситуаций во время активного отдыха на природе и безопасным действиям при их возникновении и недостаточной методической разработкой процесса этой подготовки. При изучении темы: «Опасные ситуации во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении» на уроках по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» в недостаточной мере отражены многие опасные ситуации, которые могут произойти в во время активного отдыха на природе. Практической подготовке, по данной тематике, уделяется недостаточно внимания и времени, несмотря на то, что практическая подготовка обучающихся к защите от опасных ситуаций, является важнейшей задачей при изучении данной темы.

Цель исследования: разработка методических рекомендаций по обучению безопасному поведению во время активного отдыха на природе и действиям при возникновении опасных ситуаций.

Задачи исследования:

- Изучить и проанализировать литературу и нормативные акты по теме исследования.
- Изучить формы и методы обучения безопасному поведению обучающихся во время активного отдыха на природе.
- Разработать методические рекомендации по обучению безопасному поведению во время активного отдыха на природе.

База исследования: Серовский техникум сферы обслуживания и питания.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОПРОСА «ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ ВО ВРЕМЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА НА ПРИРОДЕ И БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ИХ ВОЗНИКНОВЕНИИ»

1.1. Характеристика активного отдыха на природе

Технический прогресс, однообразие жизни и изобилие стрессовых нагрузок негативно сказываются на состоянии здоровья и психики современного человека. Вследствие чего за последние годы интерес людей сменился от пассивных видов рекреации к активным видам, так как активные виды и формы отдыха являются одним из эффективных средств снятия психологического напряжения и стресса.

Активный отдых – деятельность, снимающую утомление и отличающуюся от той, которая вызвала утомление. Предпочтительность той или иной формы отдыха определяется характером предшествующей и предстоящей трудовой деятельности, условиями, в которых происходят процессы труда и отдыха, индивидуальными особенностями организма.

Одним из наиболее интересных и массовых направлений активного отдыха на природе является туризм как самостоятельный вид активного отдыха, а также туризм, совмещенный с какой-либо другой деятельностью – игрой, экскурсией, спортом и т.д.

Активный туризм – это туризм, совершаемый для развития физических сил человека, или рекреационные занятия с использованием активных способов передвижения, которые могут выражаться в виде услуг по удовлетворению потребностей в движении и оздоровлении человека. Они включают виды отдыха и путешествия, развлечения, спорта, требующие значительного физического напряжения. В настоящее время виды активного отдыха на природе причисляют к основным и очень важным, так как посредством активного отдыха эффективно осуществляются образовательные, прикладные, спортивные, рекреативные и оздоровительно-реабилитационные функции. Также используется как средство физического, эстетического, трудового,

морально-нравственного, патриотического воспитания, что очень важно для формирования личности безопасного типа.

Для организации отдыха туристов обычно используется такая форма проведения, как поход. Туристский поход – прохождение активными способами передвижения нового либо известного маршрута, как в населенной, так и ненаселенной местности с определенными целями: познавательными, оздоровительными, спортивными, учебными и тренировочными. Отличительная особенность спортивных походов – преодоление различных природных препятствий, характер которых обусловлен видом туризма[5].

Основными видами походов в активном туризме являются однодневные, двух-трех дневные походы и многодневные. Самой популярной и массовой формой активного отдыха на протяжении большого количества времени остается поход выходного дня. Чаще всего организация и проведение таких путешествий основаны на принципах самообеспечения и самообслуживания – самодеятельный туризм.

Самодеятельный туризм – это особый вид туристской деятельности. Его специфика определяется не только определенным контингентом, но и наличием условий и опасных факторов, которые представляют опасность для здоровья и жизни туристов. Перед организацией активного отдыха на природе всегда необходимо учитывать все опасные ситуации, которые могут произойти, и быть готовым к защите от них. Не стоит забывать о том, что в каждом из видов туризма (водный, конный, велосипедный и т.д.) присутствуют свои особенности и определенные опасности.

Туризм является основой активного отдыха на природе, поэтому мы выделили основные функции его функции:

- Восстановительная функция – освобождение человека от чувства усталости путем смены обстановки и вида деятельности;
- Развлекательная функция – предоставление отдыхающему возможности развлечься, знакомство с местностью, людьми, культурными мероприятиями;

- Интеллектуальная функция – предоставление возможностей для развития личности, расширение познавательной и творческой деятельности[1].

Активный отдых на природе имеет характерные отличия по сезонности, по форме организации и по составу участников, соответственно, и их цели бывают разные. Востоков Ю.Н. и Федотов И.Е. в своей работе выделяют основные цели активного отдыха на природе:

- Оздоровление;
- Лечение;
- Отдых в определенной местности (в горах, на озере, в лесу);
- Профессиональный интерес и другие [25].

Активный отдых на природе включает в себя огромное количество различных мероприятий, к ним можно отнести горные, водные путешествия, пешеходные, конные, велосипедные или лыжные прогулки. Также это могут быть различные выходы на природу с целью организации пикников, приготовления шашлыков, на рыбалку или охоту. В теплое время года большое количество людей отправляются на природу к озерам и рекам для купания.

Для каждого из этих мероприятий существуют свои характерные особенности: специальный инвентарь или снаряжение, варианты маршрутов, владение специальными навыками и умениями. А это значит, что для проведения любого из видов активного отдыха, необходима особая и тщательная подготовка, будь это пикник с родителями на берегу озера или многодневный поход в горы, так как при любом из видов активного отдыха на природе существует риск попадания в опасную ситуацию. Поэтому, отправляясь на природу необходимо человек должен осознавать, что в данных природных условиях существует угроза попадания в те или иные опасные ситуации, а также знать правила безопасного поведения при их возникновении.

Существует огромное количество опасных факторов, действующих в условиях природной среды, что требует отдельного рассмотрения.

1.2. Виды опасных ситуаций во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении

При попадании человека в опасную ситуацию во время активного отдыха на природе сохранение его жизни и здоровья во многом зависит от того, как человек воспринимает эту ситуацию и насколько он подготовлен к встрече с ней, вынослив и умел. Помогают в этом, конечно, имеющиеся знания (знание правил оказания первой помощи при ожоге, знание правил безопасного поведения при лесных пожарах и т.д.), профессиональные навыки (по защите от неблагоприятных погодных условий), наличие материальных средств (аптечка, нож, карта и т.д.).

Главная задача человека при попадании в опасную ситуацию – выжить. Под выживанием понимают активные, разумные действия, направленные на сохранение жизни, здоровья и работоспособности. Собираясь в поход на природу необходимо быть готовым преодолеть психологических стрессы, проявить изобретательность, находчивость, эффективно использовать снаряжение и подручные средства для защиты от неблагоприятного воздействия факторов природной среды или других источников опасности. Можно сделать вывод, что обученность действиям в опасных ситуациях во время активного отдыха на природе – основополагающий фактор сохранения своей жизни и здоровья.

В таблице 1 представлены опасности, возможные при активном отдыхе на природе, классифицируют по природе и роли человека в возникновении опасной ситуации. Выделяю субъективные опасности (вызванные неправильными действиями людей) и объективные опасности (обусловленные природными условиями).

Классификация опасных ситуаций – Таблица №1

№	Субъективная опасность	Примеры
1	Переоценка возможностей	Слабая подготовка организаторов или инструкторов; Недостаток опыта и/или подготовки;

		Неорганизованность, недисциплинированность.
2	Несовершенство организации мероприятия	Недостаточная работа по профилактике несчастных случаев; Неудовлетворительный медицинский контроль состояния здоровья.
3	Недооценка трудностей маршрута	Природные особенности региона; Сложный рельеф с естественными препятствиями (крутые склоны, лед, обвалы, снежные лавины, бурные реки, пороги, завалы).
4	Недостатки материально-технического обеспечения	Качество снаряжения; Несоответствие снаряжения, питания, медикаментов, ремнабора конкретным условиям путешествия и намеченному маршруту; Потеря снаряжения на маршруте.
№	Объективные опасности	Примеры
5	Неблагоприятная гидрометеорологическая обстановка	Резкие колебания температуры воздуха; Пыльные бури; Грозы и сильный дождь;
6	Опасность нападения насекомых и диких животных	Встреча с хищными животными; Укусы змей; Укусы насекомых

Опасные ситуации при активном отдыхе на природе напрямую зависят от того, какой вид активного отдыха был выбран. Во время путешествия на велосипедах в горах может произойти камнепад или во время прогулки на лыжах в лесу может произойти обморожение.

Классификация опасных ситуаций для различных видов туризма –
Таблица №2.

Вид туризма	Опасные ситуации	Типы несчастных случаев
-------------	------------------	-------------------------

		и травм
Пеший	Характер пересеченного рельефа, неправильный подбор обуви, одежды.	Потертости, растяжения связок.
Водный	Намокание одежды, снаряжения, опрокидывание плавсредства, падение в воду, нападение акул, ошибки в использовании снаряжения для дайвинга.	Простудные заболевания, утопление, переохлаждение, ранения, нарушения обменных процессов в организме.
Горный	Опасности горного рельефа (камнепады, сход лавин, паводок), солнечная радиация, резкое изменение метеоусловий, потеря ориентировки и т.д.	Переломы, ушибы, обморожения, заболевания глаз, ранения острыми предметами (ледорубом, кошками и т.д.).
Велосипедный, маунтбайк	Падения, неправильный подбор обуви, одежды, отсутствие снаряжения.	Ушибы, переломы, сотрясения мозга, попадания инородных предметов в глаза
Зимний	Характер снежного рельефа, обледенение нависающих предметов (ветки деревьев, провода и т.д.), обрывы снежных карнизов, мостов через ледниковые трещины, лавины.	Ушибы, переломы, смерть от удушья в лавине, обморожения, ожоги пламенем горелки, горячей пищей.
Научный	Нападение диких животных, инфекции.	Ранения, ушибы, сотрясения мозга, ослабление защитных функций организма,

		иммунитета, инфекционные заболевания.
--	--	---

Говоря о субъективных опасных ситуациях, возможных при активном отдыхе на природе, стоит отметить, что человек способен полностью исключить все факторы риска и обезопасить свою жизнь и здоровье. Для этого необходимо тщательно подготовиться к выходу на природу, спланировать маршрут и провести все организационные мероприятия, а во время самого отдыха на природе необходимо соблюдать все правила безопасного поведения, осознавая ответственность за свою жизнь и здоровье и окружающих людей. Если же рассматривать объективные опасные ситуации, то их возникновение невозможно исключить, к ним необходимо всегда быть готовым: заранее изучить климатические условия выбранного района; узнать о том, какие животные, насекомые, змеи обитают в данной местности, подготовить средства защиты и снаряжение. Необходимо морально быть готовым к возникновению каких-либо опасных ситуаций, чтобы трудности не застали человека врасплох. Нельзя впадать в панику, нужно победить в себе страх, контролировать свои эмоции и действия. Следует помнить, что человек, умеющий сохранять самообладание, имеет больше шансов выжить в опасной ситуации[10].

Опасные ситуации при активном отдыхе на природе также классифицируются по причинам (по природе) возникновения. Биржаков М.Б и Казаков Н.П. выделяют следующие группы опасных ситуаций:

- Травмоопасность;
- Отравления;
- Воздействие окружающей среды;
- Воздействие биологического фактора;
- Психофизиологические нагрузки[3].

Травмоопасность – результат перемещения механизмов и предметов (камнепады, сходы лавин, сели, обвалы в пещерах и т. д.), неблагоприятных эргономических характеристик туристического снаряжения и инвентаря

(тесная обувь, некачественное оборудование), опасных атмосферных явлений (молнии, град) и сложного рельефа местности.

Если анализировать детскую статистику травматизма, по нанесению вреда здоровью, то необходимо отметить:

15% случаев приходится на стены школы. Причем, 80% из них случается во время перемен. 18% на уроках физкультуры, тогда как всего лишь 2% во время других учебных занятий.

50% приходится на бытовые травмы.

32% случаев травмирования возникают на улице и остальные во время ДТП.

Учитывая половой признак, 60% детского травматизма приходится на мальчиков, и 40% на девочек.

В стенах школы дети чаще всего получают:

Поверхностные травмы, которые составляют 47%.

Растяжение связок и вывихи суставов до 19%.

Переломы верхних конечностей около 15%.

Открытые раны и порезы около 7%.

И приблизительно по 4% на такие виды как переломы ног, внутричерепные травмы и другие виды.

Правила безопасного поведения по защите от получения травм:

- Использование средств индивидуальной защиты и страховки (страховочных веревок, обвязок, шлемов, касок, ледорубов, крючьев и другого снаряжения).
- Соблюдение эргономических требований к снаряжению и инвентарю (прочные веревки, надежная страховочная система, удобная обувь, одежда по сезону и т.д.).
- Использование защитных устройств и различных ограждений при нахождении на подвижных механизмах, опасных участках территорий (подъемники, канатные дороги, участки осыпей в горах, у водоемов, горнолыжных трасс и т.д.).

Информирование о факторах травматизма, мерах предупреждения травм, экстренных мерах, которые следует предпринять при возникновении опасных ситуаций (инструктажи, правила оказания первой помощи и т.д.).

Перед тем как отправиться отдохнуть на природу необходимо обучиться пользованию оборудованием, страховочными системами, получить навыки оказания первой помощи пострадавшему при травмах (ушиб, рана, перелом и др.), а также иметь при себе аптечку с минимальным набором медикаментов.

Пищевое отравление – острое расстройство пищеварения (тошнота, рвота, диарея), иногда в сочетании с другими симптомами, возникающее в результате употребления недоброкачественных продуктов питания или жидкостей[16].

Правила безопасного поведения по защите от отравления:

- Собираясь на природу, отдавайте предпочтение консервированным, непортящимся продуктам (сухой паек, печенье, консервированная каша и т.д.);
- Не употребляйте в пищу продукты с истекшим сроком годности, сомнительным запахом или внешним видом;
- Не употребляйте в пищу незнакомые плоды и семена растений, грибы, ягоды и корни;
- Необходимо пить и готовить пищу с использованием очищенной воды или воды из известных вам источников воды;
- Иметь при себе и использовать средства личной гигиены (мыло, полотенце);
- Не употреблять невымытые овощи, фрукты, ягоды.

Если, находясь в городе, в случае болезни можно просто прийти к врачу или вызвать скорую помощь, то в природных условиях рассчитывать приходится исключительно на свои силы и свои знания. Поэтому отправляясь на природу необходимо соблюдать личную гигиену и перечисленные правила поведения, а также всегда иметь с собой аптечку, даже если вы на пикник с родителями в ближайший лесопарк.

Воздействие окружающей среды – повышенная или пониженная температура воздуха, его влажность и подвижность (скорость потока ветра, порывы ветра) в зоне отдыха, резкие перепады барометрического давления (в горной местности), воздействие солнечных лучей на человека. Показатели микроклимата (давление, влажность, температура воздуха, вентиляция и др.) в помещениях, предназначенных для проживания или передвижения людей при активном отдыхе на природе, должны соответствовать установленным санитарно-гигиеническим требованиям. Неблагоприятным и даже опасным фактором может быть смена часовых поясов или быстрое перемещение в местность с другим климатом, резко отличающимся от привычных условий, так как организму, особенно организму ребенка, необходимо время для того, чтобы приспособиться к новому климату.

Правила безопасного поведения по защите от неблагоприятного воздействия окружающей среды:

- Выбор благоприятного времени года, для проведения активного отдыха на природе и учет погодных особенностей местности, на которой планируется проведение мероприятия;
- Своевременное информирование о прогнозируемых погодных условиях и наличие соответствующей погодным условиям экипировки и средств индивидуальной защиты (головной убор, солнцезащитные очки, защитная одежда и соответствующая обувь);
- Приобретение умений и навыков по построению укрытий от непогоды в автономных условиях (настил, шалаш и др.);
- Выбор оптимального маршрута, соответствующего возрастным особенностям всех участников мероприятия;
- Планирование графика движения по маршруту.

Если же обезопасить себя неблагоприятного воздействия окружающей среды не удалось, то возникает риск воздействия на организм таких опасных факторов как холод и жара. Холод снижает физическую активность и работоспособность, оказывает воздействие на психику человека. Оказавшись в зоне низких температур, следует принять меры по защите от холода

(строительства убежищ, разведения огня, приготовления горячей пищи и питья).

Еще один опасный фактор – жара. Высокая температура окружающей среды, в особенности прямая солнечная радиация, вызывают перегрев организма, нарушают функции органов и систем, ослабляет физическую и психическую деятельность. В таких ситуациях в обязательном порядке необходимо соблюдать питьевой режим, обеспечить солнцезащитное укрытие, ограничить физическую активность. Учащиеся должны владеть навыками практического выживания, когда они не только знают, что делать в той или иной ситуации, но знают, как это делать.

Воздействие биологического фактора – фактор, связанный с воздействием на человека различных микроорганизмов, растений и животных. Выходя на природу каждый человек должен осознавать опасность встречи с насекомыми и паукообразными (комары, муравьи, мошки, клещи, ядовитые пауки и т.д.), дикими животными (лисы, кабаны, медведи и т.д.), грызунами (мыши, крысы, кроты и т.д.), змеями (ужи, гадюки и т.д.).

Все они могут представлять опасности разного рода, это могут быть ядовитые укусы, аллергические реакции, вызванные укусами насекомых нанесение травм и ранений, уничтожение запаса пищи, и другие.

Правила безопасного поведения по защите от опасного воздействия биологического фактора:

- При передвижении по лесу избегайте участков, заросших высокой травой и густым кустарником;
- Если вы увидели животное издали — ни в коем случае не приближайтесь к нему, не шумите и осторожно обойдите его, соблюдая максимально большую дистанцию;
- Двигаясь по лесу группой, нужно издавать как можно больше звуков, перекрикиваться между собой, петь и свободно переговариваться – громкий шум заставит зверя обойти вашу компанию стороной;

- Если вы обнаружили детенышей животных, не приближайтесь к ним и помните — их мать где-то рядом;
- Если вы планируете заночевать в природных условиях – выбирайте место для ночлега вдали от густых зарослей, если же это невозможно, то необходимо скосить траву на несколько метров от палатки;
- После выбора места постановки палатки, следует немедленно разжечь костер (дым отпугивает комаров и мошек, змей и других хищников)
- Ложась спать, оставляйте горящий, а главное дымящий костер, но не стоит пренебрегать правилами пожарной безопасности;
- На ночь не оставляйте без присмотра открытыми сумки, коробки, обувь – в них может спрятаться змея, а открытая пища может послужить добычей для грызунов или диких животных;
- Для защиты от насекомых и клещей следует воспользоваться репеллентами, аэрозолями или лосьонами, а также могут быть использованы ультразвуковые отпугиватели насекомых, которые работают на батарейках[6].

Необходимо соблюдать все перечисленные правила безопасности, а также быть готовым к возникновению опасных ситуаций, связанной с воздействием биологического фактора. Подготовка заключается в получении знаний, умений и навыков по защите от насекомых, клещей и диких животных и змей, оказанию первой помощи при травмах, ядовитых укусах змей и клещей. Также необходимо уметь разводить костер.

Психофизиологические нагрузки – могут быть физического или нервно-психического характера. Воздействие на организм человека, особенно подростка, чрезмерных по интенсивности или неблагоприятных психофизиологических факторов обусловлено выраженным временным изменением его образа жизни. Происходит замена длительной гиподинамии на занятия спортом, преодоление многокилометровых маршрутов, участие в многочисленных видах активности – игры, плавание, катание на велосипеде и другие, изменениям также может подвергаться структура питания. Такие виды

активного отдыха как восхождение в горы, велосипедная прогулка в летний зной, длительные водные перемещения, рассчитаны на физически здоровых людей, способных вынести такие нагрузки. Пожилым туристам, детям, людям с ослабленным организмом или страдающим каким-либо заболеванием, следует посоветоваться с врачом и, возможно, отказаться от проведения активного отдыха на природе или найти подходящую альтернативу рекреации.

Для того чтобы исключить или снизить воздействие данного фактора необходимо учесть психофизиологические особенности участников активного отдыха на природе, особенно это касается преподавателей, которые готовятся к активному отдыху на природе с обучающимися. При подготовке к мероприятию необходимо серьезно отнестись к составлению рационального режима дня, уделяя достаточно времени на сон, прием пищи, удовлетворение санитарных и бытовых потребностей и т.д.

Мы выделяем еще одну опасную ситуацию, которая может произойти при активном отдыхе на природе – это природные пожары. К ним можно отнести лесные и торфяные пожары. Лесной пожар – это стихийное, неуправляемое человеком распространение огня по лесной площади. Торфяной пожар – это горение торфяного болота, осушенного или естественного, при перегреве его поверхности.

Лесные и торфяные пожары обычно возникают во время засухи, чаще всего начинаются с начала мая. Основными причинами возникновения природных пожаров являются:

- Неосторожное обращение с огнем туристов, охотников, рыбаков, грибников и других лиц при посещении лесов (костер, непогашенный окурок, не затушенная спичка, искры из глушителя автомобиля и т.д.) – 50–60 %;
- Весенние и осенние неконтролируемые сельхозпалы (выжигание сухой травы на сенокосах, отгонных пастбищах, а также стерни на полях) – до 15-20 %;
- Нарушение правил пожарной безопасности лесозаготовителями – около 20 %;

- Грозовые разряды – до 10–20 %.

Каждый человек обязан понимать, что всегда лучше предупредить возникновение опасной ситуации, чем рисковать своей жизнью и здоровьем при попадании в нее, тоже касается и лесных пожаров. Следует соблюдать несколько элементарных правил пожарной безопасности, которые помогут предотвратить возникновение пожара в условиях природы:

- Не бросайте окурков, спичек в лесу;
- Тщательно выбирайте место разведения костра или установки мангала;
- Приводите в порядок место пикника: тушите костер, убирайте мусор, в том числе и разбитые бутылки, так как они могут средством для воспламенения огня;
- Ни в коем случае не оставляйте после себя легковоспламеняющийся мусор.

От вашего поведения по соблюдению этих правил зависит не только ваша жизнь и здоровье, но и других людей.

При возгорании лесного массива и сложившейся ситуации не стоит посещать лес с целью получения сведений о надвигающейся угрозе. И перед любым походом в пожароопасное время года необходимо оценивать ситуацию и возможные риски. Но если все-таки вас застал пожар в лесу, то необходимо действовать следующим образом:

- Не поддавайтесь панике и постарайтесь оценить площадь, место и силу возникшего очага огня;
- При небольшом очаге возгорания принять доступные меры к тушению: куртки, веники из зеленых веток. И при наличии инструмента забросать землей кромку пожара;
- Своевременно начинайте эвакуационные действия, так как огонь распространяется со скоростью более 10 км/ч, обогнать распространяющееся бедствие невозможно;
- Необходимо оповестить о пожаре находящихся в лесу людей и собрать группу в относительно безопасном месте;

- Определить направление ветра и выбрать направление движения: против ветра, перпендикулярно к линии огня;
- Ищите выход к реке, в открытое поле, на дорогу или просеку;
- При сильном задымлении постарайтесь не потерять ориентацию, контролировать состав группы и следить за отстающими;
- При необходимости постарайтесь преодолеть полосу огня, накрыв голову и тело влажной одеждой;
- После выхода из зоны, охваченной огнем, сообщить органам МЧС, предупредить местную администрацию и лесничество.

Существует большое количество опасных ситуаций, возможных при активном отдыхе на природе. Из этого следует сделать вывод, что любому человеку необходимо обладать знаниями, умениями и навыками для того, чтобы защититься от различных неблагоприятных воздействий опасных ситуаций при нахождении в природной среде, а также найти способ выхода из сложившейся ситуации, будь это попадание в лесной пожар или отравление испорченной пищей во время пикника.

Безопасность жизнедеятельности является важнейшим условием существования человека наряду с его потребностью в пище, воде, одежде, жилище, информации и предполагает подготовку личности к действиям в опасных ситуациях различного характера. Это еще раз доказывает, что безопасному поведению крайне необходимо и начинать это обучение следует в школьном возрасте.

1.3. Опасные ситуации во время активного отдыха на природе, характерные для Уральского региона

Урал представляет огромный интерес для любителей активного отдыха в природных условиях. Уральский край имеет разнообразную, но в тоже время опасную природу: густые леса, горы, быстрые реки и озера. Наиболее благоприятный для отдыха на природе период начинается в конце мая и

заканчивается в сентябре. Нередко возможны холодные дожди на севере в горах и чрезмерная жара, и засуха на юге [15].

На случай холодной, дождливой погоды летом необходимы лыжная куртка, свитер и непромокаемая накидка (легкий плащ). Обувь должна быть прочной, разношенной по ноге, с невысоким каблуком. Зимой наиболее подходят лыжные ботинки, толстая подошва которых и удобный покррой предохраняют ногу от ушибов и мозолей, а в летний период – кеды с толстыми войлочными стельками. Поверх хлопчатобумажных носков рекомендуется надевать толстые шерстяные носки. Для путешествия уральским лесам необходимо иметь специальную защиту от насекомых, от клещей – репелленты, москитные сетки и так далее.

Особую опасность в пешеходных путешествиях представляют болота не только в равнинной части, по долинам рек, но и на склонах и даже на вершинах гор. Если обойти болото нет возможности, то необходимо передвигаться гуськом, соблюдая правило "след в след", выбирать дорогу по корневищам кустарников, по кочкам. Равнинные реки Урала практически не представляют трудностей для прохождения, так как чаще их можно пересечь через мост или другую переправу, небольшие речки имеют броды. Серьезным препятствием могут стать реки горных склонов, которые переполнены после дождей. На Урале также встречаются "каменные реки", по которым передвигаться достаточно безопасно, так как уклон их небольшой, но необходимо внимательно следить за тем, чтобы нога не попала между камнями.

Широкие и, как правило, заболоченные речные долины Среднего Урала и Зауралья часто покрываются густыми труднопроходимыми кустарниками.

В тайге нередко можно натолкнуться на буреломы и завалы. Проходить через них приходится с помощью топора, вырубая путь.

При спусках по осыпям необходимы осторожность и дисциплина. Старые, прочные осыпи, состоящие из крупных валунов (их особенно много на Урале), поросшие мхами и лишайниками, менее опасны, по ним можно спускаться прямо вниз, тщательно ощупывая ногой каждый камень, остерегаясь скольжения на мшистых участках. Ни в коем случае нельзя

спускаться по осыпям, даже прочным, бегом. Спуск по молодым (движущимся) осыпям особенно опасен, поэтому двигаться следует зигзагами, наискосок осыпи, предупреждая товарищей о скользящих камнях.

Лучшим временем для водных путешествий на Среднем Урале считается с июня по август, но летом многие реки мелеют, поэтому количество речных маршрутов сокращается. При подготовке водного похода по Среднему Уралу из-за большого колебания уровня воды в течение сезона следует предварительно запрашивать местные управления метеослужбы о состоянии рек.

Собираясь в водное путешествие необходимо подготовить следующую экипировку и инвентарь: ремнабор для починки судна, куски клеенки, непромокаемые мешки для упаковки продуктов и одежды, навес из брезента для защиты от дождя, резиновая обувь, перчатки или рукавицы для защиты от мозолей, надувные резиновые круги или подушки на сиденья, прочные веревки. Для защиты от солнца нужны головной убор с полями или козырьком и темные очки.

Планируя отправиться на природу в зимний период необходимо иметь при себе:

- В ветреную погоду и снегопад – штормовой костюм из плащ-палатки/тонкого брезента; ватник, хранящийся под клапаном рюкзака и используемый на остановках; маска, которая предохраняет лицо от обмороживания;
- Головной убор – шерстяная шапка, на привалах и ночевках надевается шапка-ушанка;
- Рукавицы – меховые, обшитые брезентом, шерстяные перчатки или варежки;
- Обувь – чехол, надетый на ботинок, стельки из войлока или сложенного вдвое шинельного сукна, несколько пар, на привале – валенки;
- Необходимо следить, чтобы одежда была своевременно просушена и отремонтирована.

Организовывать ночлеги рекомендуется в населенных пунктах или в охотничьих избушках. Очень важна правильная организация ночлегов в лесу.

Останавливаться на ночлег следует за 1,5 – 2 часа до наступления темноты (под прикрытием леса, на берегу реки или ручья)[21].

Собираясь на природу, следует помнить, что на Урале нередки такие явления как лесные и торфяные пожары. Сезон природных пожаров начинается весной, в начале мая. Следует заранее изучить район путешествия, чтобы огонь не застал врасплох. Следует также изучить правила безопасного поведения при лесном пожаре и алгоритм действий при попадании в огненное кольцо. Необходимо соблюдать все правила пожарной безопасности при выборе места разведения костра, во время его разведения, при тушении костра и так далее, чтобы не стать инициатором пожара.

Выводы по 1 главе

В первой главе были рассмотрены теоретические основы проблемы «Опасные ситуации во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении». Выделены основные виды активного отдыха на природе, дана характеристика такому виду деятельности как активный отдых на природе. Изучены наиболее встречающиеся виды опасных ситуаций, возможные во время активного отдыха на природе, объективные и субъективные опасные ситуации. Определены правила безопасного поведения, направленные на профилактику попадания в опасные ситуации во время активного отдыха на природе, а также правила безопасного поведения при возникновении опасных ситуаций.

Был проведен анализ опасных ситуаций, возникновение которых возможно при активном отдыхе на природе Уральского региона. Были выделены основные опасные ситуации: резкая смена погодных условий, переправы через болота, каменные реки, спуски по осыпям, природные пожары и другие. Были представлены рекомендации по выбору одежды для разных погодных условий и для разных видов активного отдыха.

Представленная проблема требует эффективного обучения безопасному поведению в природных условиях, а это, в свою очередь, требует введения соответствующих методик обучения.

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОДРОСТКОВ БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ ВО ВРЕМЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА НА ПРИРОДЕ

2.1. Анализ нормативной документации по теме «Опасные ситуации во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении»

Прежде чем приступить к разработке внеурочного мероприятия, были изучены нормативно-правовые документы связанные, с безопасностью во время активного отдыха.

Федеральный закон "О безопасности" определяет безопасность как состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз. Безопасность - состояние защищенности от возможного нанесения ущерба, способность к сдерживанию или парированию опасных воздействий, а также к быстрой компенсации нанесенного ущерба.

На основе анализа статей закона «О безопасности» можно прийти к выводу, что безопасность туризма наряду с государственной, экономической, общественной, оборонной, информационной, экологической безопасностью, охраной здоровья населения, прогнозирования, предотвращения чрезвычайных ситуаций и преодоления их последствий, обеспечения стабильности и правопорядка может являться одним из видов безопасности. Учитывая комплексность туристской сферы, безопасность туризма включает в себя элементы практически всех иных видов безопасности.

В ст.14 Федерального закона от 24 ноября 1996 г. N 132-ФЗ "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации" (в ред. от 30.12.2008 N 309-ФЗ) под безопасностью туризма понимается личная безопасность туристов, сохранность их имущества и не нанесение ущерба окружающей среде при совершении путешествий.

В узком смысле безопасность туризма включает в себя личную безопасность туристов, а также сохранность их имущества. В широком значении безопасность туризма - это защищенность жизненно важных интересов участников туристского процесса (самодеятельных туристов, потребителей услуг туристской индустрии, предпринимателей туристской индустрии, работников туристской индустрии, социальных общностей (население туристских территорий (районов) и т.д.)) от внутренних и внешних угроз безопасности, а также защищенность окружающей среды от негативных факторов, обусловленных развитием туризма.

Система права в области обеспечения безопасности туризма

Законодательство в области обеспечения безопасности туризма является составной частью законодательства о туристской деятельности, а также законодательства в области обеспечения безопасности.

В соответствии со ст.2 Закона о туристской деятельности и ст.6 Закона о безопасности правовое регулирование отношений в области безопасности туризма относится к совместному ведению Российской Федерации и субъектов Российской Федерации.

Законодательство Российской Федерации в области обеспечения безопасности туризма можно рассматривать как в узком, так и в широком смысле.

В узком смысле оно состоит из пяти правовых актов (источников) законодательства о туристской деятельности федерального уровня:

- Федерального закона "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации";
- Постановления Правительства Российской Федерации от 31 декабря 2004 г. N 901 "Об утверждении Положения о Федеральном агентстве по туризму";
- Постановления Правительства Российской Федерации от 24 января 1998 г. N 83 "О специализированных службах по обеспечению безопасности туристов";

- Постановления Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации от 12 января 2005 г. N 1424-IV ГД "Об обращении Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации "К Правительству Российской Федерации о мерах по защите прав и законных интересов российских граждан в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера за пределами территории Российской Федерации".

В широком смысле - законодательство в области обеспечения безопасности туризма включает в себя значительный массив нормативных правовых актов в области обеспечения безопасности общего характера, в которых содержатся отдельные правовые нормы и в области безопасности туризма.

Источники законодательства в области безопасности туризма можно группировать по различным критериям: по юридической силе (иерархии), по кругу актов, по предмету ведения, по территории, по предмету регулирования, по объектам безопасности и др.

По юридической силе выделяются:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральные конституционные законы ("О Правительстве Российской Федерации", "О чрезвычайном положении");
- Федеральные законы (Закон о туристской деятельности, Закон о безопасности);
- акты Президента Российской Федерации;
- акты Правительства Российской Федерации;
- акты палат Федерального Собрания Российской Федерации;
- акты федеральных органов исполнительной власти.

По предмету регулирования выделяются специальные правовые акты в области обеспечения безопасности туризма, а также все иные правовые акты в области безопасности, в которых содержатся отдельные нормы о безопасности туризма.

Согласно Закону о туристской деятельности государственное регулирование туристской деятельности наряду с прочим осуществляется путем защиты прав и интересов туристов, обеспечения их безопасности, установления правил въезда в Российскую Федерацию, выезда из Российской Федерации и пребывания на территории Российской Федерации с учетом интересов развития туризма (ст.4).

Закон о туристской деятельности определяет понятие безопасность туризма, устанавливает права и обязанности туристов, органов государственной власти, средств массовой информации в области обеспечения безопасности туризма (ст.14), определяет силы и средства обеспечения безопасности туризма - специализированные службы по обеспечению безопасности туристов (ст.15), устанавливает способы обеспечения безопасности туризма - страхование при осуществлении туристской деятельности (ст.17).

Согласно указанному закону основными обязанностями участников туристского процесса в области обеспечения безопасности относятся:

1. Обязанности органов государственной власти как субъектов обеспечения безопасности:

- специализированных служб по обеспечению безопасности туризма - оказывать необходимую помощь туристам, терпящим бедствие в пределах территории РФ;
- Российской Федерации - в случаях возникновения чрезвычайных ситуаций принимать меры по защите интересов российских туристов за пределами РФ, в том числе меры по их эвакуации из страны временного пребывания; содействовать свободе передвижения туристов, обеспечивать их свободный доступ к туристским ресурсам с учетом принятых в стране (месте) временного пребывания ограничительных мер; содействовать в получении правовой и иных видов неотложной помощи, беспрепятственного доступа к средствам связи;

2. Обязанности средств массовой информации (СМИ):

- обязанность государственных СМИ незамедлительно и безвозмездно предоставлять федеральному органу исполнительной власти в сфере туризма возможность публиковать информацию об угрозе безопасности туристов;

Известно, что в основе травматизма и возникновении чрезвычайных ситуаций в туризме часто лежат организационно-психологические причины: низкий уровень профессиональной подготовки; недостаточное воспитание; невнимательность и забывчивость; слабая установка инструктора на соблюдение безопасности; допуск к экстремальным видам туризма лиц с повышенным риском травматизма; пребывание людей в состоянии утомления или других психических состояниях (истерическом, паническом, страха, испуга и т.д.). Человек живет в условиях постоянно изменяющихся и количественно увеличивающихся опасностей. Так как деятельность человека потенциально опасна, то безопасность будет заключаться в определении опасностей, угрожающих каждому туристу, и разработке соответствующих способов защиты от них в любых условиях путешествия.

Опасные ситуации во время активного отдыха на природе рассматриваются во многих современных программах и учебных пособиях по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности». Была рассмотрена рабочая программа, составленную с учетом требований стандарта основного общего образования, по предмету таких авторов как А.Т. Смирнов и Б.О.Хренников (Приложение 1). Для изучения темы «Опасные ситуации во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении» 6 классе выделяется 5 часов учебного времени. В разделе 1 «Основы комплексной безопасности» рассматриваются общие правила безопасности во время активного отдыха на природе, а также опасные ситуации в природных условиях: опасные погодные явления, обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях, укусы насекомых и защита от них, клещевой энцефалит и его профилактика. В 6 классе в разделе 4 «Основы медицинских знаний и оказания первой помощи» отведено 4 часа для изучения правил оказания первой помощи в природных условиях при травмах,

тепловых и солнечных ударах, обморожениях и ожогах, первой помощи при укусах змей и насекомых. В 7 классе также изучается одна из опасных ситуаций, связанная с активным отдыхом на природе – лесные и торфяные пожары, причины их возникновения, поражающие факторы и действия при их возникновении. Тема включена в раздел 1 «Основы комплексной безопасности» и раздел 2 «Защита населения РФ от ЧС» и изучается 2 часа[18].

Также, была рассмотрена примерная рабочая программа, составленная с учетом требований стандарта основного общего образования, по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» таких авторов как В.Н. Латчук, С.К.Мировов, С.Н. Вангородский. Был сделан вывод, что тема «Опасные ситуации при активном отдыхе на природе и безопасное поведение при их возникновении» в 6 классе рассмотрена в наименьшем объеме. На изучение правил безопасности в природных условиях отводиться 1 час. Далее делается уклон на изучение экстремальных ситуаций, автономного выживания в природной среде, а также на психологическую подготовку. Особое внимание оказывается изучению правил оказания первой помощи и отработку практических навыков по ее выполнению – 8 учебных часов. В 7 классе широко охвачена тема, связанная с такой опасной ситуацией в условиях природы как природные пожары – 4 часа учебного времени[17].

При обучении теме «Опасные ситуации при активном отдыхе на природе и безопасное поведение при их возникновении» следует взять за основу рабочую программу по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» А.Т.Смирнова и Б.О.Хренникова для 6 класса. Также, целесообразно будет включить в тему 5 «Опасные ситуации в природных условиях» в 6 классе 1 час для изучения темы «Природные пожары, причины возникновения и правила безопасного поведения» за счет объединения тем «Акклиматизация человека в различных климатических условиях» и «Акклиматизация в горной местности».

+1 час	2 часа	1 час
«Природные пожары, причины возникновения и правила безопасного поведения»	«Акклиматизация человека в различных климатических условиях»	
	+	

Это способствует расширению представления школьников об опасных ситуациях, возможных при активном отдыхе на природе.

Главной функцией программы основного общего образования является ее ориентация на личную безопасность человека в среде обитания путем выработки у него навыков и умений применять правила безопасного поведения в условиях опасностей. Ориентация предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на личную безопасность отвечает требованиям Федерального закона РФ «О безопасности», который ставит на первое место обеспечение безопасности личности[23]. В связи с этим логика построения программы заключается в том, чтобы студенты научились правильно оценивать обстановку и умело действовать в системе понятий: опасность – причина опасностей – последствия опасностей – действие [7].

Для наиболее эффективного обучения безопасному поведению при возникновении опасных ситуаций во время активного отдыха на природе, а также профилактики попадания в опасные ситуации необходимо проводить урочные занятия по данной теме. Это поможет обучающимся получить необходимые теоретические знания об опасных ситуациях, изучить правила безопасного поведения на природе, правила безопасного поведения при возникновении опасных ситуаций.

Для получения информации об имеющихся знаниях по теме «Опасные ситуации во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении» нами было решено разработать опросник по данной теме для обучающихся 10-х классов.

Целью проведения данного опроса является выявление у обучающихся остаточных знаний по теме, выявление пробелов в знаниях. Полученная информация позволит выявить проблемные вопросы в теме, провести анализ деятельности преподавателя-организатора ОБЖ, проанализировать методику обучения данной теме, провести ее коррекцию.

Время, отведенное на проведения опроса – 20 минут. Вопросы выводятся на экран при помощи проектора. Обучающиеся отвечают на предложенные вопросы и сдают листочки.

Вопросы по теме «Опасные ситуации при активном отдыхе на природе и безопасное поведение при их возникновении»

1. Что относится к активному отдыху на природе?
2. С кем вы чаще всего отправляетесь отдыхать на природу? (родители, одноклассники, друзья и т.д.)
3. Какие опасные ситуации во время активного отдыха на природе вам знакомы?
4. Какие общие правила безопасного поведения на природе вам известны?
5. Какие правила безопасности по защите от насекомых вы знаете?
6. Какие вы знаете правила безопасности по защите от непогоды?
7. Какие существуют правила безопасности по защите от диких животных?
8. Что необходимо положить в аптечку перед тем, как отправиться на природу?
9. Как избежать отравления при активном отдыхе на природе?
10. Как оказать первую помощь при ожоге?

Результаты проведения опроса: В опросе приняли участие 52 обучающихся. Были изучены ответы и по их результатам были сделаны следующие выводы:

Во-первых, около 50% обучающихся не знают, что относится к опасным ситуациям при активном отдыхе на природе и пропустили данный вопрос, либо отвечают на данный вопрос не верно (автономное существование, лавины и др.).

Во-вторых, 30% обучающихся не знают, что должно лежать в медицинской аптечке и как правильно оказать первую помощь при ожоге.

В-третьих, 15% обучающихся не дали точных ответов на вопросы 4-7, в которых необходимо было рассказать о правилах безопасного поведения на природе и в случаях возникновения опасных ситуаций на природе.

95% обучающихся ответили, что отправляются на природу в сопровождении родителей: на рыбалку, на пикники, катаются на лыжах. Также многие ответили, что ходят в походы всем классом. 5% написали, что не совершают отдых на природе.

Проанализировав полученные данные можно сделать вывод о том, что методика обучения теме «Опасные ситуации во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении» нуждается в коррекции. Появляется необходимость разработки методических рекомендаций по обучению данной теме на уроках по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности», а также методических рекомендаций по проведению внеурочных мероприятий.

При подготовке к проведению урочных занятий по теме «Опасные ситуации во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении» необходимо предварительно выбрать наиболее эффективные методы и формы обучения, а также типы урока. По ведущему методу обучения стоит обратить внимание на следующие типы уроков:

- урок с разнообразными видами заданий;
- урок-беседа;
- киноурок;
- лабораторное занятие;
- практическое занятие (классификация по И.Н.Казанцеву).

При выборе данных типов урока, у учителя-организатора ОБЖ, появляется возможность определить, какие знания уже имеются у обучающихся по теме урока. Обучающиеся, в свою очередь, могут попробовать свои силы при выполнении различных видов деятельности: анализ и решение различных ситуаций, составление плана действий или макета, творческие, решение тестового задания, а также закрепить материал при помощи наглядного пособия.

В таблице 3 приведены примеры урочных занятий, на которых будет целесообразно применить те или иные типы уроков, а также их краткое описание.

Примеры уроков по типам – Таблица №3.

Раздел I. Основы комплексной безопасности Тема 2. Активный отдых на природе и безопасность.	
Способы профилактики клещевого энцефалита.	<u>Тип урока – киноурок</u> Показ обучающимся видеофрагментов: как выглядят клещи, чем опасны, поражение энцефалитом, меры профилактики укусов и заражения
Раздел II. Основы медицинских знаний и ЗОЖ Тема 6. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях.	
Вопросы личной гигиены и оказание первой медицинской помощи в природных условиях. Состав походной аптечки. Лекарственные растения и их использование.	<u>Тип урока – лабораторное занятие</u> Изучение лекарственных растений (при помощи гербария, дополнительной литературы) Обучающиеся сами пробуют собрать аптечку (использование муляжей лекарственных средств)
Правила оказания ПМП при тепловом и солнечном ударах, отморожении и ожоге.	<u>Тип урока – практическое занятие</u> Обучающиеся практикуются в оказании ПП при ожогах, отморожениях. Составление алгоритмов действий по оказанию ПП при тепловом, солнечном ударе (составление памятки, плаката и др.)

При выборе формы учебно-познавательной деятельности (УПД) стоит отдать предпочтение групповой или парной форме деятельности. Групповая работа дает возможность приблизиться к реальным условиям активного отдыха на природе, так как они подразумевают прямое взаимодействие с другими людьми, группой. Обучение становится более интересным для учеников 6 класса и эффективным. Помимо этого данная форма УПД дает возможность ученикам почувствовать себя частью коллектива, также формируется чувство ответственности не только за себя, но и за весь коллектив. Существуют минусы групповой формы УПД: контроль деятельности всех участников, а также способы оценивания результатов деятельности. Способы контроля следует продумать заранее и объявить обучающимся требования к оцениванию перед началом групповой/парной работы.

В таблице 4 приведены примеры урочных занятий, на которых целесообразно применить выбранные формы УПД, а также краткое описание их применения.

Примеры уроков по форме УПД – Таблица №4

Раздел I. Основы комплексной безопасности	
Тема 2. Активный отдых на природе и безопасность.	
Укусы насекомых и защита от них.	<p><u>Форма УПД – групповая</u></p> <p>Организуются группы равные по количеству обучающихся (4-5 человек). Дается задание для каждой группы: создать плакат на тему «Защита от насекомых в лесу»</p> <p>Критерии оценивания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Объем информации (не менее 8 пунктов) • Правильность информации • Логичность • Красочность

	• Защита плаката
Раздел II. Основы медицинских знаний и ЗОЖ	
Тема 6. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях.	
Правила оказания первой помощи при ссадинах и потертостях, ушибах, вывихах и растяжениях связок.	<u>Форма УПД – парная</u> Организуется работа в парах, направленная на получение умений по оказанию первой помощи при ссадинах, потертостях, ушибах, вывихах, растяжениях. Дезинфекция, наложение повязок и т.д. Учитель в ходе занятия помогает, подсказывает ученикам и оценивает работу каждого обучающегося.

Для проведения урочных занятий по теме «Опасные ситуации во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении» стоит выбрать следующие формы организации обучения (ФОО): урок-беседа, практическое занятие, урок-игра, лабораторное занятие, круглый стол, проект урок творчества и т.д. Эти ФОО дают возможность качественно изучить материал, закрепить изученное на практике, в форме игры, тем самым увеличивая заинтересованность обучающихся в изучении темы. Вследствие применения данных ФОО процесс обучения становится более разнообразным, появляется возможность охватить и изучить больший объем информации.

В таблице 5 приведены примеры урочных занятий, на которых целесообразно применить наиболее эффективные ФОО, а также краткое описание их применения на уроке.

Примеры уроков по ФОО – Таблица №5

Раздел I. Основы комплексной безопасности(25 ч)	
Тема 5. Опасные ситуации в природных условиях.	
Опасные погодные условия и способы защиты от них.	<u>ФОО – урок - практическое занятие.</u> Провести на территории школы (озелененная территория)

	<p>Обучающиеся подробно знакомятся с опасными погодными явлениями, которые могут возникнуть при активном отдыхе на природе.</p> <p>Находясь на улице (на озелененной территории школы) они ищут способы защиты от тех или иных погодных явлений (град, ливень, палящее солнце и т.д.).</p>
<p>Меры личной безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях.</p>	<p><u>ФОО – урок-игра</u></p> <p>Организуется викторина, в ходе которой обучающиеся узнают о встречающихся в лесах нашей местности животных (каких стоит опасаться и почему), сами разрабатывают план действий при встрече с диким зверем.</p>

Для изучения темы «Опасные ситуации во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении» стоит выбирать интерактивные и активные методы обучения. Они дают возможность обучающимся самим находить пути выхода из сложных ситуаций, моделировать свое поведение, анализировать информацию и делать выводы, составлять план действий в различных опасных ситуациях и так далее. К данным методам относятся: кейс-метод, проблемный метод, метод развития критического мышления, исследовательский метод, эвристический, метод модульного обучения и другие. Из традиционных методов обучения стоит обратить внимание на следующие: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично-поисковый, исследовательский методы (Ларнер И.Л, Скаткин М.Н.)[9].

В таблице 6 приведен пример урока, на котором является необходимо применить выбранные методы обучения, а также краткое описание их применения.

Примеры уроков по методу обучения – Таблица №6

Раздел II. Основы медицинских знаний и ЗОЖ (4 ч)	
Тема 6. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях.	
Правила оказания ПМП при укусах ядовитых змей и насекомых.	<p>Методы – эвристический, проблемный. Организовать урок с различными видами заданий, которые будут включать данные методы.</p> <p>1.Эвристический метод: обучающиеся на основе имеющихся знаний, текста учебника или раздаточного материала определяют, какие насекомые и змеи являются ядовитыми (их внешние признаки)</p> <p>2.Проблемный метод: обучающимся раздаются карточки с проблемными ситуациями (1 ситуация на группу 5 человек); необходимо составить план действий по оказанию ПП при укусе ядовитых насекомых или змеи.</p>

Как мы уже выяснили, для изучения темы «Опасные ситуации во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении» согласно рабочей программе по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» А.Т.Смирнова и Б.О.Хренникова отводиться 9 часов учебного времени в 6 классе, а также 3 часа в 7 классе – изучение темы «Лесные и торфяные пожары». В других классах эта тема не затрагивается, несмотря на то, что обучающиеся 8-х и 9-х классов достаточно часто используют в качестве вида рекреации активный отдых в природных условиях.

Для школьников данной возрастной категории (14-16 лет) является необходимостью знать правила безопасного поведения при активном отдыхе в условиях природы, уметь защититься от опасных ситуаций на природе, а также знать правила безопасного поведения при возникновении опасной ситуации.

В связи с этим лучше использовать для изучения темы «Опасные ситуации во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении» внеурочные мероприятия, которые будут способствовать получению школьниками знаний о правилах безопасного поведения на природе, выработке умений и навыков безопасных действий при возникновении опасных ситуаций при активном отдыхе на природе. Вместе с тем, участие Обучающихся во внеурочных мероприятиях способствует развитию психологических и физических качеств обучающихся, что немаловажно для обеспечения безопасности жизни и здоровья при активном отдыхе на природе.

2.2. Разработка внеурочного мероприятия по теме «Опасные ситуации во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении»

Внеурочная и внешкольная деятельность, как и деятельность обучающихся в рамках уроков направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы, а также на достижение личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной и внешкольной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения.

Внеурочная и внешкольная деятельность является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе и позволяет реализовать требования федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования в полной мере. Особенности данного компонента образовательного процесса являются предоставление обучающимся

возможности широкого спектра мероприятий, направленных на их обучение, таких как классный час, мастер - класс, круглый стол, поход, экскурсия, прогулка, экспедиция, тематические недели и так далее.

Приведены примеры некоторых внеурочных и внешкольных мероприятий по теме «Опасные ситуации во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении»:

- Поход выходного дня с прохождением этапов (развести костер без спичек, соорудить настил или хижину, определить съедобные ягоды, грибы или растения и т.д.);
- Мастер класс по безопасному разведению костра в природных условиях;
- Классный час с приглашенным медицинским работником (рассказ об опасности укусов клещей, насекомых, змей; ПП при укусах, травмах и т.д);
- Соревнования по оказанию первой помощи;
- Зарница;
- Классный час с приглашенным сотрудником МЧС на тему «Безопасная природа»;
- Конкурс плакатов по теме «Опасные ситуации на природе» и другие.

Для подготовки внеурочных мероприятий по теме «Опасные ситуации во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении» необходимо проведение организационных мероприятий. К организации мероприятия можно отнести следующие этапы:

- Составление списка участников;
- Определение цели и задачи мероприятия;
- Определение даты и места проведения мероприятия;
- Разработка плана самого мероприятия;
- Согласование проведения мероприятия с руководством образовательной организации;
- Организация сотрудничества с классными руководителями групп и преподавателями (учитель географии, биологии);

- Организация сотрудничества с родителями школьников;
- Организация сотрудничества с внешними организациями (МЧС, медицинские учреждения и др.);
- Подготовка материалов, оборудования, материального обеспечения;
- Проведение инструктажей для участников мероприятия: школьников, родителей, организаторов и т.д.

Несмотря на все сложности организации, проведение внеурочных или внешкольных мероприятия является достаточно эффективной формой обучения, получения знаний, умений и навыков по теме «Опасные ситуации во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении». Участие в таких мероприятиях позволяют школьникам расширить знания по данной теме. Появляется возможность оказаться в реальных условиях природы, повторить ранее изученный материал, провести тренировку по оказанию первой помощи в условиях природы. Школьники смогут подробнее узнать о возможных опасных ситуациях в нашей местности, об опасностях нашего региона, узнать о том, как действовать в определенных опасных ситуациях на природе и как сделать активный отдых безопасным. Из этого - вывод, что в процессе обучения теме «Опасные ситуации во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении» необходимо проведение как урочных, так и различных внеурочных или внешкольных мероприятий на протяжении всего образовательного процесса.

Исходя из вышесказанного, нами было решено разработать внешкольное мероприятие по теме «Опасные ситуации во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении». Внешкольное мероприятие рассчитано для обучающихся первых курсов. Темы, связанные с правилами безопасного поведения во время активного отдыха на природе школьники уже изучили ранее, а также учащиеся уже имеют теоретические знания об опасных ситуациях возможных при активном отдыхе на природе. Для проверки знаний по данной теме, а также для закрепления материала как

на теоретическом, так и на практическом уровне достаточно эффективным будет проведение внешкольного мероприятия.

Для проведения внешкольного мероприятия нами была выбрана такая форма организации обучения как поход, а именно поход выходного дня.

Наименование мероприятия «Активный и безопасный отдых». Мероприятие направлено на актуализацию имеющихся у школьников знаний по теме «Опасные ситуации во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении», обобщение и систематизацию всех знаний об опасных ситуациях, возможных при активном отдыхе на природе, правил безопасного поведения в условиях природы. Целью внеурочного мероприятия также является применение обучающимися знаний в практической деятельности в реальных условиях активного отдыха на природе. Помимо всего прочего поход выходного дня способствует приобщению школьников к активным видам отдыха, в том числе отдыху на природе, а также духовному, физическому развитию и укреплению здоровья учеников первых курсов.

В ходе разработки внешкольного мероприятия Мы выделили следующие задачи:

- Образовательная: закрепление знаний, умений обучающихся по теме «Опасные ситуации во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении» на практике и отработка навыков безопасного поведения при возникновении опасных ситуаций в условиях природы;
- Воспитательная: способствовать формированию серьезного отношения к своей жизни и здоровью, жизни и здоровья окружающих; ответственного отношения к своим поступкам и действиям; понимание необходимости соблюдения определенных правил поведения во время активного отдыха на природе;
- Развивающая: способствовать развитию обучающихся умений работать в коллективе, применять теоретические знания в практической

деятельности, решать проблемные ситуации, составлять алгоритм действий, объективно оценивать обстановку и свои силы.

Первоначально нами были выделены определенные организационные мероприятия, выполнение которых необходимо для качественной подготовки к внешкольному мероприятию:

- 1) Составление списка участников;
- 2) Выбор местности и составление маршрута (запасной маршрут);
(Приложение 2)
- 3) Обучение участников ПВД – проведение инструктажа;
- 4) Распределение обязанностей среди участников;
- 5) Раздача участникам поручений в соответствии с обязанностями;
- 6) Составления плана мероприятия (планирование времени на прохождение маршрута, режима питания, отдыха, прохождения обучающих этапов);
- 7) Составление сметы, сбор денежных средств (участники похода, спонсирование ОО, бюджет класса или др.);
- 8) Подготовка медицинской аптечки;
- 9) Комплектование ремонтного набора;
- 10) Подготовка расходных материалов, оборудования и снаряжения;
- 11) Оформление маршрутных книжек, заявка в маршрутно-квалификационную комиссию (МКК), регистрация в контрольно-спасательной службе (КСС).

Теперь перейдем к разработке внешкольного мероприятия. В основе мероприятия лежит групповая работа школьников в командах, численность команд зависит от общего количества учащихся (по 5-7 человек). Каждой команде ставится задача – пройти определенное количество обучающих этапов, на каждом из которых студентам необходимо будет выполнить какое-либо задание на тему «Опасные ситуации во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении» и при этом совершить наименьшее количество ошибок. За правильностью выполнения заданий будут следить организаторы похода (классный руководитель, родители или др.).

Преподаватель-организатор ОБЖ также контролирует процесс работы каждой группы и отмечает допущенные ошибки в маршрутных листах групп.

Каждый обучающий этап включает в себя определенную часть общей темы «Опасные ситуации во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении»:

- Безопасное поведение при встрече с дикими животными;
- Безопасное разведение костра;
- Правила безопасного поведения при возникновении лесного или торфяного пожара;
- Правила оказания первой помощи пострадавшему при различных травмах;
- Опасные погодные явления и безопасное поведение при их возникновении или другие.

На каждом из этапов обучающимся предлагаются проблемные вопросы и проблемные ситуации, требующие решения. Решением может быть алгоритм действий, правила поведения, правила оказания первой помощи и так далее. Для выполнения заданий обучающимся дается определенное количество времени, которое определяется преподавателем-организатором ОБЖ. Проблемные вопросы и ситуации решаются при помощи имеющихся у обучающихся знаний и умений, собственного жизненного опыта, для прохождения некоторых из этапов предполагается использование раздаточных материалов, памяток и т.д.

1 этап «Встреча с животными» 15 мин

Цель: вспомнить информацию об обитающих в уральском регионе диких животных, опасных насекомых и змей; применить на практике правила безопасного поведения при встрече с ними.

Описание: руководитель этапа зачитывает ребятам небольшой рассказ об обитающих в данной местности опасных и диких животных, насекомых, паукообразных, змеях.

«Удивительные и загадочные места Урала богаты разнообразной флорой. Поражает разнообразие животных Урала. Животные Северного Урала

поражают своим огромным количеством видов. Среди них можно встретить медведей, лосей, зайцев, лис, оленей, росомх, рысей, соболей, куниц, бобров, выдр и многих других животных. На Урале проживает огромное количество насекомых, в том числе и очень опасных для человека, которым лучше не попадаться им на глаза. Пчелы, оводы, комары и шершни менее опасны, они достаточно хорошо заметны и стоит пытаться избежать контакта с ними. Самое распространенное и опасное паукообразное, конечно, клещ. Его можно подцепить не только на природе, но и в парке в центре города. Также на Урале можно встретить различных змей, в том числе и ядовитую гадюку».

Каждой группе дается задание по жребию:

1 группа: описать/показать на практике правила безопасности при встрече с дикими животными, способы защиты от животных;

2 группа: описать/показать на практике способы защиты от насекомых и клещей, действия при укусе клеща;

3 группа: описать/показать на практике способы защиты от змей, действия при укусе змеи.

Результаты работы ребята демонстрируют на практике и комментируют (осмотр на наличие клещей, способы защиты от насекомых, проверка на наличие змей и так далее). В маршрутный лист каждой группы выставляются отметки о прохождении этапа, записываются допущенные ошибки.

2 этап «Безопасный костер» 15 мин

Цель: актуализировать знания о видах костров и их назначениях; применить имеющиеся знания и умения на практике, применить правила пожарной безопасности при выборе места для разведения костра и правила безопасного разведения костра.

Описание: Каждой группе предлагается выбрать одну из 5 карточек, на каждой из которых написано название одного вида костра, а также изображение со схемой костра: нодья, звездный, шалаш, таежный, колодец (Приложение 3).

Задание: Участникам необходимо выбрать безопасное место для разведения костра, собрать материал для разведения костра и

продемонстрировать схему одного из видов костра. Необходимо определить назначение данного вида костра: приготовление пищи, сушка одежды и т.д.

В маршрутный лист каждой группы выставляются отметки о прохождении этапа, записываются допущенные ошибки.

3 этап «Помощь пострадавшему» 15 мин

Цель: применить на практике знания и умения по оказанию первой помощи пострадавшему при различных травмах в условиях природной среды.

Описание: Каждая группа по жребию выбирает одну карточку с заданием, которое представлено в форме проблемной ситуации.

1 карточка: Вы отправились с друзьями в велосипедный поход на озеро, которое находится на большом расстоянии от города. Вам необходимо было спуститься вниз по крутому склону. Вся группа пошла пешком, ведя велосипеды рядом, но один из ребят решил съехать по склону и, в результате чего, получил травму: рваная рана на правой голени. Какую помощь необходимо оказать пострадавшему?

2 карточка: Вы отправились группой на прогулку в лес за грибами или ягодами, но увлекшись процессом, забрели в незнакомые места. Началась паника, и кто-то из ребят предложил забраться на самое высокое дерево и посмотреть, где расположен ближайший населенный пункт. Не обдумав другие способы решения проблемы, все согласились с этой идеей. Мальчик начал залезать на дерево, но сучок под ногой обломился и он упал, в результате чего, получил травму: закрытый перелом правого предплечья. Какую помощь необходимо оказать пострадавшему?

3 карточка: Вы с братом, сестрой и родителями поехали отдыхать на природу. Вам необходимо было развести костер, и вы отправились в лес на поиски дров. Девочка наступает на что-то мягкое и неожиданно на нее бросается змея, в результате чего: укус левой кисти. Какую помощь необходимо оказать пострадавшей?

Задание: Решить проблемную ситуацию, составить алгоритм действий, показать на практике способ оказания ПП при определенной травме.

Разрешается пользоваться раздаточным материалом «Памятка оказания ПП пострадавшим при травмах» (Приложение 3).

В маршрутный лист каждой группы выставляются отметки о прохождении этапа, записываются допущенные ошибки.

4 этап «Переправа» 15 мин

Цель: получить знания о правилах безопасной переправы через болото/брод; отработать практические умения и навыки по безопасному способу переправы через болото/брод.

Описание: Организуется специальная площадка – импровизированное болото. Каждой группе предлагается переправиться наиболее безопасным способом через «болото», при необходимости используя подручные средства.

Задание: Организовать безопасную для всей группы переправу через «болото».

В маршрутный лист каждой группы выставляются отметки о прохождении этапа, записываются допущенные ошибки.

5 этап «Укрытие от непогоды» 30 мин

Цель: выработать умения и навыки организации и сооружению временного укрытия в условиях природы для защиты от неблагоприятных погодных условий.

Описание: Участники объединяются в одну команду для того, чтобы совместными усилиями построить временное укрытие – навес.

Распределяются обязанности:

- Поиск материалов – бревна, лапник, ветви с листьями, сухая трава и листья
- Поиск подходящего места
- Укладка настила, чтобы перекрыть холодную землю
- Сооружение каркаса навеса
- Укладка лапника и ветвей на каркас

Проблемная ситуация: Вы заблудились в лесу прохладной осенью, наступают сумерки и возникает необходимость ночевки в лесу. Как выбрать место и соорудить временное укрытие для защиты от холода, ветра и осадков?

Задание: организация деятельности по сооружению временного укрытия совместно с учителем-преподавателем ОБЖ, который оказывает помощь обучающимся.

В маршрутный лист каждой группы выставляются отметки о прохождении этапа, записываются допущенные ошибки.

Рефлексия

Для подведения итогов мероприятия преподаватель-организатор ОБЖ проводит оценку работы каждой команды на разных этапах: озвучиваются допущенные ошибки, проговариваются проблемные места, обсуждаются оптимальные пути решения задач, называются этапы, которые были пройдены лучше всего, определяется команда – лидер, а также имеет место отметить наиболее выделившихся обучающихся. По итогам мероприятия обучающимся выставляются оценки за работу по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности».

Далее каждый из учеников высказывает свое мнение о прошедшем мероприятии: что понравилось, что осталось непонятно, какой этап был более интересным или наиболее сложным, что запомнилось и т.д.

2.3. Оценка эффективности внеурочного мероприятия по теме «Опасные ситуации во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении»

В результате проведения разработанного мероприятия по теме «Опасные ситуации во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении» мы можем сделать следующие выводы.

Первым необходимо отметить тот факт, что у обучающихся возрастает интерес к получению каких-либо знаний, умений и навыков именно тогда, когда они находятся в условиях, которые в наибольшей степени приближены к реальным условиям. Поэтому нами было решено провести внешкольное мероприятие по теме «Опасные ситуации во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении» в походных условиях,

так как для наиболее эффективного изучения данной темы и получения прочных знаний, умений и навыков обучающимся необходимо было оказаться в природных условиях.

При прохождении обучающих этапов и выполнении заданий обучающиеся получили представление о способах защиты от опасных ситуаций в условиях природы. Они находили способы выхода из различных проблемных ситуаций, составляли алгоритмы действий, анализировали имеющуюся информацию, применяли собственные знания, корректируя их в зависимости от сложившихся обстоятельств и реальной обстановки.

Разработанное внешкольное мероприятие дает возможность обучающимся развить умения и навыки по безопасному поведению в опасных ситуациях, оценивать окружающую обстановку, собственные силы и возможности, критически мыслить и принимать верные решения. Находясь в коллективе и работая в группах обучающиеся учатся соблюдать основные правила безопасного поведения на природе, а также следят за выполнением этих правил всеми участниками активного отдыха на природе, так как от этого зависит сохранение жизни и здоровья каждого участника коллектива.

Эффективность проведения разработанного мероприятия напрямую зависит от того, насколько прочно у обучающихся закреплены знания, умения и навыки, полученные во время урочных занятий по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» в школе, по теме «Опасные ситуации во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении». От того насколько результативно были проведены беседы, практические работы, лабораторные работы, тренировки, классные часы и другие мероприятия, а также от того, какие методы и формы уроков были выбраны преподавателем.

Весь процесс обучения должен быть направлен на то, чтобы подготовить обучающихся к возможности возникновения опасной ситуации во время активного отдыха на природе, а также к готовности выхода из этой ситуации и применения правил безопасного поведения при возникновении опасных ситуаций в условиях природы. Необходимо исключить такой метод как

запугивание, обучение данной теме должно основываться на объективном знакомстве обучающихся со всеми возможными трудностями и опасными ситуациями, которые возможны в условиях природы. Роль преподавателя в первую очередь состоит в том, чтобы обеспечить обучающихся необходимыми знаниями, умениями и навыками по защите от возникновения опасных ситуаций, то есть профилактика их возникновения.

При разработке мероприятия по теме «Опасные ситуации во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении» большое внимание было уделено отработке практических умений и навыков у учащихся, так как педагогический опыт показывает, что учащиеся запоминают лучше, если изготавливают что-либо своими руками, тренируются использовать знания на практике. Поэтому необходимо уделять большое внимание приобретению практических навыков.

В ходе проведения занятия по теме «Опасные ситуации при активном отдыхе на природе и защита от них» нам удалось активизировать познавательную и аналитическую деятельность обучающихся по формированию навыков по защите от опасных ситуаций в условиях природы.

Обучающиеся получили практический опыт по применению общих правил безопасного поведения в условиях природы. Также, овладели умениями и навыками по строению временного укрытия – навеса, умениями и навыками по разведению костра, а также имеют представление о назначении видов костра, также закрепили теоретические знания по правилам выбора месторасположения костра.

Обучающиеся владеют знаниями и умениями по оказанию первой помощи пострадавшему при травмах: рана, перелом, укус змеи. Учащиеся закрепили знания о способах защиты от диких животных, насекомых, клещей и змей, а также знают о животном мире природы Урала.

Мероприятие было решено завершить обсуждением основных ошибок обучающихся и ответами учителя на вопросы школьников, охватывающие основные правила безопасности пребывания в природной среде.

Таким образом, внеурочное мероприятие по теме «Опасные ситуации во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении» организованное в походных условиях в полной мере способствует улучшению качества знаний, умений и навыков обучающихся по защите от опасных ситуаций при активном отдыхе на природе, развивает физические и психологические качества, а также повышает интерес школьников к занятиям по предмету ОБЖ в целом.

Выводы по 2 главе

Во второй главе нашей работы были даны методические рекомендации по совершенствованию методики проведения занятий по теме «Опасные ситуации во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении». При обучении теме «Опасные ситуации при активном отдыхе на природе и безопасное поведение при их возникновении» было решено взять за основу рабочую программу по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» А.Т.Смирнова и Б.О.Хренникова для 6 класса. Было предложено включить в тему «Опасные ситуации в при-родных условиях» в школьную программу 1 час для изучения темы «Природные пожары, причины возникновения и правила безопасного поведения» за счет объединения тем «Акклиматизация человека в различных климатических условиях» и «Акклиматизация в горной местности».

При условии успешного усвоения материала по теме «Опасные ситуации во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении» разработанное внеурочное мероприятие в полной мере будет способствовать улучшению качества знаний, умений и навыков обучающихся по защите от опасных ситуаций при активном отдыхе на при-роде, улучшит физические и психологические качества, а также повысит интерес обучающихся к занятиям по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» в целом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Активный отдых – деятельность, снимающую утомление и отличающуюся от той, которая вызвала утомление. Активный отдых в природных условиях, в целом, положительно влияет на наше физическое и психологическое состояние, приносит положительные эмоции. Но, несмотря на это, во время активного отдыха на природе возрастает риск попадания в опасную ситуацию. Ризику попадания в опасную ситуацию больше всего подвержены дети и подростки, так как они не имеют достаточное количество знаний о правилах безопасного поведения на природе, не владеют умениями и навыками по защите от возникающих опасных ситуаций. Из-за этого возникает угроза сохранения здоровья и жизни.

Предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» позволяет обучающимся получить необходимые знания, умения и навыки по безопасному поведению во время возникновения опасных ситуаций во время активного отдыха на природе.

В первой главе были рассмотрены теоретические аспекты вопроса «Опасные ситуации во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении». Были проанализированы литературные источники по теме исследования. Также были выделены основные опасности, характерные для Уральского региона.

Во второй главе нашей работы были разработаны методические рекомендации по совершенствованию методики проведения занятий по теме «Опасные ситуации во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении».

Для работы с темой «Опасные ситуации во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении» нами бы-ла выбрана за основу рабочая программа по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» А.Т.Смирнова и Б.О.Хренникова. Был учтен недостаток учебного времени, посвященный анализируемому вопросу.

Были разработаны рекомендации по применению методов, форм обучения и типов урока в ходе учебных классных занятий, наиболее оптимальных для достижения целей и задач по теме «Опасные ситуации во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении».

Для совершенствования умений и навыков был предложен ряд внеурочных и внешкольных мероприятий, которые позволят расширить и закрепить знания по теме, а также дают возможность для практической отработки. Было разработано одно внеурочное мероприятие, для обучающихся, по теме: «Опасные ситуации во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении» – поход выходного дня «Активный и безопасный отдых». Целью внешкольного мероприятия является применение обучающимися знаний в практической деятельности в реальных условиях активного отдыха на природе.

При условии успешного усвоения материала по теме «Опасные ситуации во время активного отдыха на природе и безопасное поведение при их возникновении» разработанное внеурочное мероприятие в полной мере будет способствовать улучшению качества знаний, умений и навыков обучающихся по защите от опасных ситуаций при активном отдыхе на природе, улучшит физические и психологические качества, а также повысит интерес обучающихся к занятиям по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» в целом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ганапольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование / В.И. Ганапольский, Е.Я. Безносиков, В.Г. Булатов. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. Гафнер В.В. ОПАСНОСТИ СОЦИАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА И ЗАЩИТА ОТ НИХ: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050104.65 - Безопасность жизнедеятельности / В. В. Гафнер, С. В. Петров, Л. И. Забара. Москва, 2012.
3. Государственный стандарт РФ ГОСТ Р 50644-94 "Туристско-экскурсионное обслуживание. Требования по обеспечению безопасности туристов и экскурсантов" (утв. и введен в действие постановлением Госстандарта РФ от 21 февраля 1994 г. N 32)
4. Здоровоохранение в России. 2017: Стат.сб./Росстат. - М., 3-46 2017. – 170 с.
5. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов и студентами педагогических училищ Российской Федерации (Приложение 1 к приказу Министерства образования Российской Федерации от 13.07.1992 г. N 293)
6. Как защититься от дикого зверя в лесу? Советы опытного туриста/Физкультура и спорт/Школа жизни.ру [Электронный ресурс].
URL: <https://shkolazhizni.ru/article/71951/> (дата обращения: 11.03.2018).
7. Кузнецов В.С. Основы безопасности жизнедеятельности: методика преподавания предмета: 5-11 классы. / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, М.И. Хабнер. – М.: ВАКО, 2010. – 176 с.
8. Культура безопасности: содержание, понятие и вопросы формирования. Загуменных М.А. Гафнер В.В. Грани педагогики безопасности Г 77 [Текст]: материалы всероссийской научной студенческой конференции с международным участием, Екатеринбург, 11 декабря 2015 г. / сост. и ред. В. В.

Гафнер, А. Н. Павлова; ФГБОУ ВО «УрГПУ». – Екатеринбург, 2015. – 200 с.
ISBN 978-5-7186-0780-2

9. Ларнер И.Л, Скаткин М.Н. Метод обучения. [Электронный ресурс].
URL: <https://lektsii.org/3-131743.html> (дата обращения: 15.01.2020).

10. Маслов, А.Г. Способы автономного выживания человека в природе: учебное пособие для вузов / А.Г. Маслов, Ю. С. Константинов. – Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Академия, 2005. – 297 с.

11. Методические материалы по вопросам формирования навыков безопасного поведения у детей и подростков. – Екатеринбург: ГБОУ СО ЦППРиК «Лад», 2014. – 52 с.

12. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс: учебн. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т.Смирнова; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение» – М.: Просвещение, 2012 – 207 с.: ил. – (Академический школьный учебник). – ISBN 978-5-09-021427-8.

13. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс: учебн. для общеобразоват. учреждений / А.Г. Маслов, В.В. Марков, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов; под ред. В.Н. Латчука – М.: Дрофа, 2013 – 238 с.: ил. ISBN 978-5-358-09473-4

14. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учебн. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т.Смирнова; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение» – М.: Просвещение, 2012 – 207 с.: ил. – (Академический школьный учебник). – ISBN 978-5-09-021427-8

15. Особенности путешествий по Среднему Уралу – Основные туристические маршруты Среднего Урала [Электронный ресурс]. URL: https://vuzlit.ru/777523/osobennosti_puteshestviy_srednemu_uralu (дата обращения: 11.02.2020).

16. Пищевое отравление: виды, симптомы лечение [Электронный ресурс]. URL: <http://diagnos.ru/diseases/jekat/otravlenie> (дата обращения: 20.02.2020).

17. Рабочая программа. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы. Базовый уровень. /авт.-сост. В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский, М.А. Ульянова. – М.: Дрофа, 2013
18. Рабочая программная линия учебников под ред. А.Т. Смирнова, 5-9 класс: учебное пособие для общеобразовательных организаций / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников – 4-е издание. – М.: Просвещение, 2016. – 63с. – ISBN 978-5-09-037081-8
19. Репин, Ю. Основы безопасности человека в экстремальных ситуациях. Пособие по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» [Текст] / Ю. Репин, Р. Шабунин, В. Серeda. – Екатеринбург: Изд-во УрГПУ, 1995. – 112 с.
20. Словарь ОБЖ Гафнер В.В. Основы безопасности жизнедеятельности: понятийно-терминологический словарь / В.В. Гафнер. — М. : ФЛИНТА : Наука, 2016. — 280 с. — (Серия «Педагогика безопасности».)
21. Урал: бесконечный драйв – 3! 52 фирменных маршрута по Уралу/ Составитель М.Чеботаева. – Екатеринбург: «Уральский рабочий», 2013. – 176 с.
22. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897)
23. Федеральный закон от 28 декабря 2010 г. N 390-ФЗ «О безопасности»
24. Федеральный закон от 29.12.2012г. No 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
25. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник /Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. – 2-еизд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – С. 180.
26. Фролов М.П. Учебник ОБЖ/ М.П.Фролов[и др.], 2013.-174 с.
27. Ширшов В.Д. Духовно - нравственное воспитание. Учебное пособие. Москва:2018,2013, -262 с. (13,5 п.л.)

**Рабочая программа по предмету Основы безопасности
жизнедеятельности (А.Г. Смирнов, Б.О. Хренников)**

6 класс

Раздел I. Основы комплексной безопасности(25 ч)

Тема 2. Активный отдых на природе и безопасность.

1 ч Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе.

Тема 5. Опасные ситуации в природных условиях.

1 ч Опасные погодные условия и способы защиты от них.

1 ч Меры личной безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях.

1 ч Укусы насекомых и защита от них.

1 ч Способы профилактики клещевого энцефалита.

Раздел II. Основы медицинских знаний и ЗОЖ (4 ч)

Тема 6. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях.

1 ч Вопросы личной гигиены и оказание первой медицинской помощи в природных условиях. Состав походной аптечки. Лекарственные растения и их использование.

1 ч Правила оказания ПМП при ссадинах и потертостях, ушибах, вывихах и растяжениях связок.

1 ч Правила оказания ПМП при тепловом и солнечном ударах, отморожении и ожоге.

1 ч Правила оказания ПМП при укусах ядовитых змей и насекомых.

7

класс

Раздел I. Основы комплексной безопасности(16)

Тема 5. Чрезвычайные ситуации биологического происхождения, их причины и последствия.

1 ч Лесные, торфяные и степные пожары, их причины и последствия

Раздел II. Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций

Тема 5. Чрезвычайные ситуации биологического происхождения и защита населения

1 ч Профилактика лесных, торфяных и степных пожаров, защита населения.

Рабочая программа по предмету Основы безопасности жизнедеятельности (В.Н.Латчук)

7 *класс*

Природные пожары (4 часа)

1 ч Причины природных пожаров и их классификация

1 ч Последствия природных пожаров, их тушение и предупреждение

2 ч Правила безопасного поведения в зоне лесного или торфяного пожара и при его тушении

СПИСОК ГРУППЫ

№	Фамилия, имя	Год рожд.	Домашний адрес Номер телефона родителей
1.	Иванов Иван	2003 г.р.	г. Екатеринбург пр-т Космонавтов, 26. 8-965-505-24-42
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			

Руководитель группы _____
(должность, фамилия, имя, отчество)

Заместитель руководителя _____
(должность, фамилия, имя, отчество)

Инструктаж по вопросам обеспечения безопасности мною проведен.

Руководитель группы _____ (_____)

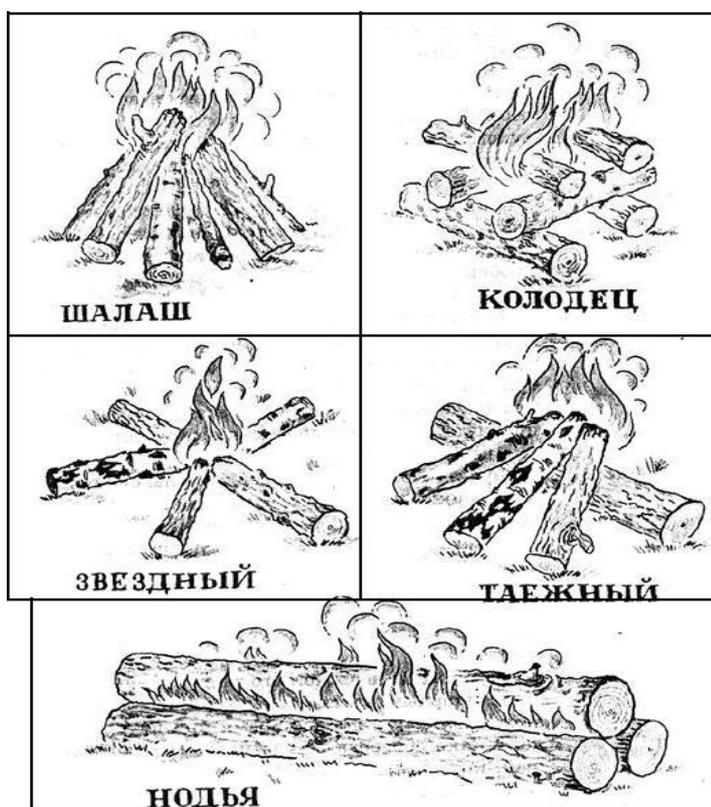
«_____» _____ 20_____

Раздаточный материал для проведения внеурочного мероприятия

«Маршрутный лист» для каждой команды

Этап	Допущенные ошибки	Отметка о прохождении
«Встреча с животными»		
«Безопасный костёр»		
«Помощь пострадавшему»		
«Укрытие от непогоды»		
«Переправа»		

Карточки с видами костров – 2 этап



Памятки оказания ПП пострадавшим при травмах – 2 этап

Помощь пострадавшему при укусе змеи

Во-первых, необходимо уложить укушенного в горизонтальное положение и попытаться успокоить – беспокойство, истерики и паника точно не помогут. Если змея зафиксировалась на коже в месте укуса (такое, кстати, случается часто), ее нужно снять и уничтожить, но не выкидывать никуда – пресмыкающееся может понадобиться для осмотра специалистом.

Во-вторых, нужно при возможности сразу же вызвать скорую помощь, связаться со спасателями или базой отдыха, гостиницей. Пока проделываете все эти действия, внимательно наблюдайте за пострадавшим – отсутствие жжения, отека и боли в месте укуса, скорее всего, свидетельствуют о неядовитости змеи.

В-третьих, пораженная часть должна быть освобождена от одежды и украшений – они могут оказывать давление на место укуса и провоцировать усиление отека. Обратите внимание: если симптомы указывают на то, что человека укусила именно ядовитая змея, то оказывать медицинскую помощь нужно немедленно, не дожидаясь приезда бригады «Скорой помощи»!

Помощь пострадавшему при рваных ранах

Остановить кровотечение потерпевшему нужно до приезда медицинской бригады скорой помощи. Для этого необходимо определить объем кровопотери и вид кровотечения. Если кровь вытекает из раны не сильно, достаточно прижать сосуд пальцами. При массивном кровотечении наложить жгут или тугую давящую повязку. Также можно для наложения жгута или закрутки применить плотную ткань, шарф, ремень, платок. Держать жгут в летнее время не больше 2-х часов, в зимнее время не больше 1,5 часа.

Поврежденный очаг обработать любым антисептическим средством. Лучше всего для этого использовать 3 % перекись водорода, она создает обильную пену на поверхности, которая помогает отхождению грязных элементов.

После обработки перекисью рану просушить стерильным марлевым тампоном и обработать границы травмы, захватывая здоровые участки кожи. Обработать края травмы можно с помощью любого спиртового раствора: бриллиантовая зелень, раствор йода, спирт или водка.

Перебинтовать поврежденный участок, чтобы сохранить стерильность после обработки. Небольшие по площади повреждения изолируются при помощи стерильной салфетки

и лейкопластыря. Обширные травмы следует бинтовать стерильным материалом или чистой тканью.

Помощь пострадавшему при закрытом переломе

Главная задача – устранить боль. С этим справятся любые обезболивающие препараты – Анальгин (2 таблетки), Кеторолак, Кетанов, Нимесил и другие. Нельзя давать пострадавшему алкоголь — могут возникнуть осложнения при дальнейшем лечении.

Необходимо обездвижить поврежденное предплечье. Травмированное плечо фиксируют в неподвижном состоянии. Фиксация конечности проводится медицинскими шинами, если таковых под рукой нет — подручными средствами. Это могут быть найденные небольшие доски, сломанные лыжи, куски фанеры, ветки и т.д. Доски, лыжи или шину необходимо закрепить тугой повязкой на предплечье, обездвижив сразу три сустава: кистевой, локтевой и сустав плеча.

