



ОСНОВЫ
БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

6
ЖЖ

**Основы
безопасности
жизнедеятельности**

6 класс

Учебник

Под редакцией С. Н. Егорова

Допущено
Министерством просвещения
Российской Федерации

3-е издание, переработанное

Москва
«Просвещение»
2023

УДК 373.167.1:614.8+614.8(075.3)
ББК 68.9я721
О-75

Учебник допущен к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, в соответствии с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 858 от 21.09.2022 г.

Авторы:

Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов

Руководитель проекта: Н. В. Гололобов

Учебно-методический комплект

«Основы безопасности жизнедеятельности»

для учащихся 5–9 классов общеобразовательных организаций
под редакцией доктора юридических наук *С. Н. Егорова*

Основы безопасности жизнедеятельности : 6-й класс : учебник / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов ; под ред. С. Н. Егорова. — 3-е изд., перераб. — Москва : Просвещение, 2023. — 175, [1] : ил.
ISBN 978-5-09-102333-6.

Учебник, построенный по модульному принципу, содержит важнейшие правила поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях (техногенного, природного и социального происхождения), которые могут возникнуть в повседневной жизни. Учебник знакомит с основными понятиями о здоровье и здоровом образе жизни, с правилами оказания первой помощи при различных несчастных случаях. Дополнительные материалы к учебнику размещены на интернет-ресурсе <http://www.prosv.ru>.

Учебник разработан в соответствии со всеми требованиями ФГОС ООО, утвержденного приказом № 287 от 31.05.2021 г.

УДК 373.167.1:614.8+614.8(075.3)
ББК 68.9я721

ISBN 978-5-09-102333-6

© АО «Издательство «Просвещение», 2021, 2023
© Художественное оформление.
АО «Издательство «Просвещение», 2021, 2023
Все права защищены

Предисловие



Жизнь и деятельность столь же тесно соединены между собой, как пламя и свет.



*Ф. Н. Глинка (1776–1880),
русский писатель и публицист*



Дорогие шестиклассники!

В этом году вы продолжите изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

Вы уже знаете, что очень многое зависит от нашего поведения и соблюдения правил безопасности — здоровье, благополучие и жизнь в целом. Продолжая изучать основы безопасности жизнедеятельности, вы получите дополнительную информацию о способах сохранения здоровья, правилах ведения здорового образа жизни, получите полезные советы, как не попасть под влияние экстремистских и террористических организаций.

Но главный объём знаний, который вы сможете получить в текущем году, — это безопасное поведение на природе, в различных видах туристских походов, при автономном существовании в природных условиях. Вы узнаете, как добывать питьё и пищу, находясь на природе, как подавать сигналы бедствия, как вести себя при встрече с дикими животными и змеями, при нападении насекомых и др. Вы познакомитесь также с некоторыми правилами оказания первой помощи пострадавшему при получении травматических повреждений.

Вам предстоит узнать много нужного и интересного, что может пригодиться вам в жизни. В добрый путь, дорогие друзья, по виртуальным жизненным и туристским тропам!



Как работать с учебником

Наш учебник состоит из 6 глав и 31 параграфа.

Для лучшего усвоения материала каждый параграф условно делится на две части. В первой части даётся необходимый теоретический материал, который важно усвоить, а также правила и важная информация, которые необходимо запомнить.

Прежде чем начать изучение нового материала, вспомните из начальной школы, из своего, пусть и небольшого, жизненного опыта, что вы знаете по обсуждаемой теме. Об этом вам напомнит рубрика «Вы знаете». Рубрика «Вы узнаете» настроит вас на изучение нового материала, приобретение новых знаний и навыков. В ней кратко излагается, что вы будете изучать и чему научитесь.

Вторая часть параграфа «Учимся безопасной жизни» поможет вам научиться применять на практике полученные знания. Для этого вы должны будете проверить, насколько хорошо вы усвоили новую информацию, с помощью рубрики «Проверяем знания». Выполняя задания рубрики «Проводим исследования», вы научитесь анализировать информацию, решать проблемные задачи. Ориентироваться в различных источниках информации для получения дополнительных сведений или поиска необходимых фактов вы научитесь с помощью заданий рубрики «Работаем с источниками».

Рубрика «После уроков» поможет вам правильно организовать свободное время, чтобы лучше усвоить предмет и привлечь к своим занятиям взрослых.

Каждая глава завершается разделом «Резюме» — это краткие обобщающие выводы, изложение основной идеи текста. «Резюме» помогает лучше усвоить новую информацию.

Контрольные вопросы и задания выполняют роль промежуточной аттестации. Отвечая на вопросы и выполняя задания, вы должны не просто повторить заученную информацию, а продемонстрировать умение осмысленно пользоваться ею.

Как подготовить проект

Завершается изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» подготовкой проекта.

Проект поможет вам продемонстрировать, как вы усвоили новые знания и способны ли применять их на практике. Кроме того, проект — возможность проявить свои таланты и творчество.

Проект может быть индивидуальным или групповым. Это решают учащиеся вместе с учителем. К проектной деятельности можно привлекать родителей и других взрослых.

Тема проекта выбирается вами самостоятельно и утверждается учителем. При этом вы должны обосновать актуальность выбранной темы, описать задачи, которые решает ваш проект.

Затем составляется план, в котором выделяются этапы работы над проектом и назначаются ответственные, если это групповой проект.

Определите, в каком виде будут представлены результаты проектной деятельности (плакат, рекламный ролик, доклад на конференции, презентация, рекомендации населению и др.).

Каждый проект сопровождается пояснительной запиской.

Примерные темы проектов размещены в конце учебника.

Вас ждёт очень интересная работа! А приобретённые знания и умения обязательно пригодятся в жизни.





Глава 1

Здоровье и правила его сбережения

”

Трудно найти врача, который знал бы лучше, чем сам человек, что полезно ему для здоровья.

*Сенека (ок. 4 г. до н. э. — 65 г.),
римский писатель и философ*

“

Недугов много, здоровье одно.

Грузинская пословица

К сожалению, далеко не все представляют, что полезно, а что абсолютно неприемлемо для организма, как избежать болезней. Большинство людей уверены, что в случае недомогания им помогут медицинские учреждения и добродетельные люди в белых халатах. Да, конечно, медицинские работники окажут помощь. Но тем, кто сам заботится о своём здоровье и о предупреждении болезней ежедневно, частые обращения к врачам не понадобятся. Для этого нужно знать и помнить, что благоприятствует здоровью, какие средства помогут его укрепить, а какие факторы для него противопоказаны.

Если рассмотреть все причины, оказывающие влияние на здоровье человека, то можно заметить, что более чем наполовину хорошее здоровье зависит от образа жизни человека, от его привычек и поведения.

В то же время всестороннее развитие личности, счастливая жизнь каждого человека зависят от состояния его здоровья. Даже в неблагоприятных условиях окружающей среды здоровый человек сможет построить благополучную жизнь.

Ваша наиглавнейшая обязанность — это сохранение собственного здоровья с юных лет.

§ 1 Факторы, способствующие сбережению здоровья

► **ВЫ ЗНАЕТЕ**

Что такое здоровье и здоровый образ жизни. Как сохранить здоровье (осанка, развитие физических качеств, двигательная активность, закаливание, питание).

► **ВЫ УЗНАЕТЕ**

Что такое рацион и режим питания, питьевой режим. Какие правила нужно соблюдать, занимаясь закаливанием организма.

Во многом здоровье человека зависит от режима питания. Природа создала нас такими, что нам каждый день требуется питьё и пища. Без ежедневного потребления воды и продуктов питания человеческий организм не сможет нормально функционировать. А для детей и подростков еда — важнейшее средство развития и укрепления всех систем растущего организма.

О ПРАВИЛЬНОМ И НЕПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

Правильное питание улучшает работоспособность, повышает сопротивляемость организма различным заболе-

ваниям. Наш рацион в основном включает продукты растительного и животного происхождения, которые нужно употреблять ежедневно. В число растительных продуктов питания входят хлеб, картофель, различные каши, варенье, компоты, растительное и оливковое масло; в число животных продуктов питания — мясо, птица, молочные продукты, рыба. Кроме того, следует каждый день есть сырые овощи и фрукты, так как они содержат необходимые для организма человека витамины. Не забывайте тщательно мыть овощи и фрукты перед едой.

Употребляя пищу, человек получает энергию. Энергию продуктов называют *калориями*. У каждого продукта есть своя калорийность, которая считается на 100 г продукта. Больше всего калорий в масле и в сладких продуктах — до 900 килокалорий. В мясе животных и жирной рыбе — до 400 килокалорий. Меньше всего калорий в овощах — до 30 килокалорий. В день ребятам вашего возраста нужно потреблять примерно 2700 килокалорий.

Итак, человеку нужно есть разнообразную пищу. Для сохранения здоровья в вашем возрасте важно питаться 3–4 раза в день всегда в определённое время, а ужинать не менее чем за 2 ч до сна.

Это интересно



Понятие «калория» впервые появилось в 1824 г. для обозначения количества теплоты, необходимого для нагревания 1 г воды на 1 градус Цельсия. Ввёл это понятие французский химик Николя Клеман-Дезорм. Позже немецкий химик Юстус фон Либих применил понятие «калория» для характеристики питания. Он исходил из того, что пища — это топливо для организма. Учёный составил первую таблицу калорийности питания и предложил делить продукты питания на белки, жиры и углеводы.

Не меньшее значение для организма имеет и питьевой режим. В течение суток в вашем возрасте необходимо потреблять примерно 1,6–1,8 л воды. Примерно половина этого количества поступает в организм в виде чая, кофе, молока, кефира, компота, соков. Обильное питьё перегружает желудок, снижает аппетит и создаёт дополнительную нагрузку на сердце и другие органы. Избыток жидкости способствует также выведению из организма некоторых витаминов и солей.

Правила



- Напомним всем известную истину: перед едой нужно тщательно мыть руки. На грязных руках много микробов. Если сесть за стол с грязными руками, то вместе с микробами инфекция попадёт в пищу, а затем и в наш организм. Человек может заболеть. Многие болезни, вызванные микробами, наносят большой вред здоровью человека, а иногда и опасны для жизни.
- Чистой должна быть и посуда, из которой вы едите.
- Во время еды не торопитесь, тщательно пережёвывайте пищу. Если пища не будет тщательно пережёвана, то это может привести к нарушениям в работе желудка и кишечника и вызвать заболевания этих органов.

О ВАЖНОСТИ ЗАКАЛИВАНИЯ

Наш организм находится в постоянном контакте и тесной связи с внешней средой. На организм влияют изменения температуры воздуха и давления атмосферы, влажность и другие факторы.

Как можно повысить устойчивость организма к нежелательным воздействиям внешней среды?

Вы помните из материала 5 класса, что устойчивость организма обеспечивают закаливающие процедуры. Вы зна-

ете, что основными средствами закаливания являются вода, воздух и солнце. Если вы решили начать закаляться, нужно соблюдать четыре обязательных правила.

Правила



Правило первое: постепенный переход от одного этапа закаливания к другому.

Правило второе: запланированные процедуры нельзя прерывать даже на один день.

Правило третье: для выбора режима и последовательности процедур нужно посоветоваться со специалистом.

Правило четвёртое: закаливающие процедуры применяют в комплексе.

Правило первое учит начинать закаливание с прохладной воды, постепенно снижая её температуру.

Правило второе исключает пропуск процедур. Процедуры не следует прерывать, даже если вы почувствовали себя слегка плохо. В таком случае можно немного повысить температуру воды.

Правило третье позволит использовать совет специалиста по выбору времени процедуры и оптимальной температуры воды с учётом состояния вашего здоровья.

Не забывайте о правиле четвёртом. При закаливании нужно разумно сочетать знакомые вам факторы внешней среды (вода, воздух, солнце).

Запомните! Сохраняют и укрепляют здоровье физическая активность, правильное питание и закаливание организма. Они повышают работоспособность, стимулируют приспособительные (адаптационные) реакции и возможности организма. Физические упражнения имеют важное значение не только для предупреждения, но и для успешного лечения различных заболеваний.



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Как связаны правильное питание и здоровый образ жизни? Обоснуйте свой ответ.
2. Что такое рацион? Дайте своё определение и обоснуйте его.
3. Сколько килокалорий нужно потреблять в вашем возрасте?
4. Почему специалисты утверждают, что питаться нужно не менее 3 раз в день? Объясните, используя текст параграфа.
5. В чём польза жидкости для организма? Сколько жидкости нужно потреблять в день в вашем возрасте? Вы соблюдаете это правило?
6. Как вы думаете, в чём польза закаливания? Объясните своими словами. Аргументируйте свой ответ.
7. Каковы основные правила закаливания?



Проводим исследования

1. Выпишите правила:
 - питаться 3–4 раза в день;
 - питаться в определённое время;
 - ужинать за 2 ч до сна.

Против каждого правила сделайте отметку: «выполняю» или «не выполняю». Если вы не соблюдаете какое-либо правило, проанализируйте причины, почему это происходит. Разработайте для себя план по организации режима питания, используя материал параграфа.
2. Составьте список продуктов, которые вы потребляли в течение недели. Разделите их на животные и растительные. Сделайте вывод, правильно ли вы питаетесь.
3. Наверное, вам знакома такая картина: зимой вы с другом выходите из школы. Ваш друг идёт без шапки, в куртке нараспашку, объясняя это тем, что он занимается закаливанием. Какие аргументы вы исполь-



зуете, объясняя вашему другу, что он нарушает правила закаливания?



Работаем с источниками

1. В Интернете найдите таблицу калорийности продуктов и разработайте для себя сбалансированный рацион на неделю.
2. Используя текст параграфа о сбалансированности процедур закаливания, составьте таблицу «Виды закаливания», в которой опишите 2 вида закаливания с помощью воды; 2 — с помощью воздуха; 2 — с помощью солнца.
3. Прочитайте вывод к параграфу. Подходит ли к нему выражение «В здоровом теле — здоровый дух»? Ответ на этот вопрос оформите в виде плаката.



После уроков

Вместе с родителями проанализируйте особенности вашего питания и составьте таблицу калорийности вашего ежедневного рациона. Соответствует ли он правилу потреблять 2500–2700 килокалорий? Если нет, проанализируйте причину, разработайте рекомендации по исправлению ситуации.

§ 2 Факторы, разрушающие здоровье

► ВЫ ЗНАЕТЕ

Чрезмерное увлечение гаджетами, компьютерами, неправильное питание, малоподвижный образ жизни негативно влияют на здоровье.

► ВЫ УЗНАЕТЕ

Как снизить негативное влияние компьютера на здоровье. Каковы причины избыточной массы тела и как бороться с лишним весом.

ДОЛГОЕ СИДЕНИЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Сегодня компьютер стал нашим постоянным спутником. Он незаменимый помощник при подготовке презентаций и сообщений. Компьютер также даёт нам возможность общаться с друзьями, живущими близко и в других регионах.

В 5 классе мы уже говорили, что компьютер не всегда бывает безопасен. Так, от долгого сидения за компьютером ухудшается кровообращение, в частности в тазовой области. Ухудшение кровообращения чревато появлением болевых ощущений в пояснице и боку. Со временем боли становятся нестерпимыми и может потребоваться обращение к врачу.

Страдает и позвоночник. Тем, кто сидит за компьютером часами, грозит резкое ухудшение зрения. Мышцы глаз постоянно напряжены. Если сидеть за компьютером непрерывно часами, слабеет острота зрения. Систематическое утомление организма приводит к появлению головных болей, беспричинной раздражительности, психологической усталости, серьёзных изменений в осанке.

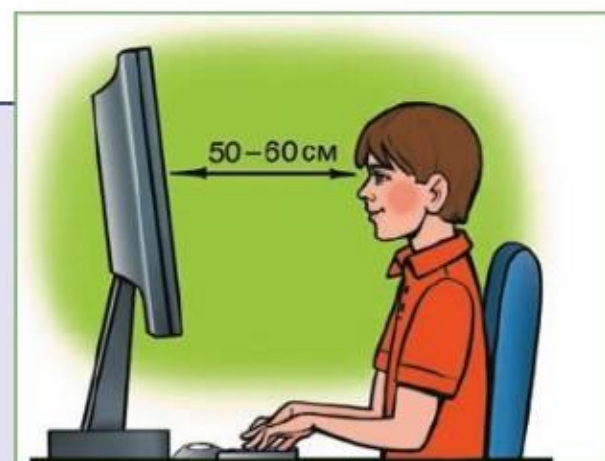
У тех, кто слишком увлекается компьютерными играми, может появиться опаснейшая болезнь — *игромания*, связанная с тяжёлым поражением психики, требующая специального лечения.

Правила



Для уменьшения неблагоприятного воздействия компьютера на организм придерживайтесь *рекомендаций специалистов*:

- соблюдайте расстояние от ваших глаз до монитора (это расстояние по горизонтали должно составлять около 50–60 см);
- учащимся вашего возраста необходимо находиться за компьютером не больше 1,5 ч;
- не увлекайтесь непрерывной длительной работой за компьютером, перерывы в работе делайте





через каждые 20 мин. Необходимо выполнить гимнастику для глаз, размяться с помощью гимнастических упражнений, прогуляться;

- если вам пришлось достаточно активно работать за компьютером, то исключите в этот день просмотр телепередач;
- выберите себе удобное кресло с подлокотниками.

Как видите, советы очень простые, но эффективные. Надеемся, они вам помогут.

ОБ ИЗБЫТОЧНОМ ВЕСЕ

И снова возвращаемся к питанию. Японскому народу принадлежит мудрое изречение: «Не наедайся до отвала — и врач будет не нужен».

Увы, эту истину, не требующую доказательств, далеко не все берут на вооружение. Отрицательные свидетельства переедания мы можем лицезреть воочию буквально каждый день.

Неправильное питание — причина многих болезней. Фастфуд имеет такую притягательную вывеску и такую аппетитную продукцию, что многим, особенно подросткам, очень трудно устоять. В наше время людей, имеющих избыточную массу тела, страдающих ожирением, немало. Есть среди них, к сожалению, и подростки. Полным людям тяжело двигаться и даже стоять, они страдают одышкой, не могут ходить быстрым шагом. Нередко подросток с избыточным весом подвергается дискриминации со стороны сверстников.

Это интересно



В 20-х гг. прошлого века в США появились первые гамбургеры — предвестники фастфуда. Чтобы убедить покупателей в их полезности, владелец компании пошёл на хитрый рекламный ход — нарядил



нанятых псевдопокупателей в белые медицинские халаты, которые имитировали как бы стоящих в очереди за гамбургерами врачей, создавая у других покупателей иллюзию столпотворения за здоровым питанием. На самом деле фастфуд (от англ. *fastfood* — быстрая еда) при частом употреблении ведёт к ожирению, существенно повышает риски сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. В продуктах фастфуда содержатся в повышенных количествах соль и сахар, вредные для организма трансжиры и обеспечивающие привыкание усилители вкуса, другие вредные компоненты. Ежегодно в крупнейшем мировом потребителе фастфуда — США — более 300 тысяч человек умирают от проблем, связанных с ожирением. Актуальна эта проблема и для нашей страны.

Основные причины избыточной массы — это переедание и употребление в пищу вредных высококалорийных продуктов. Ожирение напрямую связано с уменьшением двигательной активности. В результате нарушается обмен веществ в организме.

Как похудеть, если у вас излишняя масса тела?

Правила



Настойчиво рекомендуем отказаться от жёстких диет! Никакого голодания в подростковом возрасте! Спортивные игры (футбол, теннис, волейбол), физические нагрузки (бассейн, велосипед, пешеходная прогулка и лёгкая пробежка) ускорят обмен веществ, помогут привести массу тела в норму. Ешьте больше фруктов и овощей. Отказавшись от высококалорийных продуктов, в том числе от сладких напитков и продукции фастфуда, вы сможете постепенно снизить свой вес.

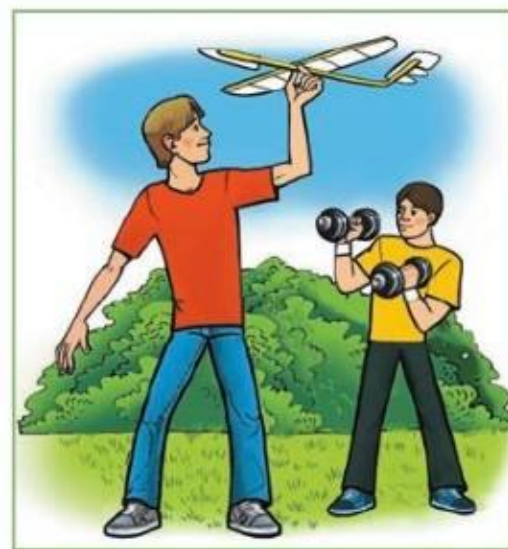
1 Глава



Если побороть свой лишний вес самостоятельно не удаётся, обратитесь к специалистам-диетологам. Они подберут вам правильное питание с учётом потребностей именно вашего организма.



Витамины защищают человека от микробов и инфекции



От спортивных занятий и интересных хобби человек получает естественное удовольствие



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Составьте перечень понятий, которые вы усвоили в 5 классе, изучая правила работы на компьютере. Дополните новыми понятиями, с которыми вы познакомились на этом уроке.
2. Ориентируясь на текст учебника, разработайте таблицу из двух колонок, в которые будут занесены положительные и отрицательные свойства компьютера.
3. Как вы думаете, почему продолжительность работы за компьютером ограничена временными рамками? Назовите три причины.

4. Соблюдаете ли вы рекомендации специалистов по снижению неблагоприятного влияния компьютера на организм? Если нет, проанализируйте причины. Предложите способы исправления ситуации.
5. Следите ли вы за своим весом? Если да, то как? Опишите.
6. Что вы знаете о вреде фастфуда? Подготовьте презентацию.
7. Какие специалисты занимаются проблемами питания?



Проводим исследования

1. Проведите опрос одноклассников, соблюдают ли они правила работы за компьютером. Для этого разработайте анкету, в которую включите четыре вопроса о правилах работы за компьютером. Обобщите полученные результаты. Подготовьте коллективную презентацию на тему «Безопасный компьютер».
2. Найдите в Интернете таблицу калорийности и, ориентируясь на неё, составьте список продуктов, употребление которых следует ограничить, если у человека лишний вес. Разработайте плакат «Низкокалорийные продукты — Высококалорийные продукты».



Работаем с источниками

1. Узнайте у взрослых, в каком документе записаны санитарные правила и нормы работы за компьютером для подросткового возраста. Найдите в Интернете этот документ. (Вспомните, что вы делали подобную работу в 5 классе.) Выпишите необходимые правила, подготовьте памятку.
2. В средствах массовой информации предлагаются различные диеты для снижения веса. Как вы думаете, можно ли вам ими пользоваться? Обоснуйте свою точку зрения, используя текст параграфа и дополнительную информацию из Интернета.



После уроков

Проведите хронометраж (измерение времени, которое затрачивается на различные операции): сколько времени

вы проводите за компьютером в будние дни; в выходные дни? Сколько из этого времени вы тратите на подготовку уроков, а сколько — на игру? Сделайте выводы. Разработайте для себя памятку о правильном использовании компьютера.

§ 3 Профилактика вредных привычек

► ВЫ ЗНАЕТЕ

Какие факторы разрушают здоровье. Что такое вредные привычки и почему с ними надо бороться.

► ВЫ УЗНАЕТЕ

Не только употребление алкоголя, наркотиков и курение являются вредными привычками. К опасным привычкам относится игромания, которая появилась с развитием информационных технологий.

О ВРЕДЕ АЛКОГОЛЯ

В 5 классе мы уже говорили о том, что в подростковом возрасте употребление алкоголя особенно опасно, так как ведёт к расстройству организма и психическим недугам. В основном это происходит после употребления подростками лёгких алкогольных напитков. Чтобы получить серьёзное отравление, в вашем возрасте достаточно выпить всего лишь банку одного из таких напитков. И если вовремя не вызвать скорую медицинскую помощь, последствия могут быть очень печальными.

Среди подростков бытует мнение, что пиво практически безалкогольный и поэтому безвредный напиток. Это мнение укрепилось с появлением в продаже безалкогольного пива. В сущности, безалкогольного пива не существует, поскольку небольшая доля спирта в любом пиве, даже безалкогольном, всегда присутствует.

Как же происходит привыкание к алкоголю?

Употребление алкоголя не может помочь решению неприятной ситуации, сложившейся в семье или в школе, а только усугубляет её, разрушает здоровье.

Это ложный путь, который ведёт к опаснейшему заболеванию, чреватому самыми серьёзными негативными последствиями, включая раннюю смерть.

Болезненное привыкание у подростка может возникнуть и в дружеской компании, которая собирается во дворе или подъезде. Если подростковая группа не объединена какой-либо полезной деятельностью, а занимается пустым времяпровождением, в ней, очень вероятно, вскоре будут иметь хождение сигареты и алкогольные напитки.

Держитесь подальше от такой компании, какие бы ваши близкие друзья в ней ни оказались.

Сознание человека, его воля, здоровый дух и разум — первый и главный пункт обороны от алкогольной опасности.

Второй не менее важный пункт обороны — здоровое тело. Средства, которые успешно можно противопоставить алкоголю, всем известны и общедоступны — это физкультура, спорт, закаливание (см. § 1).

ПАГУБНОЕ ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ

Сегодня медики многих стран мира, основываясь на фактах, предупреждают, что курение стало причиной тяжёлых заболеваний и преждевременной смерти множества людей в современном обществе. Во многих странах идёт борьба против курения. В нашей стране принят Федеральный закон Российской Федерации № 15-ФЗ от 23 февраля 2013 г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции».

Курение в подростковом возрасте особенно вредно.

Тем ребятам, которые начали курить ещё в школьном возрасте, как правило, трудно отказаться от этой пагубной привычки, вступив во взрослую жизнь. В 12–13 лет у них может появиться одышка и начаться проблемы с сердечной активностью, ухудшается координация движений, снижается

работоспособность на уроках и при выполнении домашних заданий. О том, чтобы полноценно заниматься спортом, курильщикам приходится забыть.

Запомните! Лучшая профилактика курения — никогда не заводить этой пагубной привычки.

НАРКОТИКИ — УГРОЗА ЖИЗНИ

Употребление наркотиков всегда приводит к тяжёлым последствиям: разрушению личности и быстрому уходу из жизни.

Человек, который, по несчастью, оказался втянутым в приём наркотиков, практически сразу же попадает в наркотическую зависимость. При этом не имеет значения, каким путём наркотики попадают в организм человека. Употребление наркотиков в любом виде (курение, приём наркотической отравы в виде таблеток или инъекций) неизбежно приводит к трагическим результатам — полному разрушению здоровья и жизни.

Особенно сильно и разрушительно наркотические средства действуют на организм подростка. Для того чтобы втянуть подростка в зависимость от наркотиков, используются различные преступные схемы. Так, например, обманным путём предлагается бесплатное употребление какого-либо вещества, которое будто бы помогает развеселиться, испытать какие-то приятные ощущения. На самом деле все наркотические препараты вызывают полную дезориентацию человека в окружающем мире и пространстве, приводят к тяжёлым видениям (галлюцинациям) и с первого приёма активно разрушают человеческий мозг.

Многие безнадёжные наркоманы в первый раз попробовали наркотик просто за компанию, чтобы доказать свою «взрослость».

Подросток, принявший наркотик в первый раз бесплатно, практически сразу попадает в зависимость от этой отравы. Но в дальнейшем наркотик его вынуждают покупать только за деньги. Потребление наркотиков, таким образом, делает подростка физически и материально зависимым от преступных наркоторговцев.

Зависимость от наркотиков проявляется в том, что жертве наркомании постоянно требуется принятие всё больших доз наркотической отравы, при отсутствии которой появляется панический страх, хроническая бессонница, конвульсии — сильные судороги всего тела. Он уже не может обходиться без наркотиков. Наркоман начинает катастрофически терять вес, быстро уставать от любой нагрузки.

Наркотик — это средство неотвратимого самоуничтожения. Тот, кто хочет попробовать наркотик, должен понимать, что уже после первого приёма он, скорее всего, не сможет себя контролировать. Очень скоро подросток, ставший на этот путь, превратится в тяжелобольного и вора, который будет красть деньги у членов собственной семьи, чтобы купить наркотик.

Прочитав эти строки, сделайте вывод, что наркотическую отраву нельзя ни пробовать, ни употреблять ни при каких обстоятельствах.

Запомните! Чтобы не стать жертвой наркомании, прерывайте любые контакты с теми, кто предлагает пробовать наркотические вещества. О подобных предложениях немедленно нужно сообщить учителям и родителям.

ИГРОМАНИЯ

Большой опасностью для становления и полноценного развития личности, и особенно личности подростков, являются азартные игры. Это такие игры, в которых выигрыш в большей степени или полностью зависит от случая, а не от умения игроков. Главной целью при этом является получение выигрыша в виде денег или иных материальных ценностей. К таким играм относятся карточные игры, лотереи, различные игры на деньги.

Исследования показали, что серьёзное втягивание в игру происходит за несколько дней, а иногда даже часов.

Такие ситуации, повторяясь, приводят к серьёзному расстройству личности человека. У него развивается **игромания** — непреодолимое нездоровое влечение к азартным играм. Современная медицина считает игроманию болезнью.

1 Глава

Правила



Чтобы защитить себя от игромании, необходимо знать и соблюдать следующие правила.

- Будучи главным хозяином своей воли и желаний, вы должны внушить себе основное правило — не играть в азартные игры, потому что они могут разрушить вашу полноценную жизнь и ваше здоровье.
- Незамедлительно обратитесь за советом и помощью к родителям, учителям, пользующимся вашим доверием взрослым, не связанным с игрой, если беда случилась и вы оказались вовлечены в азартные игры.
- Вместо азартных игр займитесь развитием своих творческих способностей, спортом, и у вас появятся общие интересы со сверстниками и другими людьми, с которыми вы окажетесь в кругу здоровых и содержательных увлечений.



Опасности игромании

Компьютерная игровая зависимость — это разновидность игромании. В детском возрасте игровая зависимость обычно проявляется в чрезмерном пристрастии ребёнка не только к компьютерным играм, но и к играм на телефоне, планшете и приставке.

Особенно часто увлекаются в компьютерную игроманию подростки 12–15 лет.

Они играют целыми сутками напролёт, всё свободное время посвящая онлайн-играм с псевдодрузьями — *геймерами*, лишая себя тем самым настоящего общения. У таких ребят формируется неодолимое влечение, с которым сами они уже не в состоянии справиться. Компьютерные игры заменяют им окружающую реальность. Нередки случаи, когда влияние родителей и педагогов бесполезно. Для того чтобы вылечить таких заболевших, срочно нужно вмешательство врачей-психиатров.

Постоянная вовлечённость в компьютерные игры и их легкодоступность приводят к появлению привычки, а затем и игровой зависимости.

Затем начинают проявляться признаки заболевания:

- нарушается сон;
- появляется раздражительность, агрессия по отношению к тем, кто останавливает заигравшегося, мешает ему играть или хочет прервать игру;
- нарастает безразличие к тому, что находится за пределами игры, сужается круг интересов;
- реальное восприятие жизни подменяется искусственной компьютерной реальностью;
- ухудшаются или разрываются отношения с окружающими: дома с семьёй, в школе с друзьями.

У тех, кто проводит чрезмерно большое время за компьютером и долгими часами не отрывает взгляд от мерцающего экрана, вырабатывается неправильная осанка и значительно ухудшается зрение. Подростки часто жалуются на онемение пальцев, а иногда и всей правой руки.

Защита от компьютерной игровой зависимости такая же, как и от игромании. Поэтому знание и выполнение правил защиты от игромании поможет вам уберечься и от компьютерной игромании.

1 Глава

В современной жизни невозможно обойтись без помощи различных гаджетов. Важно уметь самостоятельно определять тонкую грань между зависимостью от видеоигр, оказывающей негативное влияние на моральное и физическое здоровье человека, и использованием компьютера как средства для получения полезной информации, онлайн-обучения, дистанционной работы, коммуникации (дистанционного общения).

Запомните! Игромания во всех её проявлениях — серьёзное заболевание, при котором в ряде случаев требуется помощь врачей-специалистов и психологов, дополнительное внимание родных и близких. Избежать этой болезни вам помогут планирование и соблюдение распорядка дня, занятия спортом или любая физическая активность на свежем воздухе, живое общение со сверстниками, приобретение не связанного с играми хобби, чтение.



Проверяем знания

1. Какие риски для здоровья могут сопровождать курение и употребление алкоголя в подростковом возрасте? Аргументируйте свой ответ.
2. Как возникает зависимость от наркотиков? Чем опасен даже разовый приём наркотика? Подготовьте сообщение на эту тему.
3. Что такое игромания? Как от неё избавиться? Предложите свои рекомендации.
4. В чём опасность компьютерной игровой зависимости? Можно ли самостоятельно избавиться от этой вредной привычки? Обоснуйте свою точку зрения.
5. Каковы признаки пристрастия к вредным привычкам? Обоснуйте свой ответ.
6. Какой лучший способ избавиться от вредных привычек? Ответ подготовьте, ориентируясь на текст учебника. Предложите свой способ избавления от вредных привычек.



Проводим исследования

1. Почему особо опасными являются такие вредные привычки, как курение, алкоголь и наркотики? Приведите три аргумента. Можно ли избавиться от этих привычек? Если да, то обоснуйте как.
2. Разделитесь на две группы по желанию. Каждая группа должна подтвердить или опровергнуть следующие утверждения:
 - научно-технический прогресс, развитие цифровых технологий пагубно влияют на здоровье населения, тем более подростков. Нужно запретить использование компьютеров в школе и ограничить использование дома;
 - компьютерные технологии стремительно развиваются. Это будущее человеческой цивилизации. Ну а что касается здоровья — лес рубят, щепки летят. Каждый должен заботиться о себе сам.Какой точки зрения придерживаетесь вы? Обоснуйте.



Работаем с источниками

1. Древнегреческий философ Аристотель приравнивал опьянение к добровольному сумасшествию. Согласны вы с этим утверждением? Как вы понимаете его смысл? Объясните.
2. Как вы думаете, игромания — болезнь или просто увлечение? Аргументируйте выдержками из текста. Найдите в Интернете информацию, подтверждающую вашу точку зрения.
3. Найдите в Интернете Федеральный закон Российской Федерации № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции». Объясните, каковы цели принятия этого закона. Подготовьте презентацию.



После уроков

Подготовьте школьное мероприятие на тему «Нет вредным привычкам!». Подготовьте презентации, плакаты, мини-спектакли, сочините стихи и др.

В заключение разработайте программу здорового образа жизни для вашего класса.

§ 4 Как избежать отрицательного воздействия окружающей среды на развитие и здоровье человека

► **ВЫ ЗНАЕТЕ**

Что окружающая среда прямо или косвенно влияет на наше здоровье.

► **ВЫ УЗНАЕТЕ**

Как взаимодействуют человек и окружающая среда. Можно ли снизить отрицательное воздействие окружающей среды на человека.

Человек, осуществляя различные формы своей деятельности, ежедневно вступает во взаимодействие с окружающей средой.

Окружающая среда — это среда обитания и деятельности человечества, весь окружающий человека мир. Другими словами, окружающая среда — это всё то, что влияет на жизнедеятельность человека и его здоровье.

Физические, химические и биологические факторы окружающей среды оказывают постоянное воздействие на человека.

К природным **физическим факторам** окружающей среды относятся солнечная радиация, температура, влажность и движение воздуха, атмосферное давление, гравитация, магнитное поле Земли и др.

Влияние на человека оказывают и химические вещества, входящие в состав воздуха, пыли, воды, почвы и продуктов питания, являющиеся **химическими природными факторами**.

К числу **биологических факторов** относятся живые организмы (животные, растения, грибы, микроорганизмы) и вирусы.

Факторы окружающей среды могут быть вызваны деятельностью человека и называются **антропогенными**. Человек активно использует атомную энергию, электричество, летает на самолётах и перемещается на поездах, а промышленные предприятия, которые необходимы ему для обеспечения качества жизни, создают много шума и дополнительной вибрации. Всё это **физические антропогенные факторы**, влияющие как на самого человека, так и на окружающий его мир.

Существуют и **химические антропогенные факторы**. К ним можно отнести загрязнение воздуха, воды, почвы и пищи продуктами деятельности человека (отходами промышленности и транспорта, веществами, используемыми в хозяйственной деятельности).

К **биологическим антропогенным факторам** относят продукты питания, живые организмы, для которых человек служит средой обитания, и некоторые лекарства.

Поскольку человек живёт в обществе, активно общается и поддерживает отношения с другими людьми, можно выделить и **социальные факторы**.

Для роста, развития и других видов жизнедеятельности организму человека необходим постоянный обмен веществ и энергии с окружающим его миром. Эта тесная взаимосвязь заставляет задуматься об **экологической безопасности — защищённости окружающей среды и человека от негативного влияния природных и антропогенных факторов среды**. Экологическое состояние окружающей среды зависит от человека, а здоровье человека — от чистоты вдыхаемого воздуха, от пригодности питьевой воды к употреблению, от качества пищи и от уровня загрязнённости почвы.

Одной из важнейших составляющих экологической безопасности, связанных с воздействием на организм человека, является качество потребляемых им продуктов питания. Высокое качество продуктов укрепляет устойчивость человеческого организма к различным изменениям окружающей среды. Также нужно всегда придерживаться правил здорового образа жизни.

Правила



- В вашем возрасте забота об окружающей среде поможет вам сохранить собственное здоровье. Нужно бережно относиться к растительности в окрестностях собственного дома, парковой зоны, леса, который посещают туристы, и т. д.
- С помощью сохранения и поддержания живой природы, участия в озеленении дворов и улиц вы внесёте свой небольшой, но важный вклад в обеспечение безопасности личности, общества, государства.



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Каким образом окружающая среда влияет на здоровье человека? Приведите примеры.
2. Может ли человек защититься от вредного воздействия окружающей среды?
3. Подготовьте свои предложения, что нужно делать для того, чтобы снизить отрицательное воздействие окружающей среды на человека.
4. К каким последствиям может привести загрязнение воздуха; воды; почвы? Обоснуйте свой ответ.



Проводим исследования

1. Вы знакомы с понятием «человеческий фактор». Разделитесь на группы и соберите информацию о влиянии человеческого фактора на загрязнение почвы, воздуха и воды в вашем регионе. Подготовьте презентацию.
2. Зимой при большом скоплении снега нередко дворники посыпают улицы солью. Как вы думаете, это может повлиять на окружающую среду? Предложите свой способ борьбы со снежными заносами.



Работаем с источниками

1. Существует мнение, что состояние окружающей среды зависит от социальных условий (труда, быта, питания, воспитания и обучения).
Согласны вы с этим утверждением? Обоснуйте своё мнение и проиллюстрируйте его примерами. Для этого поработайте с Интернетом.
2. Как вы думаете, по каким признакам регион можно назвать экологически чистым? Подтвердите примерами из Интернета.



После уроков

Вместе со взрослыми поработайте с Интернетом, средствами массовой информации — найдите источники загрязнения окружающей среды в вашем районе. Как вы предлагаете бороться с подобными явлениями? Разработайте плакат-протест против загрязнения окружающей среды.

§ 5 Правила личной гигиены при занятиях туризмом

►► ВЫ ЗНАЕТЕ

Что такое гигиена, личная гигиена, гигиена жилища. Как гигиена влияет на здоровье человека.

►► ВЫ УЗНАЕТЕ

Какие правила гигиены следует соблюдать в туристском походе.

В этом году многим из вас предстоит пойти в туристский поход протяжённостью не менее 5 км, который входит как испытание по выбору в III ступень Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

1 Глава

(ГТО). Вполне возможно, что вы регулярно будете ходить в туристские походы, если в вашей школе за это возьмётся опытный руководитель.

О различных видах туристских походов вы узнаете из следующей главы.

А сейчас мы расскажем, какое немаловажное место в походах занимают выбор одежды и обуви по сезону, а также забота о личной гигиене.

Правила



- Перед туристским походом одежду туристы подбирают по сезону. Летом нужно брать в поход одежду из хлопчатобумажной ткани, в холодное время года — из шерстяной ткани.
- Турист должен подбирать для похода такую одежду, которая была бы лёгкой, не мешала ему при ходьбе, не оказывала негативного воздействия на кровообращение и дыхание.
- Стопы туриста должны комфортно чувствовать себя в обуви, поэтому обувь нужно подбирать на один-два размера больше.
- Как в зимний период, так и в летний обязательно наличие соответствующего головного убора. Он обеспечивает защиту головы от холода, солнца, ветра, насекомых и пыли.
- Следует помнить о правилах личной гигиены: умываться и чистить зубы по утрам, мыть руки перед едой, на каждом вечернем привале обмывать тело водой с мылом, осматривать кожу на предмет повреждений и наличие клещей, следить за чистотой и сухостью одежды и при необходимости её менять.
- В походе необходимо постоянно следить за чистотой ног, при необходимости стричь ногти на руках и ногах. Если есть возможность, на привалах снимать ботинки и носки, чтобы дать ногам отдохнуть.



- Необходимо следить за своим здоровьем и при малейшем ухудшении состояния обратиться к руководителю похода за помощью.
- На больших привалах необходимо постирать бельё, очистить одежду и обувь от пыли.
- Соблюдение режима дня и рационального питания поможет сохранить силы и активность в многодневных походах.



Большой привал туристов



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Почему важна личная гигиена в туристском походе? Сформулируйте свою точку зрения.



2. Как вы думаете, что важнее в походе: ухаживать за кожей лица и шеи или следить за ногами? Обоснуйте ваш ответ.
3. Чем надо обрабатывать ранки, полученные во время похода? Подготовьте ответ, ориентируясь на содержание учебника.
4. Опишите, какая обувь и одежда должны быть у туриста. Проиллюстрируйте свой ответ информацией из Интернета.



Проводим исследования

1. Найдите примеры, свидетельствующие о рисках, которые ожидают туристов, если они будут пренебрегать личной гигиеной, особенно в многодневном походе. Подготовьте памятку будущим туристам о правилах личной гигиены.
2. Какие правила оказания первой помощи, которые вы изучали в 5 классе, могут пригодиться в туристском походе? Вспомните эти правила. Разработайте плакат-памятку.



Работаем с источниками

1. Внимательно перечитайте содержание параграфа. Коротко сформулируйте основную идею данного текста. Что нового и полезного для себя вы узнали?
2. Найдите в Интернете информацию о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Какие нормативы, касающиеся туризма, нужно выполнить, чтобы получить значок ГТО?



После уроков

Знают ли ваши одноклассники правила личной гигиены, которые необходимо соблюдать в туристском походе? Разработайте анкету, проведите опрос. Обобщите результаты. В плакатной форме представьте рекомендации и советы юному туристу.

§ 6 Туризм как часть комплекса ГТО

► **ВЫ ЗНАЕТЕ**

Занятия туризмом расширяют кругозор, способствуют физическому развитию, формируют чувство товарищества. Туризм является фактором, способствующим укреплению здоровья.

► **ВЫ УЗНАЕТЕ**

Почему растёт популярность туризма. Что такое комплекс ГТО, в какой форме включён туризм в нормы ГТО.

Школьный туризм очень популярен в наши дни, поскольку служит проверкой личных качеств каждого учащегося и одновременно является прекрасным отдыхом. Входя в российскую систему физического воспитания, туризм успешно решает воспитательные, оздоровительные и познавательные задачи, воспитывает чувство патриотизма.

Это интересно



Первым туристом, чьё существование и деятельность неоспоримы, является «отец истории», древнегреческий учёный Геродот (ок. 484 — 425 г. до н. э.), описавший свои многочисленные путешествия в девяти книгах. Одна из его книг посвящена описанию путешествия по Древнему Египту. Соотечественники Геродота также много путешествовали по своей стране (на Олимпийские игры в древнюю Олимпию, для осмотра знаменитых святилищ, на лечение к известным врачам, например к Гиппократу).

Первые любительские туристские организации появились во второй половине XIX в. в ряде европейских стран. Разрабатывались первые туристские маршруты, занятия туризмом научно обосновыва-



лись как средства для физической подготовки и оздоровления организма, воспитания молодого поколения. Термин *туризм* впервые появился в английской популярной литературе начала позапрошлого века. Он обозначал буквально «путешествие (однодневное или многодневное), которое заканчивается возвращением к месту начала путешествия».

В конце XIX в. в нашей стране образуется Российское общество туристов, деятельность которого заключалась в основном в организации путешествий с целью развлечения и отдыха.

В наши дни туризм очень популярен среди детей и подростков, а туристский поход является испытанием (тестом) нескольких ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Туризм — прекрасное средство формирования личности учащегося и закрепления его спортивных навыков. С его помощью укрепляется ваша дружба с товарищами, вы учитесь оказывать друг другу помощь, становитесь более инициативными и дисциплинированными. Выезжая в лес, вы узнаете первозданную красоту природы, расширяете свой кругозор и духовно обогащаетесь. Туризм помогает в правильном выборе будущей профессии, оказывает положительное влияние на организм школьников.

Наблюдения спортивных специалистов за участниками различных туристских походов, в том числе за туристскими группами учащихся 5–9 классов, доказывают, что походы положительным образом влияют на различные функциональные системы человеческого организма.

Туристские походы познавательно-оздоровительной направленности в наше время широко используются общеобразовательными организациями для расширения и углубления знаний учащихся, формирования их мировоззрения, оздоровления.

Являясь составной частью российской системы физического воспитания, туризм входит во Всероссийский физ-

культурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), который представляет собой полноценную программную и нормативную основу физического воспитания населения страны.

Вступивший в силу с 1 сентября 2014 г. новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) направлен в первую очередь на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения. Цель комплекса ГТО — развитие массового спорта и оздоровление нации.



Занятие туризмом оказывает благотворное влияние на здоровье и внешность человека

Туристские походы с проверкой туристских навыков включены в раздел «Испытания (тесты) по выбору» III, IV и V ступеней комплекса ГТО (возрастные группы от 11 до 17 лет). Повторим, для учащихся 5–6 классов (III ступень, возрастная группа от 11 до 12 лет) в разделе «Испытания (тесты) по выбору» предусмотрено участие в туристском походе с проверкой туристских навыков протяжённостью не менее 5 км.



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Когда появились первые представления о туризме?
2. Как вы думаете, в чём польза туризма? Сформулируйте самостоятельный ответ, аргументируя его примерами из Интернета и собственного жизненного опыта.

3. Выскажите своё мнение: почему задания на проверку туристских навыков включены в раздел физкультурно-спортивного комплекса ГТО «Испытания по выбору»? Обоснуйте свой ответ.



Проводим исследования

1. Как вы думаете, туризм — это отдых или дополнительная физическая нагрузка, связанная с преодолением трудностей? Обоснуйте свою точку зрения, используя собственный жизненный опыт и информацию из Интернета. Предложите своим одноклассникам обсудить эту тему. Согласны они с вами или нет?
2. Выскажите свою точку зрения: почему в наши дни растёт популярность туризма? Приведите не менее трёх аргументов.



Работаем с источниками

Прочитайте раздел параграфа «Это интересно». Поработайте с Интернетом, найдите дополнительную информацию на тему туризма. Подготовьте презентацию.



После уроков

Представьте, что вам предстоит однодневный поход на 5 км в соответствии с нормативами комплекса ГТО. Разработайте план похода с учётом особенностей своего региона. Сформулируйте цели похода. Разработайте памятку для участников похода. Обсудите результаты вашей работы с учителем.



Достижения медицины не сэкономят вашего здоровья, если вы сами не будете ежедневно заботиться о себе.

Здоровье зависит от наследственности, состояния окружающей среды, образа жизни и уровня медицинского об-

служивания населения. Ведя здоровый образ жизни, вы можете в значительной степени предотвратить угрозу здоровью, исходящую от загрязнённой окружающей среды. Для этого надо знать факторы, нарушающие здоровье человека, и факторы, способствующие сохранению и укреплению здоровья. Знание этих факторов и каждодневная работа над собой позволят человеку сохранить здоровье.

Взаимоотношения человека и природы — одна из самых больших проблем современного общества. Быстрые изменения окружающей среды угрожают здоровью. Если не сохранить природу, будущим поколениям будет жить очень некомфортно.

Туризм успешно решает воспитательные, оздоровительные и познавательные задачи, помогает подросткам непосредственно вступать в контакт с окружающей средой. Учащиеся, регулярно занимающиеся туризмом, гораздо активнее развивают свои двигательные качества, чем их сверстники, туризмом не увлекающиеся.



КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Приведите примеры отрицательного воздействия на здоровье человека физических, химических, биологических факторов окружающей среды.
2. Представьте, что вам нужно объяснить одноклассникам, что такое вредные привычки и в чём их опасность для организма. Какие аргументы вы используете для убедительности своего выступления? Подготовьте план выступления, ориентируясь на содержание учебника.
3. Как вы думаете, почему в главе о сохранении здоровья рассматриваются вопросы о туризме? Аргументируйте свой ответ.
4. Представьте, что вам нужно провести опрос одноклассников на тему данной главы. Разработайте тест для опроса, предложив на каждый вопрос три варианта ответа, один из которых правильный.





Глава 2

Безопасное поведение на природе

”

Природа — это книга, которую надо прочитать и правильно понять.

“

*М. Л. Налбандян (1829–1866),
армянский писатель*

§ 7 Безопасное поведение в туристских походах

► ВЫ ЗНАЕТЕ

Туризм становится всё более популярен, способствуя духовному и физическому развитию человека. Вместе с тем туризм не лишён опасностей.

► ВЫ УЗНАЕТЕ

Что такое туристские навыки. Какие правила безопасности нужно соблюдать в туристском походе.

Вместо приобретения туристских навыков туристский поход для некоторых новичков иногда заканчивается травмой или заболеванием.

В этом параграфе мы расскажем, каких правил должен придерживаться член туристской группы, отправившейся в туристский поход, чтобы избежать неприятностей, связанных с ущербом для здоровья.

Основная мера безопасности в туристском походе — дисциплина. Дисциплина подразумевает полное подчинение указаниям руководителя похода. Безответственность и низкая сознательность, нарушения режима, лихаческие выходы при преодолении встретившихся препятствий, авантюрные решения, не согласованные с руководителем, — всё это может стать причиной для срыва графика передвижения по заранее утверждённому маршруту.

Перед походом вам дадут подробные рекомендации и указания, какое туристское снаряжение необходимо взять с собой и как физически подготовиться к походу. Этих рекомендаций и указаний нужно придерживаться в обязательном порядке.

Правила



При возникновении непредвиденных ситуаций выполняйте все требования руководителя похода. Своевременно сообщайте руководителю, если почувствуете симптомы простуды, отравления, теплового удара и других недугов. Купание в водоёмах разрешено только под контролем взрослых (руководителя похода).

На месте купания не должно быть быстрого течения, глубина места, выбранного руководителем похода, — не более 1,5 м. Если температура воды ниже 18°C, то в воду входить запрещено — можно сильно простудиться и получить осложнение. Такой вариант событий может положить конец вашему участию в долгожданном походе. Дать команду «Приступить к купанию!» может только руководитель

2 Глава

похода. В один заход купаются не больше 8 человек в течение 10 мин. Нельзя купаться ночью и даже в сумерки, прыгать с мостиков, с берега, с плавучих средств.

Обращаем внимание, что во время грозы туристам нельзя находиться около отдельно стоящих деревьев, в которые может ударить молния. Движение группы и отдельных туристов в темноте и тумане категорически запрещено.

Во время переходов не останавливайтесь на привалы отдельно от группы. Если вам необходим отдых, сообщите об этом руководителю.

Ни в коем случае не отбивайтесь от группы, самопроизвольно изменяя маршрут.

Не уходите далеко от группы при сборе дров для костра. Тяжёлые брёвна не пытайтесь носить в одиночку.

Соблюдайте пожарную безопасность.

Не оставляйте после себя мусор и не причиняйте вреда природе.

ЕСЛИ ТУРИСТ ОТСТАЛ ОТ ГРУППЫ

Если вы всё-таки потерялись или отстали от группы, оставайтесь на месте и попробуйте дозвониться до руководителя группы или других туристов. Если дозвониться не удалось (в лесной зоне может не работать мобильная связь), подавайте сигналы голосом либо с помощью дыма от костра (в случае крайней необходимости).

Запомните! Потерять ориентировку может и опытный человек. Но, в отличие от неопытного, он будет действовать в такой ситуации грамотно и последовательно.

Сразу, как только вы поняли, что отстали от группы и заблудились, необходимо остановиться и подумать о том, что делать дальше. Лучший выход из создавшегося положения — вернуться к тому месту, откуда начинался маршрут. Ваши товарищи по походу будут искать вас и придут туда обязательно.

Если вы забыли, откуда пришли, или не смогли найти обратную дорогу, нужно вспомнить запомнившиеся ориен-

тиры — большую реку, железную дорогу или шоссе и др. На встретившуюся деревню или дом лесника лучше не ориентироваться — в густых зарослях мимо них легко пройти.

Если вы набрали на лесную дорогу, следует идти по ней. На развилке лесных дорог предпочтительнее пойти в том направлении, где две дороги, образуя стрелку, соединяются в одну.

Есть и другие способы выйти к людям. Нужно прислушаться к звукам — где-то недалеко может работать трактор или животные подают свои голоса (лай собаки, мычание коровы). Помогает найти людское жильё запах дыма.

Также может помочь выйти к людям ручей, если идти по его течению, он может вывести к реке, а река вас обязательно выведет к рыбакам или поселениям.

И ещё один способ, которым можно воспользоваться, — осторожно забраться на высокое дерево, не забывая о правилах безопасности, и разглядеть рукотворные и природные ориентиры на местности. Линии электропередачи, купол сельской церкви, трубы теплоэлектростанции, знакомая возвышенность, дерево со сломанной вершиной, которое вы заметили в начале маршрута, — всё это поможет вам выбраться из лесного массива.

Как ориентироваться на местности, в том числе по природным признакам, мы подробно расскажем в § 9.



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. В каких случаях туристский поход может закончиться травмой или заболеванием? Как можно не допустить этого? Обоснуйте свой ответ.
2. Главное условие безопасности в туристском походе — дисциплина. Вы согласны с этим утверждением? Как вы понимаете дисциплину в туристском походе?
3. Какие правила нужно соблюдать при купании?

2 Глава

4. Как вы поведёте себя, если отстали от группы и заблудились? Предложите свой план действий.
5. Подготовьте презентацию «Правила безопасности в походе».



Проводим исследования

1. Выберите четыре правила безопасного поведения в походе. К каким последствиям может привести их несоблюдение?
2. Разработайте вариант совместного соглашения, которое вы предложили бы принять участникам похода перед выходом. Особое внимание обратите на новичков.



Работаем с источниками

1. Перечитайте раздел параграфа «Если турист отстал от группы». Составьте свой вариант плана действий для заблудившегося человека. Сверьте его с учебником. Сделайте выводы.
2. Что нового и полезного для себя вы узнали из этого параграфа? Подготовьте сообщение, подобрав к нему иллюстрации из Интернета.



После уроков

Обсудите со взрослыми, были ли в их жизни случаи, когда они заблудились в лесу. Как они вели себя? Сравните их поведение с поведением, рекомендованным в учебнике: соответствует ли оно описанным в параграфе правилам? Обобщите результаты, подготовьте свои рекомендации.

§ 8

Виды туристских походов

► ВЫ ЗНАЕТЕ

Чем туристский поход отличается от обычной прогулки. Кого называют туристами.

► ВЫ УЗНАЕТЕ

Какие бывают виды туристских походов и как они различаются.

Туристский поход — групповое мероприятие, связанное с перемещением по туристскому маршруту в спортивных и познавательных целях.

Тех, кто участвует в туристских походах, называют **туристами**.

Это интересно



Родоначальником современного туризма можно считать англичанина Томаса Кука (1808–1892). В 1841 г. он организовал первое путешествие для 570 рабочих, причём сам Кук на этом предприятии не заработал ни одного пенса. Первый доход он получил лишь в 1845 г., организовав экскурсию в Ливерпуль. Томас организовывал путешествия в основном по Великобритании, и лишь в 1855 г. было организовано первое путешествие за границу, в Париж. Первую кругосветку организовал также Томас Кук. Путешествие продлилось 222 дня. Первый журнал о туризме «Экскурсант» был издан под руководством и редакцией Томаса Кука.

В Российской Федерации существует сеть учреждений дополнительного образования детей туристско-краеведческого профиля — центры детского и юношеского туризма, краеведения, экскурсий (ЦДЮТКЭ), станции юных туристов (СЮТур), детские туристские базы, детские туристские клубы. При домах творчества молодёжи, общеобразовательных организациях организуются секции, кружки по спортивному туризму для детей и юношества.

Походы могут быть *однодневные* (походы выходного дня без ночёвки), *двухдневные* (походы выходного дня с ночёвкой) и *многодневные*, а также местные и дальние.

2 Глава

Туризм может быть *плановым* и *самодеятельным*.

Плановый туризм — это любые виды туризма на организованной основе, разрабатываемые и осуществляемые предприятиями сферы туризма с предоставлением туристам особого рода услуг.

Самодеятельный туризм — это однодневные, двухдневные и многодневные путешествия, которые организуются силами и средствами самих участников. К самодеятельному туризму относится активный отдых на природе, в который входят пешеходные, лыжные, водные, горные путешествия.

Походы, которые организуются в вашей общеобразовательной организации, также относятся к самодеятельному туризму.

Активный отдых на природе — это многодневные переходы, ночёвки под дождём и при сильном ветре, ежедневная самостоятельная работа по установке лагеря, разжиганию костра, приготовлению еды. Опытные туристы утверждают, что удовлетворение от прохождения туристского маршрута нельзя сравнить ни с чем.

Вне зависимости от выбранного вида туризма (пешеходного, лыжного, водного, горного) вы, участвуя постоянно в туристских походах, обязательно:

- приобретёте активную жизненную позицию, упорство и настойчивость в достижении поставленной цели, выносливость;
- научитесь оказывать первую помощь при травмах и заболеваниях;
- научитесь умело и безопасно действовать в опасных походных ситуациях;
- научитесь преодолевать повседневные проблемы и трудности (сложные погодные и бытовые условия);
- приобретёте командный дух, научитесь коллективной взаимопомощи и поддержке;
- приобретёте практические умения (ставить палатку, собирать дрова, разжигать костёр при любой погоде, готовить еду, ремонтировать одежду и снаряжение, ориентироваться на местности, жить на природе при отсутствии элементарных удобств и др.).



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Какое мероприятие называют туристским походом? Дайте своё определение. Сверьте его с учебником. Сделайте выводы.
2. Какие виды туристских походов существуют? Охарактеризуйте их.
3. Почему туризм обретает всё большую популярность среди молодёжи?
4. Дополните перечень умений, которые можно приобрести в походе. Обоснуйте своё предложение.



Проводим исследования

1. Ваш класс в выходные ходил на экскурсию. В это время параллельный класс отправился в лес и провёл на природе целый день. Сравните эти мероприятия. Какое мероприятие из названных считается туризмом? Почему?
2. Как вы думаете, почему все говорят о пользе туризма, если он связан с опасностями? Выскажите свою точку зрения и обоснуйте её.



Работаем с источниками

1. Ещё раз прочитайте параграф. Разработайте таблицу из двух колонок. В левой запишите вид туризма, в правой — его характеристики.
2. В каких видах туризма вам приходилось участвовать? Опишите ваши впечатления в виде короткого рассказа.



После уроков

Наверняка вы ходили в походы и в начальной школе, и в 5 классе. Подготовьте электронную версию альбома-воспоминаний. Дайте определение каждого похода, в котором вы уча-



2 Глава

ствовали, в соответствии с классификацией, представленной в параграфе. Опишите, чему вы научились в походах, какие были происшествия. Опубликуйте воспоминания участников этих походов. Проиллюстрируйте фотографиями.

Устройте презентацию альбома, пригласив учителей и родителей.

§ 9 Как ориентироваться на местности

► **ВЫ ЗНАЕТЕ**

Простейшие способы ориентировки, которые вы изучали в начальной школе.

► **ВЫ УЗНАЕТЕ**

Более сложные способы ориентирования на местности, а также какие приборы могут помочь в ориентировании.

Безопасное пребывание человека в природных условиях напрямую зависит от его умения ориентироваться на местности. Материал, который приводится в этом параграфе, написан в соответствии с изданием: Энциклопедия туризма. — М.: Большая российская энциклопедия, 1993.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ ПО СОЛНЦУ

Правила



- Пребывая в лесных условиях, необходимо знать, как определять стороны горизонта и направление движения. Основной ориентир для туриста — это солнце. Необходимо помнить о его перемещениях: в 7 ч утра солнце бывает на востоке, в 10 ч — на юго-востоке, в 13 ч — на юге, в 16 ч — на юго-западе, в 19 ч — на западе, в 22 ч — на северо-западе.



- Если солнца на небе не будет видно, нужно хорошо знать, как ориентироваться по природным признакам.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ ПО ПРИРОДНЫМ ПРИЗНАКАМ

В начальной школе на уроках окружающего мира вы познакомились со способами ориентирования по природным, местным признакам. Вспомним их вместе.

Правила



Помощь в ориентировании по сторонам света может оказать осмотр **берёзы**. На севере кора этого дерева темнее, чем на юге, она потрескавшаяся и изобилует наростами и неровностями.

Для ориентирования на местности помогут также *грибы*. С южной стороны деревьев и пней они растут очень редко, особенно когда долго нет дождей. Но зато с северной стороны их можно обнаружить в больших количествах.

Мхи и лишайники чаще всего произрастают с северной стороны пней, деревьев, больших валунов. Их очень хорошо можно разглядеть на соснах.

Муравьи сооружают *муравейники* с южной стороны деревьев и пней.

Лесные ягоды быстрее приобретают окраску со стороны, обращённой к югу. Зеленоватый оттенок ягоды дольше сохраняется на обращённой к северу стороне.

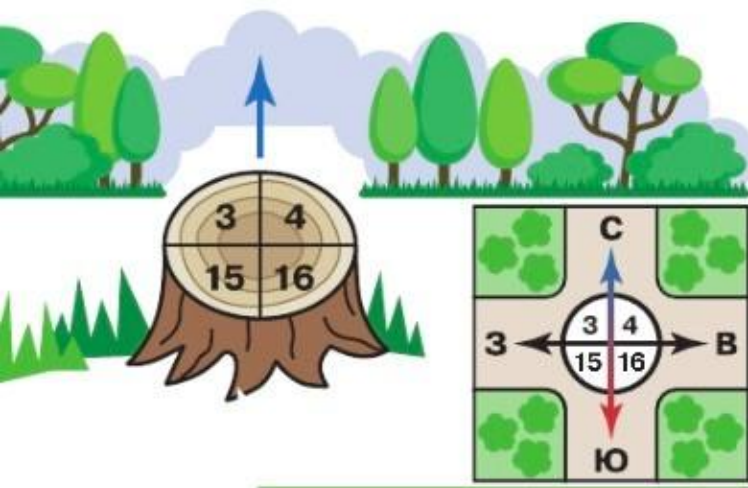
ОРИЕНТИРОВАНИЕ ПО МЕСТНЫМ ПРЕДМЕТАМ

Способы определения направлений по местным предметам не так точны, как определение их по солнцу. Но иногда они могут помочь заплутавшему туристу. Как мы уже

2 Глава

говорили в § 7, в лесу надо ориентироваться на предметы, которые встретились вам на маршруте.

Можно ориентироваться на повороты лесных дорог, пересечения лесных дорог и тропинок, направления течений ручьёв и речушек. Особенности рельефа также могут послужить для ориентирования — подъёмы и спуски, большие поляны, посадки на месте выгоревших мест.



Определение сторон горизонта по квартальным столбам

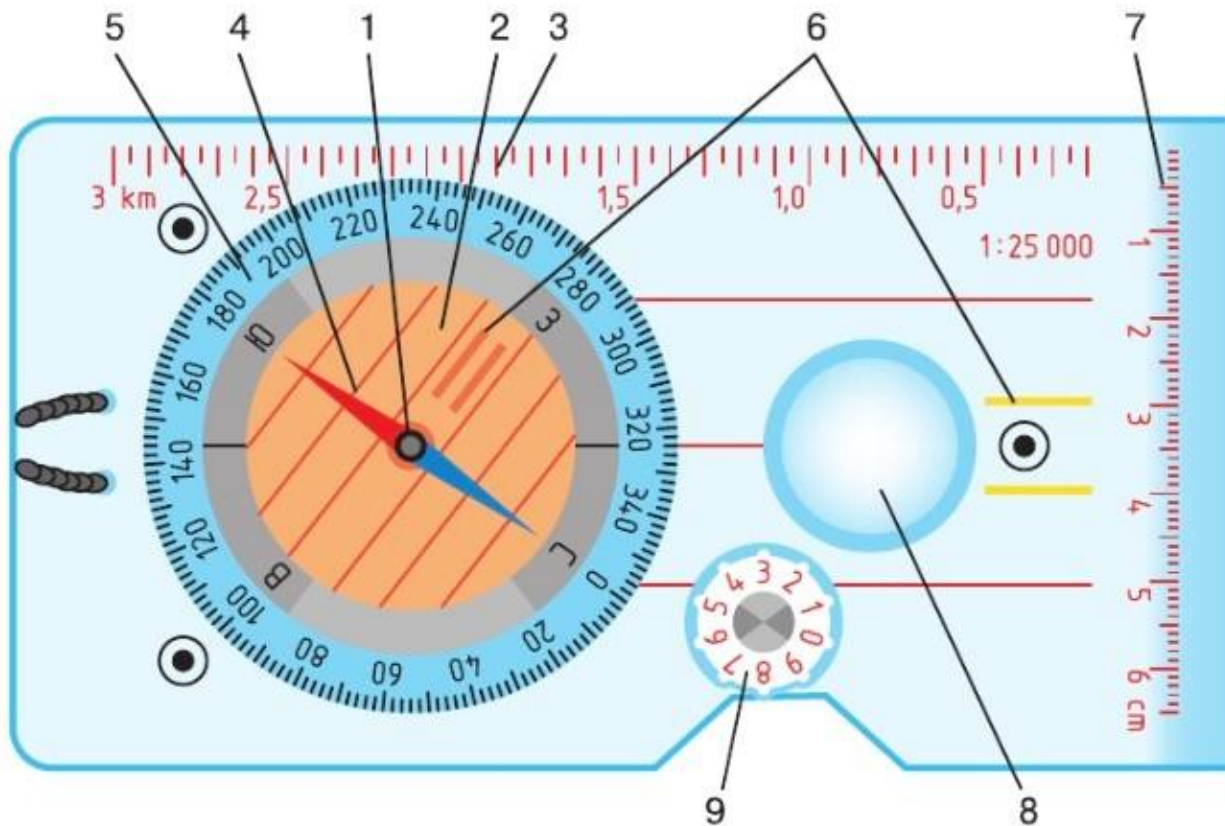
Стороны горизонта можно определять по направлениям просек и оцифровке на квартальных столбиках.

На лесных просеках обязательно есть квартальные столбики с указанием номеров лесных кварталов. Нумерация кварталов проставляется слева направо, т. е. с запада на восток.

На квартальный столбик обычно наносится круг, разделённый на четыре части. Верхнее число слева обозначает номер лесного квартала на северо-западе, верхнее число справа — на северо-востоке. Нижнее число слева обозначает номер лесного квартала на юго-западе, нижнее число справа — на юго-востоке.

СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТОРОН ГОРИЗОНТА ПО КОМПАСУ, НЕБЕСНЫМ СВЕТИЛАМ И КАРТЕ

Самым простым и надёжным средством для определения сторон горизонта является *компас*. Туристы обычно используют жидкостный компас «Спорт-3». Для определения сторон горизонта необходимо положить компас на ровную поверхность, отпустить тормоз магнитной стрелки и поворачивать коробку компаса таким образом, чтобы северный конец магнитной стрелки совпал с нулевым делением шкалы. В таком положении стрелка компаса показывает направление север — юг. Буквы С, Ю, В, З на шкале компаса будут соответственно обращены на север, юг, восток и запад.



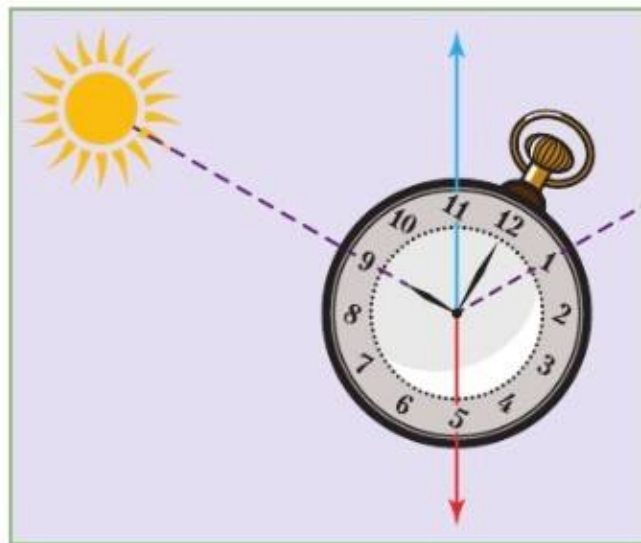
Жидкостный компас «Спорт-3»: 1 — магнитная стрелка; 2 — резервуар с жидкостью («колба»); 3 — масштабная шкала; 4 — направляющие линии; 5 — лимб, подписанный в градусах; 6 — риски для определения направления движения; 7 — миллиметровая шкала; 8 — увеличительное стекло; 9 — шайба-шагомер

Определяя стороны горизонта с помощью часов (механических), надо помнить, что на территории России¹ стрелки часов переведены на 1 ч вперёд и полдень (время, когда Солнце находится на юге) для жителей Северного полушария наступает не в 12 ч, а в 1 ч дня (13 ч). Часы необходимо положить горизонтально и повернуть их так, чтобы часовая стрелка указывала на Солнце. Через центр циферблата мысленно проводится линия в направлении на

¹ В нашей стране 16 июня 1930 г. декретом Советского правительства стрелки часов во всех часовых поясах на летний период были переведены вперёд относительно поясного времени на 1 ч. Это время получило название *декретного*. Декретное время было введено с целью более полного использования населением в летний период солнечного света и экономии топлива и электроэнергии, расходуемых на искусственное освещение.

2 Глава

цифру 1 (13 ч). Биссектриса угла, образовавшегося между этой линией и часовой стрелкой, показывает направление север — юг. Следует помнить, что юг до 12 ч находится справа от Солнца, а после 12 ч — слева.



Определение сторон горизонта по часам и Солнцу



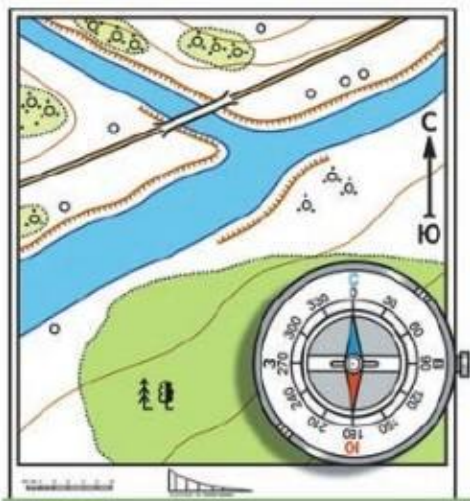
Ориентирование по Полярной звезде

Ещё в древности опытные моряки и путешественники в ночное время умели определять стороны света по звёздам и созвездиям, названия которых они хорошо знали.

Ночью в ясную погоду стороны горизонта можно определить по Полярной звезде, которая ориентирует на север.

Полярную звезду ищут, используя созвездие Большая Медведица, которое, как всем известно, очень похоже на схематическое изображение ковша с ручкой. Созвездие состоит из семи хорошо видимых в ясную лунную погоду звёзд. Начертите мысленно отрезок по направлению к Малой Медведице через две крайние звезды, которые расположены противоположно по отношению к ручке. Конец этого отрезка и будет указанием на Полярную звезду (см. рисунок). В противоположной стороне будет юг, справа — восток, слева — запад.

В малознакомой местности лучше всего ориентироваться по топографической карте. *Топографическая карта* — это географическая карта широкого назначения, на которой подробно изображена местность.



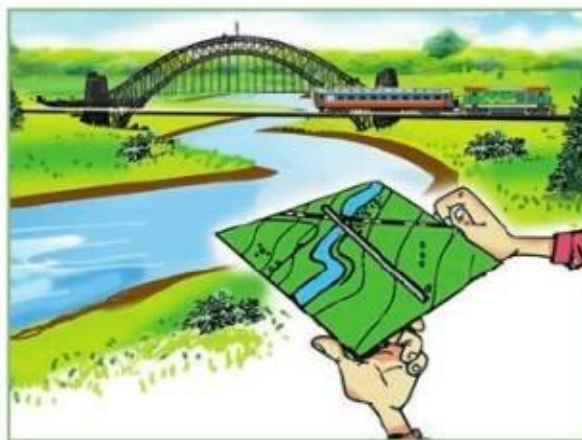
Ориентирование карты по компасу

Ориентирование карты следует производить по компасу и двум ориентирам. Для этого сначала устанавливают компас диаметром север — юг на вертикальную линию координатной сетки северным концом к северной стороне рамки карты и освобождают тормоз магнитной стрелки.

Когда стрелка остановится, начинают поворачивать карту до тех пор, пока стрелка своим северным остриём не совпадёт с нулевым делением шкалы, т. е. карта становится сориентированной.

Находясь на местности у одного ориентира, с которого виден другой, находят на карте первый ориентир. Далее поворачивают карту так, чтобы направление на второй ориентир на карте совпало с направлением на местности.

После того как карта сориентирована, туристам нужно установить *точку стояния*. Лучше всего это сделать рядом с местным предметом, изображённым на карте. Условный знак или изображение этого предмета укажет вам точку вашего стояния.



Ориентирование карты на местные предметы

2 Глава



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Охарактеризуйте своими словами способы ориентировки, описанные в параграфе.
2. Каковы основные принципы ориентирования на местности по Солнцу?
3. Что значит ориентироваться по местным предметам? По каким предметам вы можете ориентироваться около своего дома; около школы? Опишите, почему эти предметы могут быть ориентирами.
4. Как вы понимаете, что такое просеки и оцифровка на квартальных просеках? Как ориентироваться по ним?
5. Знаете ли вы другие способы ориентирования, помимо описанных в параграфе? Назовите их. Если приходилось ими пользоваться, расскажите, как это происходило.



Проводим исследования

1. Представьте, что вы собираетесь в поход. Произведите ориентирование карты, определите точку стояния, проложите маршрут.
2. Определите стороны света с помощью часов. Опишите, как вы это делали.



Работаем с источниками

1. Найдите в Интернете описания принципов ориентирования по компасу. В качестве тренировки с помощью компаса определите расположение классной доски; двери класса; вашего места в классе. Опишите порядок своих действий, соотнесите их с правилами ориентирования, описанными в книге.
2. Перечитайте ещё раз параграф. Составьте краткий справочник, содержащий правила ориентирования. Опишите растения, которые помогают определять части света.



После уроков

1. Разделитесь на группы. Каждая группа разрабатывает презентацию, иллюстрирующую один способ ориентирования, и демонстрирует его одноклассникам. На основании всех презентаций разрабатывается коллективная памятка для будущих туристов.
2. Внимательно изучите окрестности своего дома. Найдите объекты, которые могут служить ориентирами. Составьте план местности около вашего дома, обозначив ориентиры.

§ 10 Подготовка к проведению туристского похода

► ВЫ ЗНАЕТЕ

В чём особенности туристских походов. Какие навыки формируются в походе. Почему нужно овладеть различными способами ориентирования.

► ВЫ УЗНАЕТЕ

Кто отвечает за организацию похода. Как выбирать туристское снаряжение. Нужен ли руководителю похода помощник.

При подготовке туристского похода администрация образовательной организации назначает **руководителя похода**. Обычно это опытный взрослый турист, неоднократно проводивший такие мероприятия. Он комплектует группу из ребят примерно одного возраста (разница в возрасте не должна составлять больше двух лет) и одинаковой физической подготовки. Это необходимо для того, чтобы преодоление препятствий не затягивалось, чтобы группа не растягивалась на маршруте и руководить ею было гораздо легче, чем группой из ребят разного возраста и разной физической подготовки.

2 Глава

Руководитель похода может назначить из числа авторитетных и требовательных к себе ребят помощника, который должен контролировать все вопросы походной жизни. Также руководитель назначает по рекомендации помощника **санитара**, который хранит в своём рюкзаке походную аптечку.

Санитар всегда готов оказать первую помощь туристу, получившему травму или травматическое повреждение. В походе санитар отслеживает, как отдельные туристы выполняют требования личной гигиены. В его обязанности входит контроль за соблюдением правил приготовления пищи и состоянием посуды.

В состав аптечки первой помощи (в походную аптечку) рекомендуется включить:

- жгут кровоостанавливающий, бинты марлевые медицинские нестерильные (размеры 5 м × 5 см, 1 шт., 5 м × 10 см, 3 шт., 7 м × 14 см, 3 шт., 5 м × 7 см, 1 шт.), пакет перевязочный медицинский индивидуальный стерильный с герметичной оболочкой (1 шт.), салфетки марлевые медицинские стерильные (не менее 16 см × 14 см, 1 упаковка), лейкопластыри бактерицидные (не менее 4 см × 10 см, 2 шт., не менее 1,9 см × 7,2 см, 10 шт.), лейкопластырь рулонный (не менее 1 см × 250 см, 1 шт.);
- карманную маску для искусственной вентиляции лёгких «Рот — маска»;
- ножницы для разрезания повязок, салфетки антисептические (5 шт.), перчатки медицинские (2 пары), маску медицинскую трёхслойную с резинками или с завязками (2 шт.), покрывало спасательное изотермическое (1 шт.).

Кроме того, в поход туристы берут с собой противовоспалительные, обезболивающие, противоаллергические и противоожоговые препараты, лекарственные средства, применяемые при пищевых отравлениях. Другие средства вам должен посоветовать взять с собой руководитель похода. Также важно иметь термометр и небольшой пинцет. Походную аптечку рекомендуется хранить в жёсткой упаковке (футляре).

Состав продуктов питания и их распределение среди участников похода также определяет руководитель.

Запомните! В туристские походы в вашем возрасте можно ходить только в сопровождении взрослого опытного руководителя.

Определив район путешествия, руководитель по топографической карте должен **разработать маршрут** совместно с группой. В исходной точке маршрута юные туристы учатся на практике различным видам ориентирования, в том числе по карте. Предполагается, что в конечном пункте маршрута выполняются бивачные работы (заготовка топлива, разведение костра, приготовление пищи на костре). На обратном пути руководитель должен закрепить у участников похода навыки в ориентировании на местности. Общая протяжённость однодневного похода включает и обратный путь.

Туристское снаряжение выбирают в зависимости от вида похода (пеший, водный, горный, однодневный или многодневный и т. д.), времени года и климатических условий. Снаряжение должно быть надёжным, прочным, удобным и лёгким. В снаряжение группы обычно включают: компас, кастрюли, вёдра, котелки, полиэтиленовую плёнку, топоры большие и маленькие (туристские), спички, клеёнку большую, предметы кострового хозяйства, половник, брезентовые рукавицы, фонарики, палатки (для многодневных походов), походную аптечку.

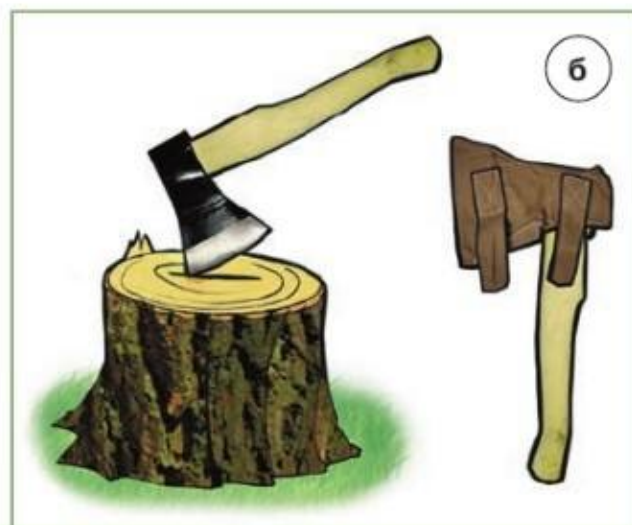


Примерный набор личного снаряжения туриста

2 Глава



Снаряжение для различных видов походов



Правила обращения с топором:

- а) использовать топор только для рубки дерева;
- б) хранить топор в специальном чехле



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Как вы думаете, может ли быть руководителем похода школьный учитель? Почему? Обоснуйте свой ответ.

2. Зачем руководителю похода нужен помощник? Кто его назначает?
3. Каковы обязанности санитара? Кто назначает санитара?
4. Кто разрабатывает маршрут?
5. Каким требованиям должно отвечать снаряжение туриста?



Проводим исследования

1. Каждый турист должен знать телефоны служб экстренной помощи. Вспомните, по какому телефону следует звонить, если кому-то потребуется медицинская помощь или помощь спасателей. Разработайте памятку, в которой укажите телефоны вызова экстренной помощи.
2. Составьте список туристского снаряжения, которое необходимо взять в поход. Согласуйте его с руководителем похода.
3. Как вы думаете, зачем нужна такая тщательная подготовка к походу?



Работаем с источниками

1. Поработайте с Интернетом, найдите необходимую информацию и разработайте перечень обязанностей санитара туристской группы. Разработайте для него памятку.
2. В Интернете часто размещаются приглашения к участию в туристском походе. Как вы думаете, можно ли участвовать в таком походе? Есть ли риски для таких самостоятельных групп? Обоснуйте свои ответы.



После уроков

1. Поговорите с родителями. Выясните, в какие походы они ходили: самостоятельные или плановые? Как готовились к походу?
2. Поделитесь впечатлениями: нравится ли вам ходить в походы? Почему? Подготовьте электронную версию альбома воспоминаний.

2 Глава

§ 11 Приметы, по которым можно определить погоду

► **ВЫ ЗНАЕТЕ**

Что такое погода и какие погодные условия могут привести к стихийному бедствию.

► **ВЫ УЗНАЕТЕ**

Что, кроме официального прогноза погоды, существует много народных примет, которые свидетельствуют об изменениях погоды.

Собираясь в поход или просто в лес на прогулку, вы, конечно, хотите знать, какая вас ждёт погода. Конечно, долгосрочный прогноз погоды по всему маршруту похода можно посмотреть в Интернете. Но он не обязательно будет точным, поскольку направление воздушных масс может резко поменяться, а с ним и погода. Есть **приметы, проверенные многолетним народным опытом**. Эти приметы вам необходимо знать.

- Бабочки-крапивницы чувствуют грозу за несколько часов до её наступления и поспешно ищут надёжное укрытие.
- Вечером, когда садится солнце, посмотрите на закат. Если небо при заходе солнца золотистое или светлорозовое, завтра будет сухая, ясная погода. Если же заря утром и вечером ярко-красная, то надо ждать пасмурного и ненастного дня.
- В середине дня высокая радуга — пришла хорошая погода.
- Высокие облака — будет хорошая погода.
- Дождевые черви выползли на поверхность земли — скоро ожидай дождя.
- На луговых цветах собирает нектар много пчёл — непременно будет хорошая погода.
- Если в ясный день ветер резко меняет направление, значит, это к непогоде.

- Звёзды потемнели — погода будет меняться (то ветер, то гроза, то проливной дождь).
- Если идёт дождь, а домашняя птица не прячется, скоро распогодится.
- Если дым из печных труб столбом тянется вверх, завтрашний день будет ясный и сухой. Если дым горизонтально стелется по земле, то завтра будет пасмурный и ненастный день.
- Если ночью было тихо, утром поднялся ветер и днём усилился, а к вечеру снова утих, это предвещает сухую и ясную погоду. Но если к вечеру ветер усиливается, это признак ненастья и дождя.
- Стрекогут кузнечики — быть хорошей погоде.
- За ночь выпала сильная роса или иней — солнце встанёт поутру весёлое, ясное, будто умытое этой росой, и весь день будет стоять хорошая, сухая погода. Но если к вечеру стало теплее, чем было утром, если ночью нет росы и в низинах не видно тумана, тут уж ничего не поделаешь — солнце спрячется за серой пеленой, а дождик заморосит не переставая.
- Заячья кислица перед дождём опускает листья, словно хочет спрятать их от непогоды.
- Костяника за несколько часов перед дождём расправляет свои обычно загнутые листочки.
- Кучевые облака (кроме зимнего периода) к вечеру не исчезают, а как бы расползаются по небосклону, значит, утром вас ждёт затяжной дождь.
- Лягушки по берегу водоёма прыгают — к дождю.
- Мухи попрятались — будет ненастная погода и затяжной дождь.
- Курица-наседка сажает под себя цыплят — к ненастью.
- Небо весь день ясное — и завтра ждите такого же ясного денька.
- Отрывистый гром — жди хорошей, ясной погоды.
- Перистые прозрачные облака — погода испортится.

Как видите, наши предки были очень наблюдательны и мудры. Они могли с изумительной точностью предсказать погоду по поведению растений и животных, по тому, как

2 Глава

протекают различные природные явления утром — на текущий день, а вечером — на следующий.

Народные приметы, предсказывающие погоду, хорошую и плохую, работают и сейчас и, несомненно, пригодятся будущим поколениям. Иной раз они оказываются настолько точны и верны в своих прогнозах и так интересны, что люди верят им больше, чем синоптикам.

Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Перечитайте содержание параграфа. Объедините все народные приметы в три группы: ожидается дождь, приближается ненастье, впереди хорошая погода.
2. Сейчас много официальных источников, из которых можно узнать погоду. Как вы думаете, зачем нужно знать народные приметы? В каких случаях можно к ним обращаться?
3. Как вы думаете, кому можно доверять больше — официальному прогнозу погоды или народным приметам?



Проводим исследования

1. Выпишите народные приметы. Напротив каждой напишите: «знаю», «не знаю». Приходилось ли вам ориентироваться на народные приметы? Опишите свои наблюдения.
2. Используя известные вам народные приметы, постарайтесь предсказать погоду на следующий день. Сверьте результаты своего предсказания с информацией о погоде в Интернете.



Работаем с источниками

1. Работая с текстом параграфа, вы столкнулись с новыми названиями растений, явлений природы и др. Выпишите эти названия и дайте их определения, ориентируясь

на справочную литературу, собственный опыт или знания взрослых.

2. Ниже приводится отрывок из стихотворения А. С. Пушкина «Приметы».

Так, если лебеди, на лоне тихих вод
Плескаясь вечером, окличут твой приход,
Иль солнце яркое зайдёт в печальны тучи,
Знай: завтра сонных дев разбудит дождь ревучий...

Перескажите своими словами, как вы понимаете смысл стихотворения. Приходилось ли вам сталкиваться с такими приметами? Если да, опишите их.



После уроков

1. Поработайте с Интернетом, найдите самую популярную примету о предстоящем дожде; о хорошей погоде. Сверьте с перечнем примет в тексте параграфа.
2. Проведите опрос одноклассников. Выясните, какие народные приметы, свидетельствующие о погоде, им известны. Вместе разработайте памятку с описанием народных примет о погоде, с тем чтобы использовать её в предстоящем походе.

§ 12

Как развести костёр при разной погоде

►► **ВЫ ЗНАЕТЕ**

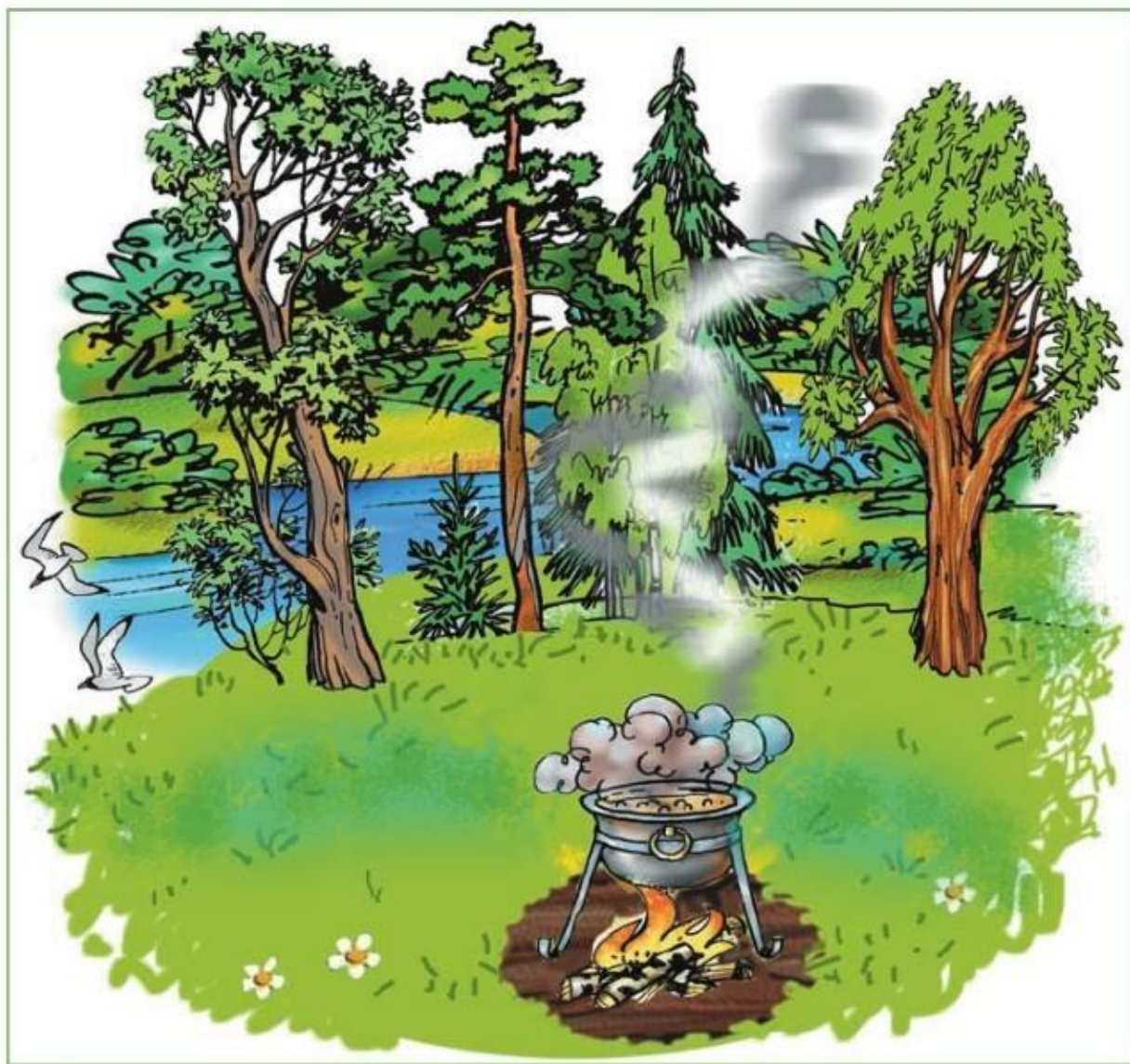
Вы наверняка были на длительной прогулке, в походе с родителями или учителями. Вы разводили костры и имеете представление о том, как это делать.

►► **ВЫ УЗНАЕТЕ**

Где можно разводить костёр. Как делать это по правилам. Какую древесину нужно использовать для костра.

2 Глава

Место для костра подбирают так, чтобы пламя костра не доставало до ближайших деревьев и посадок. Лучше всего разводить костёр на старом кострище. Учитывается также направление ветра, чтобы дым от костра не шёл на лагерь. Ни в коем случае нельзя разводить костры в следующих местах: на участках с сухой травой и мхом, на торфяниках, в хвойном подлеске.



Выбор нужного места для костра

В сухую погоду костёр развести не трудно.

Для этого следует устроить шалашик разжигания из лучинок и щепы. Можно также использовать для растопки взя-

тую с собой сухую бумагу, бересту от сухой берёзы, небольшое количество сухой травы, сухие веточки хвойных деревьев. Бересту на маршруте обычно заготавливают впрок.



Розжиг костра и упаковка спичек в полиэтилен

Когда дрова отсырели после дождя, костёр развести труднее. Для предотвращения проникновения влаги спички должны быть надёжно упакованы в полиэтиленовую плёнку. Лезвием горячего ножа проводят по вдвое свёрнутой плёнке с коробком спичек и обрезают лишние края плёнки.

Нужно твёрдо знать, какие дрова хорошо поддерживают пламя в костре. Не менее важно знать, как правильно их уложить, чтобы на приготовление пищи затратить минимальное количество времени.

Лучшее топливо для костра — сухостой или валежник сосны, ели, берёзы, дуба. Эти породы деревьев дают бездымное пламя и сильный жар. От осины мало тепла, из костра отлетают угольки, которые могут прожечь одежду, обжечь кожу и стать причиной пожара.

Перед тем как использовать на дрова упавшее сухое дерево, необходимо надрубить его в нескольких местах топором, чтобы убедиться, что оно не гнилое. Дрова нужно



Для костра нужно заготавливать дрова из срубленного сухостоя

2 Глава

складывать примерно в 2 м от костра с подветренной стороны. Жар от костра будет подсушивать очередную партию дров.

Хворост и ветки в костёр добавляют постепенно. По мере разгорания костра подкладываются ветви большего размера. Их укладывают не плотно друг к другу. Таким образом обеспечивается хороший доступ воздуха к источнику горения.

На иллюстрации представлены наиболее известные туристам виды костров. Костры «Таёжный», «Колодец» и «Звёздный» дают много углей и устраиваются, когда нужно приготовить пищу. Когда нужно сварить суп, используется костёр «Шалаш». Костёр «Нодья» горит ровным пламенем несколько часов и даёт хороший жар, не требует дополнительного подкладывания топлива. Этот вид костра юным туристам использовать не придётся, но на всякий случай необходимо знать правила его разведения. Такой костёр складывается из трёх больших брёвен длиной 2–2,5 м, используется для обогрева, когда по какой-то причине отсутствуют палатки.



«Шалаш»



«Колодец»



«Звёздный»



«Таёжный»



«Нодья»

Если идёт дождь, необходимо использовать полиэтиленовую плёнку для защиты пламени. Костёр «Шалаш» не следует разводить при дожде — его быстро заливают водой. Лучше использовать костёр «Таёжный».

Каждый из указанных костров можно превратить в дымовой костёр, если подбросить в него немного влажного хвороста или сырых дров. Густой дым необходим, если требуется отпугнуть насекомых (комаров, слепней, мошек).



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Вспомните: когда вы разводили костёр во время своих прогулок или путешествий, вы выбирали место? Ваши действия соответствовали правилам?
2. Где категорически нельзя разводить костёр? Объясните почему.
3. Что такое кострище и где его устраивают?
4. Нарисуйте схему, где нужно складывать дрова, приготовленные для костра.
5. Как вы думаете, почему дрова для костра нужно подкладывать колодцем или пирамидкой? Обоснуйте свой ответ.
6. Какие способы складывания костра вы знаете? Нарисуйте, как выглядят разные виды костров.



Проводим исследования

1. Как вы думаете, что будет, если деревья для костра складывать не с подветренной, а с наветренной стороны? Обоснуйте свой ответ.
2. Как вы думаете, какое главное требование при выборе места для костра? Объясните почему.
3. Разработайте таблицу из двух колонок. В одну колонку запишите названия тех деревьев, древесину которых рекомендуется использовать для костра, в другую — тех, древесину которых не рекомендуется использовать. Объясните почему.

2 Глава

4. Для того чтобы поход прошёл удачно, многое нужно предусмотреть заранее. Например, дрова для розжига костра целесообразно собирать по пути к месту привала. Вы согласны с этой точкой зрения или считаете, что проблемы надо решать по мере их поступления? Обоснуйте свою позицию.
5. Проанализируйте, чего категорически нельзя делать при разведении костра. Разработайте плакат о разведении костра, на котором изобразите пять НЕ.



Работаем с источниками

1. Внимательно перечитайте текст параграфа. Найдите в Интернете инструкцию по разведению костра в дождливое время. Сравните её с текстом параграфа. Составьте памятку.
2. На основе материала учебника составьте план действий при разведении костра. Подготовьте презентацию.



После уроков

Вместе с одноклассниками подготовьте серию плакатов, на которых изобразите различные виды костров. В подписи к каждому рисунку одним предложением опишите особенности данного вида костра.

§ 13 Если в лесу вас застигла гроза

►► **ВЫ ЗНАЕТЕ**

Как вести себя во время грозы в различных ситуациях, вы изучали в начальной школе и в 5 классе.

►► **ВЫ УЗНАЕТЕ**

Что такое грозовой фронт. Каковы признаки надвигающейся грозы. Как вести себя во время грозы в лесу.

Гроза — это атмосферное явление, при котором в мощных кучево-дождевых облаках и между облаками и землёй возникают сильные электрические разряды — молнии, сопровождаемые громом.



Правильное размещение в укрытии во время грозы

О том, как безопасно вести себя во время грозы в различных ситуациях, мы уже рассказывали в учебнике для 5 класса. Теперь мы повторим пройденный материал и познакомимся с правилами поведения, если гроза застигла вас в лесу в туристском походе или во время прогулки.

В центральной части Российской Федерации грозы наблюдаются в период с мая по сентябрь, а в южных районах практически круглогодично.

2 Глава

Удар молнии представляет основную опасность для человека во время грозы.

При грозе иногда можно наблюдать шаровую молнию. Она выглядит как светящийся шар, парящий над поверхностью земли, который может взорваться при столкновении с каким-либо твёрдым предметом.

Обычно гроза сопровождается *грозовым фронтом* — массовое скопление тёмных серых облаков высокой плотности. Но иногда в сильную жару происходят так называемые *сухие грозы* — грозы без дождя при незначительной облачности или при активном солнце. Такие грозы — большая редкость, и обычно они происходят при температуре воздуха значительно выше 28 °С.

Полезно обратить ваше внимание на некоторые *признаки, которые могут предупредить о надвигающейся грозе*. О некоторых народных приметах мы рассказали в предыдущем параграфе. Если в хорошую погоду утром не было росы, велика вероятность грозы. За несколько часов до грозы птицы начинают летать ниже, вода в реке начинает заметно темнеть, муравьи исчезают в муравейнике. В воздухе резко увеличивается влажность, становится душно. Обычно в таких случаях говорят: «Парит!» Вспышки молний можно увидеть днём за десятки, а ночью и за сотни километров.

Запомните! В грозу не следует держать в руках металлические предметы (например, топор), их необходимо отнести на 20–30 м в сторону от вашего местонахождения.

Правила



- При грозе в лесу укрывайтесь на участке леса с низкорослой посадкой.
- Не ищите укрытия вблизи высоких деревьев, особенно дубов, тополей и сосен. В берёзу и клён молния ударяет редко, но под ними тоже не стоит укрываться.



- На открытом пространстве или в поле сидьте на корточки в ложбине, овраге, кювете. Ни в коем случае не ложитесь на землю. Так вы подставите разрядам молнии всё своё тело.
- Во время грозы нельзя находиться в водоёме или на его берегу. Привлечению разрядов также способствуют мокрое тело и сырая одежда.
- В горах молнии очень часто ударяют в возвышенные точки.
- Если вы попали в зону грозового фронта, находясь в автомобильном транспорте, не покидайте его, закройте окно рядом с собой и попросите остальных членов группы сделать то же самое. Самое важное — не быть застигнутым грозой внезапно.



чимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Какие виды молний вы знаете? Приходилось ли вам сталкиваться с ними? Опишите своё поведение.
2. Опишите грозовой фронт. Если вам не приходилось его видеть, найдите описание в литературе. Чем может быть опасен грозовой фронт?
3. Приходилось ли вам видеть сухую грозу? Если да, опишите её. Как вы думаете, сухая гроза так же опасна, как обычная? Почему?
4. Почему во время грозы нельзя держать в руках металлические предметы? Объясните.



Проводим исследования

1. Представьте, что вы гуляете в парке, где растут высокие деревья. Неожиданно началась гроза.



2 Глава

- Что может быть источником опасности для вас? Как нужно вести себя, чтобы не пострадать?
2. Вы купались в речке. Неожиданно началась гроза. Вы останетесь в воде или постараетесь быстро перебраться на берег? Какое решение будет правильным? Почему? Обоснуйте.
 3. Как вы думаете, гроза опаснее в городе или на природе? Подготовьте ответ, основываясь на тексте параграфа.
 4. Если гроза застала вас на границе леса и поля, где лучше укрыться? Объясните своё решение.



Работаем с источниками

Помимо описанных признаков приближающегося ненастья, в литературе встречается информация о растениях-барометрах. Поработайте с Интернетом, справочниками. Найдите эту информацию. Подготовьте сообщение о таких растениях.



После уроков

Подготовьте плакат с описанием, как избежать опасности во время грозы.



Жизнь человека очень тесно связана с природой. Само пребывание на природе, общение с ней являются оздоравливающими факторами.

Вместе с тем туристские походы и прогулки по лесу таят в себе определённую опасность. Она связана прежде всего с потерей ориентировки, недисциплинированностью и вытекающими отсюда последствиями. Одна из туристских истин — человек может и должен обеспечить свою безопасность в самых непредвиденных условиях, если он сумеет использовать в своих интересах всё, что его окружает.

Но для этого необходимы определённые знания, рекомендации и советы туристов, имеющих большой практический опыт.



КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Вместе с одноклассниками придумайте рассказ «Как мы ходили в поход», предварительно составив его план. Ориентируйтесь на содержание главы.
2. Что нового вы узнали на этом уроке? Что вам понравилось, что удивило, с чем вы не согласны?
3. Опишите всё, что вы узнали о разведении костров.
4. Вашему классу предстоит пойти в поход. Вместе с одноклассниками составьте план подготовки к походу с учётом особенностей вашего региона.
5. Подготовьте обобщающую презентацию «Безопасное поведение на природе».





БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ

Модуль

Глава 3 Правила безопасного поведения в различных видах походов

”

Движение — кладовая жизни.

Плутарх (ок. 46 — ок. 127 г.),
древнегреческий писатель
и философ

“

В этой главе мы расскажем, как проходит организация однодневного и двухдневного походов. В многодневных походах рекомендуем участвовать учащимся старших классов.

§ 14 Советы на всю жизнь

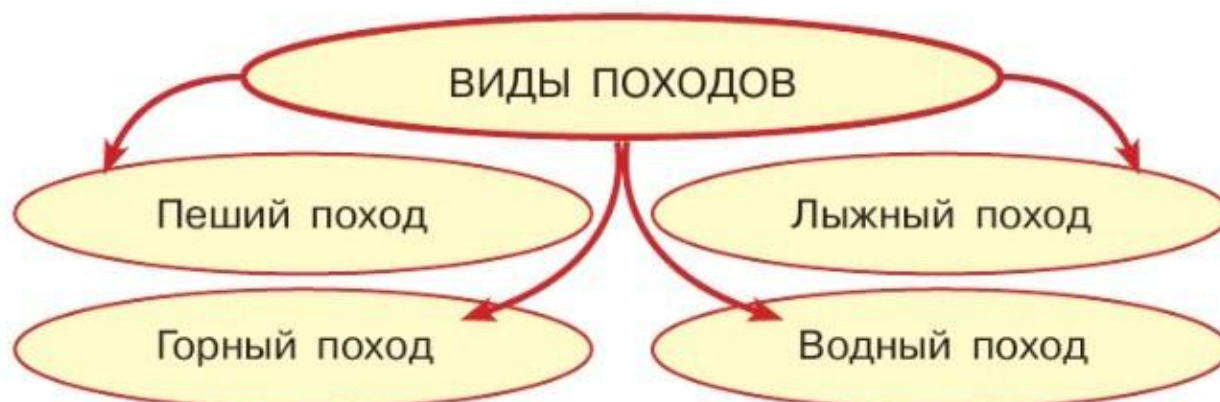
► ВЫ ЗНАЕТЕ

Вам приходилось участвовать в пеших походах в школе с одноклассниками и с членами своей семьи. Вы знаете основные правила безопасности в таких походах.

► ВЫ УЗНАЕТЕ

Как правильно организовать пеший поход. Кто такие ведущий и замыкающий. Как правильно двигаться по различной местности, разбивать бивак, готовить пищу.

Походы бывают пешие, лыжные, горные и водные. У каждого из видов походов есть своя специфика.



Самым распространённым видом туризма является пеший благодаря своей доступности.

Руководитель похода из числа туристов, имеющих опыт нескольких походов, выбирает ведущего и замыкающего.

Ведущий турист (им может быть руководитель похода либо опытный турист, назначенный руководителем) задаёт выгодный оптимальный темп движения, который могут выдержать даже неопытные туристы, следит за тем, чтобы не сбиться с правильного пути.



Порядок движения туристов в пешем походе в группе

3 Глава

Замыкающий турист должен быть одним из самых выносливых в группе. Он должен идти в конце колонны и наблюдать, чтобы никто из туристов не отстал. Замыкающий может подать звуковой сигнал ведущему туристу, если кто-то сильно устал или получил травму и требуется остановка.

Правила



- Если путь проходит по ровной дороге, группа не растягивается. Никто из туристов не должен опережать ведущего и идти за спиной замыкающего.
- Поднимаясь вверх по склону, туристы ставят ногу на полную ступню и носки держат слегка в стороны. На спусках туристы вес переносят на пятку, а корпус отклоняют назад.
- После преодоления крутых подъёмов руководитель может дать небольшой отдых на несколько минут, чтобы можно было отдышаться. Во время короткого отдыха туристы не снимают рюкзаки.
- При преодолении труднопроходимых зарослей и кустарников нужна осторожность, так как лесная



Техника движения в пешем походе на равнинной местности



Преодоление труднопроходимых зарослей группой туристов



тропа плохо просматривается и можно наступить на камень, попасть ногой в яму или споткнуться о бревно. Интервал между туристами руководитель устанавливает из следующих соображений: нельзя терять из виду идущего впереди и подвергать участников похода возможным ударам отодвинутых ветвей. Лесные завалы рекомендуется обходить.

- Чтобы сохранить силы, на маршруте нельзя много разговаривать, особенно передвигаясь на сложных участках местности.
- При движении *по пересечённой местности* руководитель сокращает темп движения примерно на одну треть.



Преодоление водной преграды вброд шеренгой



Преодоление водной преграды вброд по верёвке со страховкой

Переправы через реки производятся очень осторожно. Самую большую опасность представляют горные реки. Переправляться через реку можно вброд, а также с помощью навесной переправы, перил, брёвен и т. д. Переправляясь вброд, надо соблюдать следующие правила.



Преодоление водной преграды вброд с шестом

3 Глава

Правила



- Если реку можно перейти вброд, то группа переправляется шеренгой. Лучшее построение шеренги — из троих участников. По краям шеренги становятся физически крепкие туристы. Шеренга переходит реку вброд против течения. Участники перехода, нащупывая дно, осторожно двигаются.
- Каждое движение туристов в шеренге должно быть согласованным. Когда кто-то из туристов делает шаг вперёд, другие его поддерживают.
- Перед тем как сделать шаг, каждый участник переправы через реку нащупывает ногой удобное твёрдое место, где она не скользит и не вязнет. Только после этого можно переносить тяжесть тела с одной ноги на другую.
- Если по реке плывут брёвна, из воды торчат коряги и камни, то переправа вброд в этом месте не производится.



Переправа через горную реку по бревну



Место для бивака

РАЗБИВАЕМ БИВАК

Бивак разбивают как можно дальше от деревень и посёлков, объектов животноводства и выпасов крупного рогатого скота. Лучше всего разбивать бивак в месте, которое защищено от ветра, на ровной и сухой площадке. Бивак нужно разбить поблизости от источника воды и места, где можно заготовить сухие дрова, не менее чем за 2 ч до темноты. Нельзя разбивать бивак в ночное время, не обследовав местность, а также на обрывистых берегах водоёмов. Они могут рухнуть в любую минуту под напором воды.

На исхоженных туристских тропах обычно есть места, где много лет подряд останавливаются туристы и соответственно имеются кострища, на которых можно развести костёр и приготовить пищу. Но по разным причинам вечернее время может застигнуть далеко от такого места. Тогда при выборе площадки для бивака руководитель определит,

3 Глава

в какую сторону дует ветер, и найдёт такое место, где бы он не дул на лагерь. Как правило, новое кострище устраивают на поляне, удалённой от леса. Почва расчищается от иголок хвойных деревьев со всех сторон от костра на расстоянии 1,5 м.

На травянистой местности кострище готовят следующим образом: на выбранном месте снимают дёрн и укладывают его поблизости корнями вниз, не забывая обильно полить дёрн водой.

Выбрав место для бивака, руководитель указывает, куда следует сложить рюкзаки, рекомендует, что нужно достать из своих рюкзаков для обеспечения бивачных работ. При явных признаках приближения дождя рюкзаки накрывают полиэтиленовой плёнкой.

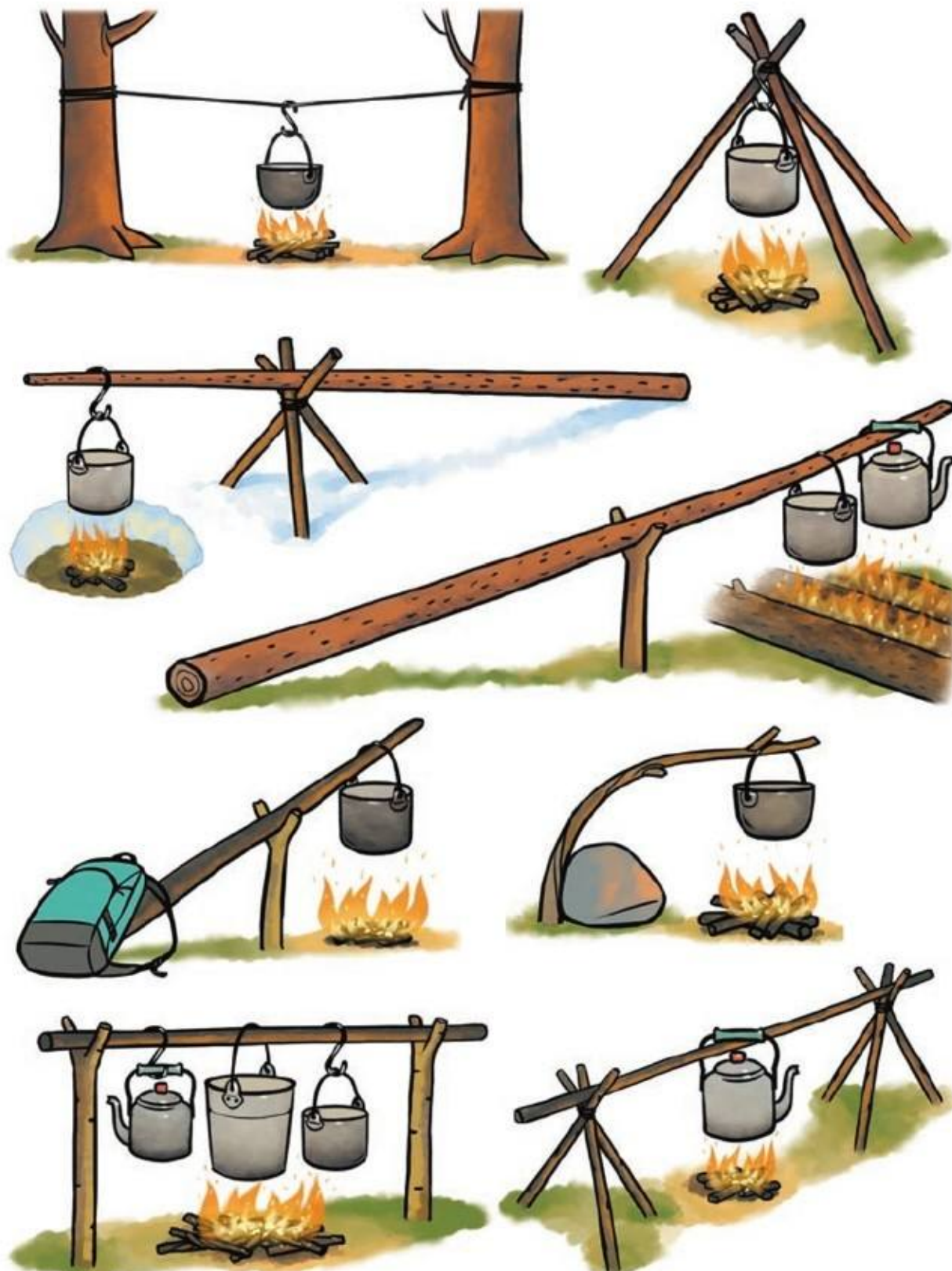
После этого назначаются дежурные, ответственные за кострище и воду. Дежурные готовят продукты для приготовления еды и приносят воду, а остальные туристы уходят заготавливать дрова.

Запас дров на утро заготавливается заранее и закрывается от дождя. Продукты на завтрак нужно также отложить заранее.

Новые дежурные встают примерно за 1,5 ч до общего подъёма и заботятся о приготовлении завтрака и поддержании костра, а после завтрака чистят котелки.

Перед уходом на маршрут костёр заливают водой. После остывания кострища снятый дёрн снова укладывают на старое место корнями вниз. После укладки выложенный дёрн обильно поливают водой.

Запомните! У костра нельзя сидеть полурасдетым, потому что от горящих сучьев отлетают небольшие угольки, которые могут попасть на сидящих рядом туристов и нанести ожоги. Одежда должна защищать от неожиданностей. Если костёр начинает затухать, нужно раздуть его. Но это нельзя делать, подув на угли. Для того чтобы костёр разгорелся, можно помахать головным убором или рукавицами. Ёмкости с пищей и кипятком (котелки, вёдра) с костра снимают, только надев на руки рукавицы. Горячие ёмкости с пищей размещают не ближе чем за 2 м от походного «стола».



Способы размещения котелка над огнём

3 Глава



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Как вы думаете, зачем в пешем походе нужны ведущий и замыкающий? Опишите, какие задачи они выполняют.
2. Разработайте таблицу из двух колонок: в левой колонке обозначьте вид местности (прямая дорога, возвышенность, пересечённая местность, река). В правой колонке напротив каждого вида местности коротко охарактеризуйте особенности передвижения по ней, способы переправы через реку.
3. Кратко опишите, каким требованиям должно отвечать место для бивака. Какие указания даёт руководитель похода при разбивке бивака?
4. Составьте график работы дежурных, ответственных за кострище и приготовление пищи. Почему нужны две смены дежурных?



Проводим исследования

1. Представьте, что во время движения по маршруту на вашем пути оказалась горная речка. Какими способами можно её преодолеть? Выберите наиболее приемлемый и опишите его подробно.
2. На предыдущих уроках вы познакомились с видами костров и правилами их разведения. Какой костёр целесообразно развести, чтобы приготовить пищу для небольшой группы; чтобы обогреться? Опишите устройство костра и объясните, почему в каждом случае вы выбрали именно такой вид.
3. Представьте ситуацию: группа туристов подошла к месту привала, и вместо того чтобы обустроить бивак, все отправились гулять. Считается ли это нарушением дисциплины? К каким последствиям может привести такое поведение?



Работаем с источниками

Внимательно перечитайте текст параграфа. Какие правила пожарной безопасности нужно учитывать при приготовлении пищи на костре? Поработайте с Интернетом, обратитесь к своему жизненному опыту. Подготовьте памятку.



После уроков

Вместе с одноклассниками вспомните, как были организованы походы, в которых вы участвовали. Всё ли соответствовало правилам? Выпишите недостатки. Сделайте выводы, какие правила категорически нельзя нарушать в походе. Подготовьте сообщение.

§ 15 Лыжные походы

►► ВЫ ЗНАЕТЕ

На уроках физкультуры из своего, пусть и небольшого, жизненного опыта вы знаете, в чём особенности лыжной прогулки.

►► ВЫ УЗНАЕТЕ

Как готовится лыжный поход. В чём особенности снаряжения, организации движения лыжников. Каким должен быть рацион туристов.

Лыжные походы требуют тщательной и продуманной подготовки, прежде всего снаряжения.

Костровое имущество включает варочную посуду (котелки или вёдра), тросик с крючьями, который крепят к деревьям, и металлическую сетку, на которой разводят костёр.

Одежда туриста-лыжника должна защитить от мороза и ветра, в то же время быть достаточно свободной, чтобы не мешать движениям.

3 Глава



**Экипировка
лыжника**

Свитер лыжника должен иметь плотную вязку или текстуру. Высокий ворот свитера обязателен для создания теплоизоляции. Рубашка нужна из шерстяного трикотажа, который хорошо впитывает пот.

Для защиты от ветра лыжник надевает поверх остальной одежды *штормовой костюм*, который состоит из куртки с капюшоном и брюк. Для защиты от мороза на голову лыжник надевает *шерстяную шапочку* или *подшлемник*. *Рукавицы* лыжник подбирает плотные и одновременно свободные. *Обувь* лыжника не должна впитывать большого количества влаги, а *стелька* — обязательно быть войлочной. Лыжную обувь не сушат. Сушат только стельки.

Лыжи для передвижения туристов на пересечённой местности должны быть широкими, крепкими, надёжными, нетяжёлыми. Лыжи для похода нужно выбирать короче беговых.

Организация движения зависит от рельефа местности, погодных условий, физической подготовленности туристов.

Группа новичков двигается со скоростью в среднем 3 км/ч, т. е. за день она может пройти 15–18 км. Суточное ходовое время не должно превышать 7 ч. Оптимальный интервал между туристами в хорошую погоду — 8–10 м. При ограниченной видимости (несильный снег) он не должен превышать 4 м. На спусках интервал увеличивается до 25 м.



Туристы,двигающиеся по готовой лыжне в снегопад

Правила



- Руководитель похода для поддержания оптимального темпа движения определяет порядок следования членов группы друг за другом.
- Первым идёт и прокладывает лыжню физически сильный и подготовленный турист, сразу за ним — руководитель группы, далее — все остальные.
- Последним замыкает колонну также физически сильный и опытный турист, который несёт ремонтный набор. В функции замыкающего входит помощь отстающим лыжникам, в обязательном порядке он голосом сообщает руководителю обо всех заминках на лыжне. После замыкающего не должен передвигаться ни один член группы.

В **рацион лыжников** входят высококалорийные продукты, которые имеют в своём составе белки, жиры, углеводы, а также витамины. На маршруте лыжники не пьют воду, жидкость желательно употреблять во время приёма пищи (чай, кофе, в составе первого блюда).

Для утоления жажды иногда так хочется взять в рот кусочек льда и пососать его. Делать этого ни в коем случае нельзя.

Организм в лыжных переходах теряет много соли. Чтобы возместить эту потерю, перед выходом на маршрут съешьте кусочек хлеба, посыпанного солью.

В непогоду при сильном ветре и затяжной метели лыжникам на маршрут выходить нельзя. По распоряжению руководителя группа пережидает непогоду в защищённом месте.

При сильном понижении температуры у кого-то из членов группы могут появиться признаки отморожения. К этому нужно отнестись серьёзно и сразу сообщить о них руководителю группы или замыкающему. Своевременно принятые меры по профилактике начинающегося отморожения могут предупредить серьёзное заболевание.

3 Глава

Возможность отморожения резко увеличивается при общей усталости. О правилах первой помощи пострадавшим при отморожении мы расскажем в главе 6.

Учимся безопасной жизни

Проверяем знания

1. Объясните своими словами, почему лыжные походы требуют тщательной и продуманной подготовки. Аргументируйте свой ответ.
2. Составьте список лыжного снаряжения. Перечислите и объясните назначение каждого предмета.
3. Как организуется движение лыжников? Кто отвечает за правильную организацию движения?
4. В чём особенности рациона туриста-лыжника?
5. Какова основная опасность для туриста-лыжника? Как можно её избежать?

Проводим исследования

1. Внимательно перечитайте правила организации лыжного похода и правила поведения туристов-лыжников. Составьте таблицу: в левой колонке опишите правила, в правой — риски, которые возможны при несоблюдении этих правил.
2. Какие правила, на ваш взгляд, можно назвать главными? Обоснуйте свою точку зрения.

Работаем с источниками

1. Проанализируйте правила поведения в лыжном походе. Сформулируйте три правила, которые не названы в параграфе, но могут пригодиться.
2. Составьте список вещей, которые вы положите в рюкзак, собираясь в лыжный поход. Расположите их по степени важности.



После уроков

Вместе с одноклассниками подготовьте небольшой рассказ «Как мы ходили в лыжный поход», сделав акцент на правилах, описанных в параграфе. Соблюдались они или нет? Сделайте выводы.

§ 16 Горные походы

► ВЫ ЗНАЕТЕ

С горными походами знакомы, как правило, люди, живущие в гористой местности. Все остальные узнают о них из литературы, рассказов друзей, взрослых.

► ВЫ УЗНАЕТЕ

В чём особенности организации и осуществления походов в гористой местности, кто может участвовать в таких походах, в чём их опасности.

Туристы, совершающие горные походы, особенно сложные, в неблагоприятных климатических условиях, закаляют волю, укрепляют чувство коллективизма, квалифицированно оказывают взаимопомощь.

Все группы, планирующие горные походы, должны встать на учёт в местном управлении МЧС России.

Придя в управление, руководитель группы наряду с заполнением и подачей заявления должен ознакомиться с достоверной информацией о местах, представляющих потенциальную угрозу, а также опасных участках на выбранном пути; узнать, как их можно обойти, возможно, придётся немного удлинить или сменить маршрут; получить полные сведения о погодных условиях в день, на который запланирован поход; взять памятки с важной информацией о действиях в чрезвычайных ситуациях.

Регистрация туристских групп включает в себя не только сообщение о дате и точном маршруте их путешествия, но также предоставление личной информации. Необходимо подготовить список номеров телефонов всех участников по-

3 Глава

хода, их домашние адреса и данные ближайших родственников.

В горном походе особое внимание уделяется технике передвижения. Так, существуют различия в технике движения при подъёме и спуске.

При подъёме колени обязательно сгибают, ступни полностью становятся на грунт, а носки обуви чуть-чуть разворачивают наружу. Это необходимо для лучшего сцепления подошв с грунтом. При подъёме по травянистому склону туристы также ставят ногу на всю ступню, но чем больше крутизна склона, тем больше носки ног разворачиваются. Интервал между туристами при подъёме — 0,5 м.



Преодоление пологого склона



Преодоление крутого склона



Постановка стопы при подъёме на пологом склоне



Постановка стопы при подъёме на крутом склоне



Разворот ступней при движении поперёк склона

При спуске по травянистому склону ступню ставят прямо на всю подошву; при этом слегка согнутые ноги пружинят.

При спуске по каменному склону ногу устанавливают как упор на устойчивый камень, шаг укорачивается, походка становится пружинистой.

Часто в горных походах на пути может возникнуть *осыпь* (скопление на склонах камней и обломков горных пород). Существует твёрдое туристское правило — осыпь нужно обойти.

Если такой вариант нельзя реализовать, то туристы используют наиболее безопасную тропу, чтобы преодолеть осыпь. Такая тропа должна пролегать по слежавшимся камням.

Лучше всего в туристском походе подниматься и спускаться по большим валунам, используя их как ступени лестницы. Подниматься по прочной осыпи следует прямо или короткими зигзагами, спускаться лучше наискось или прямо вниз.

Если какой-то камень стронулся со своего места, то нужно его задержать, иначе он может вызвать камнепад непредсказуемой интенсивности.

Если камень остановить не удалось, туристскую группу предупреждают об опасности чётко и громким голосом: «Камень!»

Движение *по снежным склонам* начинают после оценки руководителем крутизны склона, состояния снега и лавиноопасности.

Естественно, такие сложные участки маршрутов посильны только туристам, имеющим большой опыт туристских путешествий, технически подготовленным и физически крепким.

Запомните! Группа не должна передвигаться во время дождя, так как камнепад наиболее вероятен, когда на склонах возникают ливневые потоки.

При устройстве бивака руководитель похода обязательно позаботится, чтобы место, выбранное для бивака, не было расположено в лавиноопасном месте, на пути возможных селей и оползней. Ни в коем случае бивак нельзя размещать рядом с горной речкой или в её сухом русле. Во время неожиданно хлынувшего ливня (а в горах он очень вероятен) ливневые потоки могут снести лагерь за считанные минуты.



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Как вы думаете, в чём основная сложность горных походов? Обоснуйте свой ответ.
2. Опишите, как организуется передвижение по горным и травянистым склонам.
3. Как уберечься от камнепада?
4. Что такое осыпь? Как передвигаться по осыпи?
5. В чём особенности устройства бивака в горном походе, в отличие от других походов?
6. Что категорически запрещается делать туристской группе в горах?



Проводим исследования

Выясните, каким должно быть снаряжение туриста, собирающегося в горный поход: поговорите со взрослыми, поработайте в Интернете. Составьте перечень снаряжения. Опишите его особенности и предназначение.



Работаем с источниками

Поработав в Интернете, найдите информацию об особенностях горного туризма. Сравните её с содержанием учебника. Разработайте рекомендации по безопасности для туристов в горной местности.



После уроков

Вместе с родителями найдите в Интернете фильм Станислава Говорухина и Бориса Дурова «Вертикаль». Обсудите, в чём основная идея этого фильма. Какое впечатление произвёл на вас фильм? Что полезного для себя вы вынесли после его просмотра? Сделайте сообщение в классе об этом фильме.

§ 17 Водные походы. Способы и средства самопомощи и взаимопомощи в водных походах

► **ВЫ ЗНАЕТЕ**

Каковы правила поведения на воде, с которыми вы знакомились в начальной школе и в 5 классе.

► **ВЫ УЗНАЕТЕ**

В чём сложность водного туризма, каким требованиям должно отвечать водное снаряжение и как передвигаться по воде.

Водный туризм считается одним из наиболее трудоёмких, опасных и технически сложных видов туризма.

Плавучее средство должно обладать прочностью и достаточной грузоподъёмностью, хорошей плавучестью и ходкостью, устойчивостью на выбранном курсе.

В водном туризме широко распространены различные виды лёгких гребных судов: байдарки, катамараны и надувные лодки. Большинство туристов вашего возраста совершают свой первый поход на байдарке, так как эта гребная лодка наиболее подходит для приобретения начальных навыков управления судном, в том числе чтобы справляться с встретившимися препятствиями.

Если байдарка не новая, то для ремонта, который может потребоваться в пути, группа должна взять с собой ножовку по дереву, отвёртки, пассатижи, деревянный молоток, гвозди, шурупы, топор, точильный брусок, резиновый бинт, резиновый клей (последние два предмета пригодятся, если вы отправляетесь в поход на сборной байдарке, корпус которой состоит из прорезиненной ткани).



Надувная лодка

3 Глава

Погрузку вещей в лодку начинают, когда она уже стоит на водной поверхности. Носовая часть отводится под большую часть поклажи. Продукты лучше хранить в ящиках. Изнутри вдоль бортов размещают костровое и спальное имущество, а также палатку. В задней половине лодки размещаются члены команды.

Посадку и высадку делают в тех местах, где глубина меньше чем по колено.

Во время посадки туристы должны не запрыгивать в лодку, а осторожно входить на судно с кормы и сразу занимать сидячие места. Спасательные круги находятся на носовой палубе (на байдарке) или на полубаке (в лодке). Спасательные жилеты туристы ещё на берегу приводят в рабочее состояние и надевают на себя.



Посадка в лодку

Каждый член группы должен запастись спичками в упаковке, недоступной для влаги.

Личные документы и деньги каждый участник похода упаковывает в непромокаемый пакет, который должен быть всегда с туристом (лучше всего на шнурке повесить на шею).



На стоянках байдарки разгружают, переносят на ровную площадку и укладывают днищем вверх на таком месте, которое было бы в отдалении от костра и легко просматривалось из лагеря.



Высадка из лодки

Общий распорядок ходового дня руководитель водного похода устанавливает в зависимости от времени года и климатических особенностей региона.

Правила



Ходовой день начинается не позднее чем через 1,5 ч после подъёма.

С дневной стоянки отплывают обычно в 15–16 ч, когда спадёт жара.

На ночлег выходят на берег примерно за 1 ч до того времени, когда солнце уйдёт за горизонт. Это необходимо для того, чтобы поставить палатки и приготовить ужин в светлое время дня.

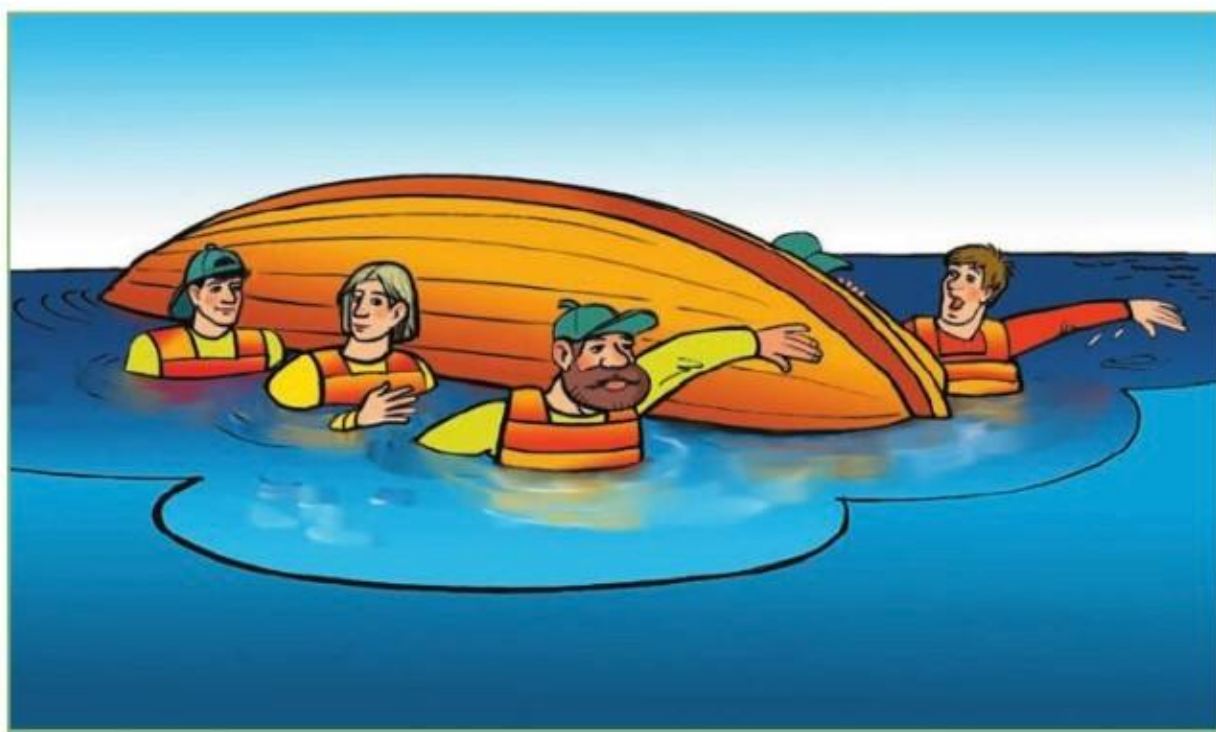
3 Глава

Когда ваше судно передвигается по водной поверхности, оно должно поддерживать голосовую и зрительную связь с другими судами.

Громкий крик при плавании означает известный всем сигнал, что судно попало в аварию. В других случаях громкий крик не допускается и может дезориентировать.

Если с судном случилась **авария**, её ликвидацией командует руководитель водного похода. Рассмотрим несколько ситуаций, связанных с авариями.

Ваше судно перевернулось на свободной волне. Если это случилось на неглубоком месте, то туристы должны как можно быстрее поставить лодку на киль, достать из воды затонувшие вещи и организовать их просушку. Если судно перевернулось на глубоком месте, то вся группа должна принять участие в отгонке пострадавшего судна вручную или на буксире к мелководу.



Перевернувшееся судно

В вашем судне образовалась пробоина. В этой ситуации пробоину затыкают различным подручным материалом и подводят лодку к берегу.

Если судну не даёт проплыть подводное препятствие (свая или камень). Сохраняя прямое положение судна, его необходимо попробовать столкнуть назад или вбок. Если же судно вошло в глубокий крен, то одному из туристов нужно прыгнуть за борт, противоположный крену, чтобы судно выровнялось на водной поверхности.

Один из туристов тонет. Лодка подплывает к тонущему. Один из туристов ложится на корму или нос лодки и зацепляется ногами за скамейку. Он помогает тонущему забраться в спасательное судно. С борта тонущего не поднимают, так как при такой ситуации существует серьёзная опасность переворачивания лодки. С байдарки члены группы подают спасательный круг, весло для буксировки и вытаскивают потерпевшего до мелководья.



Спасение тонущего с лодки



Спасение тонущего с байдарки



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Какими качествами должно обладать плавучее средство? Подготовьте плакат с изображением и краткими характеристиками плавучих средств.
2. Как должен располагаться груз на плавучем средстве? Почему? Обоснуйте свой ответ.
3. Что такое общий распорядок ходового дня? Опишите его.

3 Глава

4. Какие аварии могут произойти во время похода? Как выходить из аварийной ситуации?
5. Из чего состоит ремкомплект, который нужно взять в водный поход? Для чего он нужен?
6. Почему нельзя кричать на воде?



Проводим исследования

1. Представьте, что вы руководитель водного похода. С чего вы начнёте подготовку к походу? Составьте план.
2. Сравните содержимое рюкзака туриста, собирающегося в водный поход, и рюкзака пешего туриста. Что общего и в чём различия?



Работаем с источниками

1. Внимательно перечитайте текст параграфа. Составьте памятку о том, какие действия необходимо предпринимать в случае аварии.
2. Как вы думаете, какие ещё аварии могут подстерегать туристов на воде? Поработайте с Интернетом, расспросите туристов. Опишите возможные аварии и способы их предотвращения.



После уроков

Разделитесь на группы. Каждая готовит презентацию об определённом виде аварии и способах её ликвидации. Обсудите все презентации и объедините в одну блок-памятку для туристов. Обратите внимание на возможность не допустить вероятную аварию.



Чтобы туристский поход любого вида (пешего, лыжного, горного, водного) под руководством опытного руководителя прошёл успешно, при его подготовке учитываются клима-

тические особенности региона, в котором проложен маршрут, тщательно подготавливается снаряжение и подбирается состав группы.

Во время похода очень многое зависит от организации и распределения обязанностей среди участников похода, чёткого выполнения правил взаимопомощи в различных ситуациях, в том числе аварийных.



КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Какие правила безопасности можно считать общими для всех видов туристских походов? Каковы риски несоблюдения этих правил? Обоснуйте свой ответ.
2. Проанализируйте содержание главы и разработайте краткий словарь терминов туриста.
3. В каждом параграфе выберите текст, касающийся техники передвижения. Есть ли общее в технике передвижения? Проиллюстрируйте.
4. Разработайте рацион туриста для каждого вида туристского похода.
5. Разделитесь на две группы и организуйте взаимоконтроль: каждая группа составляет вопросы для повторения и проводит опрос другой группы. Затем группы меняются ролями. Ответы анализируются с точки зрения того, насколько хорошо усвоен материал.





Глава 4

Безопасное поведение при автономном существовании

”

Кто твёрдо знает, что делать, —
тот приручает судьбу.

“

*Н. Н. Миклухо-Маклай (1846–1888),
русский учёный,
знаменитый путешественник*

Даже в наше цивилизованное время может сложиться ситуация, когда человек по разным причинам, один или с группой товарищей, оказывается в автономном существовании. И нет рядом государственных организаций или обычных людей, к которым можно обратиться за помощью.

В сложившейся ситуации могут пригодиться знания по выживанию, которые вы получите, изучая эту главу.

Перечислим факторы, способствующие выживанию в автономном существовании: хорошее здоровье, высокий уровень развития волевых качеств, привычка к ведению здорового образа жизни и выполнению закаливающих процедур в период, предшествующий попаданию в автономное существование.

§ 18 Поведение человека в условиях автономного существования в природной среде

► **ВЫ ЗНАЕТЕ**

Вы уже имеете общее представление о том, как вести себя, если вы отстали от группы: как ориентироваться на местности, разводить костёр и т. д.

► **ВЫ УЗНАЕТЕ**

Что такое автономное существование человека в природе, от чего зависит процесс выживания в условиях автономного существования, какие факторы препятствуют выживанию.

Автономное существование в природе — это самостоятельное, без посторонней помощи, выживание человека в природных условиях.

Выживание в условиях автономного существования — это активные продуманные действия, направленные на сохранение жизни и здоровья в непредвиденных обстоятельствах. Такая ситуация предполагает самообеспечение жизненных потребностей в воде, пище, обогреве в холодное время с помощью огня, а также рациональное распределение имеющихся продуктов.

На автономное существование человека в природе оказывают влияние две группы факторов, способствующих и препятствующих выживанию.

Факторы, способствующие выживанию в автономном существовании:

- высокий уровень состояния здоровья;
- волевые качества;
- привычка к ведению здорового образа жизни и выполнению закаливающих процедур в период, предшествующий попаданию в автономное существование;

4 Глава

- хорошая физическая подготовка;
- туристские навыки;
- источник с пригодной к употреблению водой;
- необходимый набор различных средств, способствующих выживанию в природных условиях (запас продуктов, тёплая одежда, прочная обувь, туристское снаряжение, медикаменты и др.).

Факторы, препятствующие выживанию в автономном существовании:

- высокие и низкие температуры, неблагоприятные метеорологические условия;
- дикие животные, змеи, насекомые, клещи и т. д.;
- угнетённое психологическое состояние, связанное со страхом и чувством одиночества;
- серьёзная травма или болезнь;
- притупление и даже утрата чувства самосохранения;
- резкое снижение физической активности, когда человеку кажется, что спасения нет и дальнейшие меры по самоспасению бессмысленны.

Многое также зависит от физической подготовки и психологического состояния человека. Безвольный человек быстрее сдаётся. Он надеется только на помощь спасателей и ничего не желает предпринимать самостоятельно, упуская ряд реальных возможностей выжить.

В таких случаях советуем собрать волю в кулак и чем-нибудь заняться — приведением в порядок укрытия и одежды, рыбной ловлей, собиранием ягод и пр. Длительное выживание не в последнюю очередь зависит от выполнения небольших дел, которые ни в коем случае нельзя откладывать на потом.

Туристские навыки и наличие аварийного снаряжения окажутся бесполезными, если человек не возьмёт себя в руки и не использует любой шанс, чтобы спасти свою жизнь.

Запомните! Долговременное выживание должно быть связано с постановкой цели: «Я должен и обязан выжить!»



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Объясните, как вы понимаете выражение «автономное существование человека в природе». Предложите свою формулировку. Соотнесите её с учебником.
2. Какие факторы способствуют выживанию в автономных условиях? Дополните список, представленный в параграфе. Объясните свои дополнения.
3. Как вы считаете, какова основная причина невыживания в экстремальной ситуации? Обоснуйте свою точку зрения.
4. Какую роль играет природная среда в условиях автономного существования в природе?



Проводим исследования

Вспомните литературные произведения или отдельные факты, приводившиеся в средствах массовой информации, посвящённые выживанию людей в автономных условиях.

Проанализируйте поведение людей — героев литературных произведений, фильмов или участников реальных событий: что способствовало их выживанию, что мешало? Обобщите результаты своего анализа, подготовьте сообщение (презентацию).



Работаем с источниками

У писателя Бориса Полевого есть произведение, которое называется «Повесть о настоящем человеке». Оно посвящено лётчику — Герою Советского Союза Алексею Маресьеву. Найдите в библиотеке (в Интернете) эту книгу и прочитайте её.

Как вы думаете, почему автор назвал Алексея Маресьева настоящим человеком? Какие качества помогли лётчику выжить в сложнейших условиях? Подготовьте сообщение о герое.



4

Глава



После уроков

Разделитесь на две группы. Каждая группа составляет свой отчёт в форме рассказа о выживании в автономных условиях. В этом рассказе нужно сформулировать три основных правила выживания. Каждая группа представляет свою работу. Принимается коллективное решение по формулировке правил.

§ 19 Добровольная и вынужденная автономия человека в природной среде

► ВЫ ЗНАЕТЕ

Из средств массовой информации вы знаете, что многие исследователи, путешественники, решая поставленные задачи, долгое время находятся в состоянии изоляции.

► ВЫ УЗНАЕТЕ

Что такое вынужденная автономия, в каких случаях люди добровольно переходят на самостоятельное существование в природе.

Автономное существование в природе имеет две разновидности — добровольное и вынужденное.

При **добровольной** автономии один человек или группа людей вполне осознанно и добровольно, составив предварительный план, переходят на добровольное существование в безлюдном месте дикой природы.

К **вынужденной** автономии человека или группу людей принуждают обстоятельства (например, если они заблудились в глухой тайге). Им приходится без нужных средств строить себе жильё, добывать пищу и воду.

Для того чтобы выжить в условиях автономного существования, человек должен обладать многими духовными и

физическими качествами, о которых мы говорили в предыдущем параграфе.

Запомните! При добровольной автономии все действия участников группы направлены на выполнение поставленных целей, а при вынужденной автономии люди борются за возвращение в человеческое общество.

ДОБРОВОЛЬНАЯ АВТОНОМИЯ

Поставленные цели при существовании в условиях добровольной автономии могут быть разными: туристский поход, обучение начинающих туристов навыкам туризма, изыскания геологической партии и др. Добровольная автономия человека в природе всегда предполагает изучение климатических особенностей на выбранном маршруте, определение перечня снаряжения, серьёзную физическую и психологическую подготовку к сложностям. Самым известным видом добровольной автономии является активный туризм, когда туристы не пользуются в походе никаким транспортом. Им приходится переносить довольно объёмный груз на себе.

Основные задачи активного туризма — отдых в природных условиях, укрепление здоровья, получение спортивных навыков и опыта туристской деятельности.

Целеустремлённость и негибкость отважных путешественников, шедших к выбранному рубежу с исследовательскими и спортивными целями и добившихся выдающихся результатов, всегда будет вызывать искреннее уважение современников и будущих поколений.

Это интересно



Французский врач **Ален Бомбар** (1924–2005) переплыл Атлантический океан в 1952 г. на надувной лодке без запасов воды и пищи. Он хотел доказать экспериментальным путём, что потерпевшие кораблекрушение могут выжить, даже находясь долгое время на небольших водных средствах в открытом

4 Глава



море. Парусная надувная лодка «Еретик» Бомбара выплыла с Канарских островов и за 65 суток доплыла до острова Барбадос (расположен в Карибском море, недалеко от континента Южная Америка). В ходе путешествия французский исследователь выживал с помощью рыболовства, используя рыбу как пищу и как источник пресной воды. С помощью самодельной соковыжималки он выделял из пойманной рыбы сок и использовал его как пресную воду. Пил он также и дождевую воду, которую собирал во время изнуряющих ливней. В небольших количествах он употреблял и морскую воду, чем доказал научному миру, что в умеренных дозах солёную воду океана всё же можно употреблять, чередуя её с пресной.

В мемуарах о своём уникальном достижении Бомбар написал: «Жертвы легендарных кораблекрушений, погибшие преждевременно, я знаю: вас убило не море, вас убил не голод, вас убила не жажда! Раскачиваясь на волнах под жалобные крики чаек, вы умерли от страха».



Фёдор Конюхов
(в центре)
на Северном полюсе

Наш современник, известный российский путешественник **Фёдор Конюхов** (р. 1951) совершил более 50 уникальных экспедиций и восхождений на самые известные горные вершины. Первый в мире человек, который достиг пяти полюсов нашей планеты: Северный географический (три раза), Южный географический, Полюс относительной недоступности в Северном Ледовитом океане, Эверест (полюс высоты), мыс Горн (полюс яхтсменов). Первый россиянин и 33-й человек в мире, которому удалось выполнить программу «Семь



вершин мира» — подняться на высочайшую вершину каждого континента.

Некоторые экспедиции Конюхова

2013 г. (апрель—май). Совместно с Виктором Симоновым (Республика Карелия, Петрозаводск) пересёк Северный Ледовитый океан на собачьей упряжке по маршруту: Северный полюс — Канада (остров Уорт Хант). Старт 6 апреля, финиш 20 мая 2013 г.

2013–2014 гг. (декабрь—май). Совершил Тихоокеанский переход на вёсельной лодке от континента до континента без заходов в порты, без посторонней помощи за рекордное время — 160 дней по маршруту Чили — Австралия, преодолел 9400 морских миль (17408 км).

2016 г. (июль). Совершил одиночный кругосветный полёт на воздушном шаре «МОРТОН». Даты полёта: 12–23 июля. Самый быстрый кругосветный полёт для аэростатов любого типа: 11 дней 4 ч и 20 мин или 268 ч и 20 мин. Абсолютный мировой рекорд. Фёдор Конюхов также первый и единственный человек в мире, кто смог пересечь Тихий океан в обоих направлениях (с востока на запад и с запада на восток).

*Источник: официальный сайт
Фёдора Конюхова*

ВЫНУЖДЕННАЯ АВТОНОМИЯ

Человек, попавший в ситуацию вынужденной автономии, должен решить: выбрать направление движения и отправиться на поиски людей или, оставаясь на месте, ожидать помощи спасателей. Если вы решили выходить к людям, необходимо правильно рассчитать свои силы. По пути могут встретиться препятствия, о которых вы и не подозревали. В таких случаях не следует торопиться, нужно подумать и найти наиболее эффективный вариант их преодоления. Не впадайте в панику, если ваши активные

4 Глава

действия не приводят к продолжению вашего передвижения. Даже небольшое сомнение в успешном решении проблемы может привести к отчаянию.

Вспомните, что писал французский писатель Оноре де Бальзак (1799–1850): «Усомниться — значит утратить силу».

Это интересно



Как упорно бороться за жизнь при вынужденной автономии в природе, поведал в своём знаменитом рассказе «Любовь к жизни» американский писатель **Джек Лондон** (1876–1916).

Золотоискателю из безлюдных мест нужно добраться до пристани на реке, по которой он приплыл. Он подвернул ногу и с трудом может передвигаться. Товарищ счёл его обузой и ушёл один. Съестное и патроны у героя рассказа кончились, и он питается мелкими рыбёшками и подножным кормом типа болотных ягод. Но у него есть спички — он может обогреться и кипятить на костре воду. Вступают в свои права климатические факторы — ползут тучи, идёт нескончаемый холодный дождь, который сменяется снегом. Небо затягивается серой пеленой. По солнцу ориентироваться нет возможности.

В результате герой рассказа промахивается мимо конечного пункта своего маршрута и не находит тайника с припрятанной едой, патронами, рыболовными снастями. После долгих блужданий выходит к другой реке, впадающей в океан, и видит на большом расстоянии, как на морских волнах качается промысловый корабль. Дойти до новой цели — задача для измождённого человека с больной ногой практически невыполнимая. Но герой железным усилием воли заставляет себя двигаться вперёд.



Последние мили к океанскому берегу он уже не может преодолеть на двух ногах и вынужден ползти на четвереньках, преследуемый больным волком, который ждёт его смерти, чтобы утолить свой голод. Притворившись умирающим, герой рассказа дожидается, когда волк вонзит зубы в его плоть, и в этот момент после жестокой борьбы сам убивает хищника. Золотоискателю удаётся доползти до берега, и его замечают с китобойного судна. Любовь к жизни побеждает — его спасают моряки, выхаживают, и он остаётся жить!



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Предложите своё определение добровольной и вынужденной автономии. Обоснуйте своё мнение.
2. Какие факторы помогают выжить в добровольной и вынужденной автономии? Какие мешают?
3. Как вы думаете, какие цели может преследовать добровольная автономия?



Проводим исследования

Вы с товарищем пошли в лес за грибами. Увлечлись своим занятием и не заметили, как заблудились. У вас есть полбутылки воды, шоколадка и мобильный телефон, но в лесу нет сигнала мобильной связи. Приближается вечер.

1. Как называется ситуация, в которую вы попали?
2. Предложите план выхода из ситуации. Обсудите в классе.
3. Как вы используете имеющуюся воду, еду и мобильный телефон?

Подготовьте сообщение.



4

Глава



Работаем с источниками

Что вы знаете о путешественниках, о которых рассказывается в параграфе? Найдите в Интернете дополнительную информацию. Подготовьте сообщение-презентацию.



После уроков

Представьте, что вы руководитель туристской группы, которая собирается в автономный поход на несколько дней. На основе изученного материала разработайте план подготовки к походу. Какие поручения вы дадите своим одноклассникам, какие обязанности оставите за собой? Обсудите с одноклассниками. Разработайте презентацию.

§ 20

Организация ночлега при автономном существовании

▶ **ВЫ ЗНАЕТЕ**

Что в условиях вынужденного автономного существования на природе можно выжить, если не падать духом.

▶ **ВЫ УЗНАЕТЕ**

Что самое главное и трудоёмкое в условиях автономии — правильно организовать жильё и позаботиться о пище. Что такое холодная ночёвка, как добыть огонь без спичек.

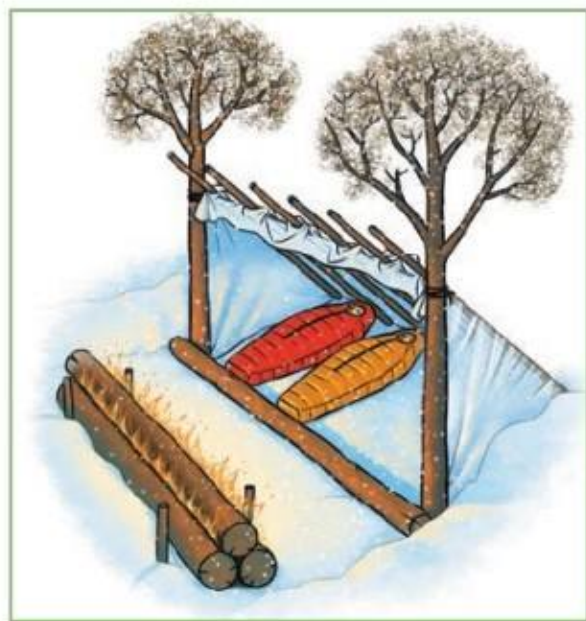
Если вы оказались в ситуации вынужденной автономии, главная задача — выйти к ближайшему населённому пункту. Но поиски лучше всего начинать утром, чтобы у вас в запасе было больше светового времени. А до этого нужно организовать **ночёвку**. Её подготовка занимает много времени. Сначала нужно выбрать хорошее сухое место. Поблизости обязательно должен быть источник воды.

О СООРУЖЕНИИ ВРЕМЕННОГО ЖИЛИЩА

Лучше всего построить *шалаш*, если позволяет время до наступления темноты.

Можно также соорудить простейшее убежище от ветра и дождя. Для этого из прутьев средней толщины изготавливают раму. Отдельные её части связывают тонкими гибкими прутьями. Для такой операции лучше всего использовать еловые или ивовые прутья.

Ночёвку можно также организовать на подстилке из елового лапника в глубокой вырытой яме.



Заслон



Переждать непогоду можно под накидкой



Снежная пещера



Двускатный шалаш

4 Глава

Ночёвка без костра (холодная ночёвка) подразумевает тщательный выбор участка, на котором можно надёжно защитить себя, прежде всего голову и руки, от осадков и сильного ветра.

Если вы попали в автономное существование в зимней тайге, где снежный покров очень объёмный, убежище рекомендуется строить в яме около ствола дерева.

Если мороз очень сильный, то лучше всего соорудить в рыхлом снегу снежную хижину. Для этого нагребают большую кучу снега и уплотняют его поверхность. Чтобы снежная куча промёрзла, её поливают водой. После заметного промерзания сверху частично удаляют снег, затем делают стены и купол, вход в хижину. В куполе оставляют небольшое отверстие для дыма от костра, которым обогревают жилище.

КАК ДОБЫТЬ ОГОНЬ БЕЗ СПИЧЕК И ЗАЖИГАЛКИ

Значение костра в условиях автономного существования огромно. Иногда это просто вопрос жизни и смерти.

Есть старый проверенный способ добывания огня, но он очень сложный. Чтобы им воспользоваться, необходимы огниво, кремь и трут (щепки, сухой мох, береста, веточки). Огнивом может послужить не очень тяжёлый стальной предмет. Скользящими ударами огнива о кремь высекают искры. Этот процесс необходимо производить так, чтобы искры попали на трут и воспламенили его.



Способы добывания огня:

- а) с помощью камня и предмета из стали;
- б) с помощью увеличительного стекла;
- в) с помощью лука и палочки

Правило



Самый широко используемый способ добывания огня — это трение.

Для этой операции необходимо изготовить лук, сверло и опору. Для изготовления лука используют мёртвый ствол орешника или берёзы (толщина — 2–3 см), для изготовления тетивы — кусок верёвки. Сверло вырезают из сосновой ветки (длина примерно 30 см) толщиной в обычный карандаш. Один конец сверла заостряют.

В опоре, очищенной от коры, ножом высверливается отверстие (не более 1–1,5 см) для сверла.

Сверло, обёрнутое один раз тетивой, помещается острым концом в отверстие, вокруг которого укладывается трут. Далее, прижимая сверло ладонью левой руки, правой рукой в перчатке интенсивно двигают лук назад и вперед перпендикулярно опоре. Тлеющий трут раздувают и кладут в растопку.

Возможно, для зажигания костра потребуются не одна попытка. Советуем запастись терпением.



Костёр при вынужденном автономном существовании — одно из главных средств выживания

Разведение костра инициирует активную деятельность. В условиях автономного существования у костра можно не только обогреться, но и высушить мокрую одежду и обувь, вскипятить воду и подогреть пищу. Кроме того, дым от костра защищает от насекомых. Костёр — это ещё и надежда на спасение. Пламя и дым являются ориентирами для вертолётчиков или других летательных поисковых средств.

Огонь и дым от вашего костра также могут заметить местные жители или охотники.



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Почему обустройство ночёвки — самый трудоёмкий процесс в условиях автономного существования? Аргументируйте свой ответ.
2. Какие способы ночёвки описаны в параграфе? Знаете ли вы другие способы? Опишите их.
3. Какой самый популярный способ добывания огня? Опишите последовательность действий.
4. Что такое холодная ночёвка? Какие три задачи надо решить, устраиваясь на холодную ночёвку?
5. Объясните, зачем снежный сугроб поливают водой, устраивая холодную ночёвку.



Проводим исследования

Проведите опрос ваших одноклассников, знают ли они, как организовывать ночёвку в ситуации вынужденной автономии. Для этого вместе с учителем разработайте анкету.

Результаты опроса обсудите с одноклассниками. Разработайте памятку для будущих туристов.



Работаем с источниками

Прочитайте рассказ Джека Лондона «Любовь к жизни». Найдите описание того, как герой хранил спички. Найдите в Интернете описание других способов хранения спичек, добывания огня и разведения костра. Вместе с одноклассниками подготовьте рассказ о добывании огня в ситуации автономии.



После уроков

Расспросите родителей, приходилось ли им попадать в ситуацию автономии на природе. Была это автономия вы-

нужденная или добровольная? Как было организовано спасение (или выход) туристской группы?

§ 21 Как добыть питьё и пищу в условиях автономии

► **ВЫ ЗНАЕТЕ**

Какие грибы и ягоды являются съедобными, какие — несъедобными, вы изучали в начальной школе. С некоторыми из ядовитых растений и грибов вы, возможно, уже встречались в повседневной жизни.

► **ВЫ УЗНАЕТЕ**

Как обеспечить себя пищей и водой в условиях автономии. Какие правила надо соблюдать, добывая пищу и воду.

Тем, кто попал в условия автономного существования, приходится добывать пищу и воду. На поиски средств жизнедеятельности может уходить много времени, но без обеспечения питанием и водой в природных условиях просто не выжить.

КАК ОТЫСКАТЬ ПИТАНИЕ В ЛЕСУ

С древнейших времён жители России занимаются сбором даров лесной природы: грибов, ягод, орехов. В наших лесах можно отыскать травянистые растения, которые годятся для употребления в пищу даже в сыром виде. Рекомендуется без опаски есть щавель, черемшу, заячью капусту (кислицу). Поддержать свои силы этими растениями какое-то время возможно.

Кроме травянистых растений, в лесах произрастают кустарники и деревья, дающие съедобные плоды: брусника, голубика, земляника, костяника, малина, морошка, смородина, черника, черёмуха, рябина, барбарис, ежевика, жимолость, клубника, клюква, крыжовник, облепиха, кизил, боярышник, калина и др. (см. Приложение). Съедобны также

4

Глава

внутренний слой коры молодой берёзы, хвоя молодых веточек лиственницы.

В Приложении вы можете увидеть изображения съедобных грибов, которые можно употреблять в пищу. Это белый гриб, подосиновик, подберёзовик, лисичка, опёнок осенний, сыроежка, маслёнок, моховик.

При употреблении растительных даров следует быть осторожными. Некоторые растения (вороний глаз, волчье лыко, вех ядовитый — цикута, белена горькая), произрастающие в различных регионах страны, могут вызывать очень тяжёлые отравления и даже приводить к смерти.

Пищевые отравления также вызывают ядовитые вещества, содержащиеся в некоторых грибах: бледной поганке, мухоморе, ложном опёнке, ложной лисичке и др.

От употребления незнакомых растений, ягод, грибов советуем воздержаться.

Знать отличительные признаки ядовитых растений и грибов, произрастающих в вашей местности, должен каждый её житель. С некоторыми из них вы, возможно, уже встречались в повседневной жизни. Изображения наиболее известных ядовитых растений и грибов также можно увидеть в Приложении.

Запомните! Никогда не употребляйте в пищу растения, выделяющие на изломе похожий на молоко сок, подозрительные грибы с резким запахом, луковицы без характерного луковичного или чесночного запаха.

КАК ОБРАЩАТЬСЯ С ВОДОЙ В ЛЕСУ

Проточную воду из ручьёв, ключей и родников, горных и лесных речек можно пить сырой.

Правило



Перед употреблением воду следует очистить от примесей и подвергнуть обеззараживанию.



Для очистки воды можно соорудить простейший фильтр из нескольких слоёв ткани. Также можно использовать пустую консервную банку (не ржавую). В днище банки пробивают 3–4 небольших отверстия, а затем заполняют её песком. Всем известный и самый надёжный способ обеззараживания сырой воды — это *кипячение*. Если нет подходящей металлической посуды, можно довести воду до кипения, опустив в берестяной корб с водой с помощью толстых сучьев нагретые в костре камни.



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Составьте таблицу «Можно» — «Нельзя», в которой разместите названия растений, которыми можно или нельзя питаться в лесу.
2. Какую воду можно использовать для питья в условиях автономии?
3. Какие способы очистки воды вы знаете?



Проводим исследования

1. Как вы думаете, что нужно добывать в первую очередь, оказавшись в ситуации автономии, — воду или пищу? Найдите в Интернете информацию, подтверждающую вашу точку зрения. Посоветуйтесь с учителем или другими взрослыми.
2. Сколько времени человек может продержаться без воды, сколько — без пищи? Найдите информацию. Приведите примеры из литературы или средств массовой информации.



4

Глава



Работаем с источниками

1. Какие произведения художественной литературы, описывающие вынужденное автономное существование, вы знаете? Что помогло героям этих произведений выжить?
2. Выше мы говорили о повести Б. Полевого «Повесть о настоящем человеке». В школьной библиотеке наверняка есть эта книга. Прочитайте её. Найдите описание, чем питался раненый лётчик А. Маресьев, пробираясь к линии фронта. Сравните с содержанием учебника.



После уроков

Вместе со взрослыми изучите растительность вашего региона. Есть ли в округе ядовитые растения? Разработайте красочный плакат и опишите эти растения.

§ 22 Как подать сигналы бедствия

►► ВЫ ЗНАЕТЕ

Что, заблудившись в лесу, оказавшись в ситуации автономного пребывания, люди подают сигналы бедствия.

►► ВЫ УЗНАЕТЕ

Какие правила надо соблюдать, оказавшись в ситуации вынужденной автономии. Как разводить костёр, чтобы подать сигнал бедствия. Какие ещё, кроме костра, существуют способы подачи сигналов бедствия.

Каждый должен знать сигналы бедствия, которые нужно использовать в ситуации автономного существования.

СИГНАЛЫ БЕДСТВИЯ

Самое надёжное и эффективное средство **аварийной сигнализации** — это костёр.

Правила



Подать сигнал летательному поисковому средству необходимо готовиться заранее.

Сухое топливо и растопку складывают на возвышенном месте или просеке. В этом случае пламя и дым костра будут хорошо видны сверху и не останутся незамеченными.

Костёр зажигают, когда отчётливо слышен шум моторов летательного средства. Когда пламя сильно разгорится, в костёр подбрасывают сырую траву и мох. Тогда столб дыма будет очень густой и чёрный и его наверняка заметят сверху.

Можно подать сигнал лётчикам и другими средствами, которые изменяют естественный вид окружающей местности.

Для этого вырубает в кустарнике или вытаптывают в снегу различимые сверху фигуры большого размера. Если в наличии есть большой кусок полотна яркой расцветки (лучше всего оранжевой), нужно растянуть его на открытом месте.

Цветовой сигнал можно сделать практически из любых подручных материалов: из кусков ткани, камней, лапника, веток деревьев и т. д.

Существует международный стандарт для размеров сигнала: 10 м в длину, 3 м в ширину. Расстояние между знаками должно быть от 2,5 до 3 м. Если знак будет меньше, то лётчик не сможет его разобрать с большой высоты. Ограничений в большую сторону нет — чем значительнее сигнал, тем выше вероятность, что его заметят.

При появлении летательного аппарата, для того чтобы вас заметили, нужно выйти из тени деревьев на солнечное открытое место и подавать сигналы с помощью ярких кусков ткани, в тёмное время суток — с помощью фонарика или горящего факела.

4 Глава

Для потерпевших бедствие в безлюдной местности, лишённых аварийных и сигнальных средств подачи сигналов о помощи, придуман ещё один способ подать сигналы бедствия с земли — **международная кодовая таблица сигналов бедствия**.

I	Нужен врач, серьёзная травма	K	Укажите направление следования
II	Нужны медикаменты	↑	Следую в этом направлении
X	Не имеем возможности к передвижению	△	Здесь можно безопасно совершить посадку
F	Нужны пища и вода	LL	Всё в порядке
□	Требуются карта и компас	N	Нет
		Y	Да

Международная кодовая таблица сигналов бедствия

Значение каждого знака кодовой таблицы хорошо известно лётчику поискового воздушного судна.

Если вы не помните, как расшифровывается тот или иной знак кодовой таблицы, не надо выдумывать собственные сигналы. Можно выложить на земле из подручных предметов — одежды, листьев, веток и др. — общеизвестный сигнал SOS.



Международный сигнал SOS, выложенный с помощью одежды, листьев и веток



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Как вы думаете, почему костёр считается лучшим способом подачи сигнала бедствия? Приведите три аргумента.
2. Из чего можно изготовить сигналы бедствия в лесу? Какое главное требование к этим сигналам?
3. Что такое международная кодовая таблица сигналов бедствия?



Проводим исследования

1. Лучший сигнал бедствия — костёр. Как вы думаете, когда нужно сигнализировать дымом костра, а когда — пламенем? Обоснуйте свою точку зрения.
2. В чём особенности подачи сигналов бедствия в зимнее и летнее время?
3. Разработайте таблицу, в которой назовите известные вам способы подачи сигналов бедствия, указав их преимущества и недостатки.

4

Глава



Работаем с источниками

1. Найдите в Интернете информацию об истории появления сигнала бедствия SOS. Что он обозначает и как используется? Подготовьте презентацию.
2. Какие сигналы бедствия из международной кодовой таблицы сигналов бедствия вы будете использовать, если нужно передать следующее:
 - нужны пища и вода;
 - нужны медикаменты;
 - не имеем возможности к передвижению?



После уроков

Вместе со взрослыми поработайте в Интернете, выясните, какого размера должны быть передаваемые сигналы из международной кодовой таблицы сигналов бедствия. Объясните, почему сигналы должны быть именно такого размера.

Подготовьте плакат, изображающий сигнальные знаки и их размеры.

РЕЗЮМЕ

Для выживания и сохранения здоровья в условиях автономного существования необходимо иметь теоретические знания и практический опыт, который можно получить, занимаясь туризмом. Знания и практические навыки из различных областей — необходимое и важнейшее условие возвращения из автономного существования в цивилизованное общество.

Целенаправленная подготовка в этом направлении повысит постоянную внутреннюю готовность встретить ситуацию во всеоружии, добыть в безлюдной местности средства питания и воду, изготовить жилище, развести костёр, обходясь без зажигалки и спичек, подать аварийный сигнал, выйти к людям.

Воля и настойчивость, помноженные на специальные знания, помогут выйти победителем в единоборстве с природой.



КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Объясните своими словами, какие факторы способствуют выживанию в автономных условиях, а какие препятствуют.
2. В чём отличие добровольной автономии от вынужденной? Приведите 3 отличия.
3. Разработайте памятку по подготовке ночлега, описав виды ночлега и их особенности.
4. Как обеспечить себя водой и пищей в условиях автономного существования?
5. Опишите способы подачи сигналов бедствия.





Глава 5

Опасные встречи в природных условиях

” В природе нет ничего бесполезного. “
Мишель Монтень (1533–1592),
французский философ

Туристские походы связаны с ещё одной опасностью — встречей с дикими животными, змеями, насекомыми, клещами. При встрече с ними нужно соблюдать особые правила безопасности. Иначе такое знакомство может привести к очень неприятным и даже печальным последствиям.

§ 23 Безопасность при встрече с дикими животными

► ВЫ ЗНАЕТЕ

Какие дикие животные, обитающие в лесу, могут представлять опасность для человека.

 ВЫ УЗНАЕТЕ

Когда дикие животные могут напасть на человека. Как по следам определить присутствие в лесу диких животных. Каковы правила безопасного поведения при встрече с дикими животными.

В лесах нашей страны обитает множество самых разнообразных диких животных. Если вы пойдёте в турпоход, то наиболее вероятны опасные встречи с волком, кабаном, лосем, медведем.

Встреча с диким зверем может произойти в любое время суток в любом уголке леса — в чаще, низкорослом кустарнике, на поляне, у реки или ручья, в месте расположения вашего бивака, — и вы должны быть готовы к такой ситуации.

Как правило, первыми дикие звери не нападают на человека, стараются избежать встречи с ним, если только их не спровоцируют сами люди. Напасть на туриста может самка с выводком детёнышей, подранок или особь, заражённая бешенством, а также дикий зверь, разбуженный от спячки раньше времени.

Наличие животных определяют по их следам, содранной коре деревьев, клокам шерсти, местам отдыха, лёжки и приёма пищи. Заметив подобные признаки пребывания зверей вблизи проложенного маршрута, руководитель должен дать сигнал членам группы, что необходимо повысить бдительность.

Запомните! Дикие животные стараются уклониться от встречи с человеком, так как он представляет для них опасность. Особенно звери боятся, когда люди появляются в лесу группой.

Ваша безопасность может оказаться под угрозой и при встрече с лесными хищниками небольшого и среднего размера — норкой, выдрой, барсуком, горностаем, куницей (см. Приложение). Если вы окажетесь вблизи их жилищ, а у них есть детёныши, они могут действовать очень агрессивно. При защите своего убежища и потомства они могут сильно покусать человека.

5

Глава

Лось, или, как его ещё называют в народе, сохатый, на первый взгляд травоядное и вполне миролюбивое животное. Но если его побеспокоить, он может быстро перейти в нападение. В брачный период (с августа по октябрь) лось может проявить агрессивность. Его средства обороны и нападения — массивные копыта и тяжёлые острые рога. Лось передвигается по лесу очень шумно, так что избежать встречи с ним просто — свернуть с его дороги и быстро уйти.

Кабан шумно передвигается по лесу. Его хрюканье и возня слышны издалека. На кормёжку кабаны чаще всего выходят в вечернее время, когда уже темнеет, и ночью. Но встреча с кабаном может случиться и днём.

Как правило, кабаны, заметив туристов, тут же сворачивают и скрываются в чаще. Иногда маленькие кабанчики из любопытства могут выйти к туристскому биваку. Не стоит до них дотрагиваться, даже подходить близко. Где-то рядом самка кабана, которая в гневе очень опасна. Своими острыми резцами она может нанести вам такую серьёзную травму, что без госпитализации обойтись не удастся. Бегаёт кабан очень быстро, а нападает стремительно и неожиданно. Если вы заметили, что кабан бежит в вашу сторону, не сомневайтесь в агрессивности его намерений. Спаситься от кабана можно старым проверенным способом — залезть на дерево и ждать, пока дикое животное потеряет к вам интерес.

Другой способ избавиться от нападения кабанов — это крики и свист, громкие удары по дереву и по металлу.

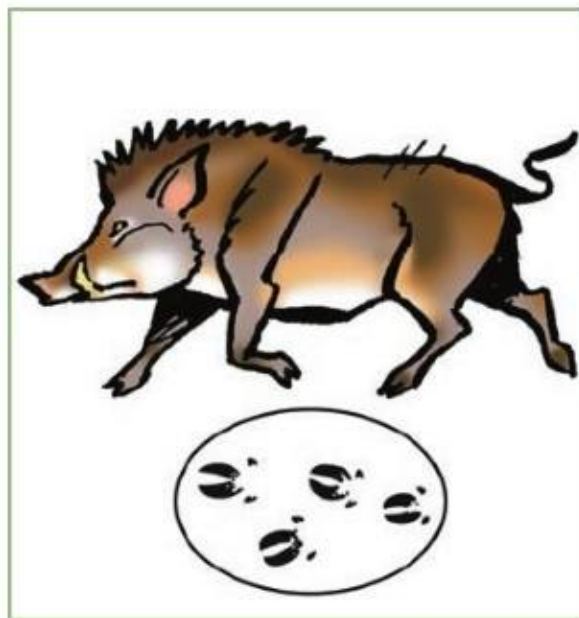
След **волка** трудно отличить от следов большой собаки. Но всё же у следов волка есть характерные признаки. Следы волков длиннее собачьих. При передвижении волков шагом отпечатки волчьих лап составляют правильную прямую линию. Задние лапы волки аккуратно ставят в отпечатки передних.

Волки выходят на охоту ночью и стараются держаться подальше от людей. Но в лесу случается разное. Если вы заметили, что волк не убегает и внимательно вас разглядывает, то бежать не рекомендуется. Дикое животное, увидев, что вы бросились наутёк, может решить, что вы для него потенциальная жертва, и, скорее всего, нападёт на

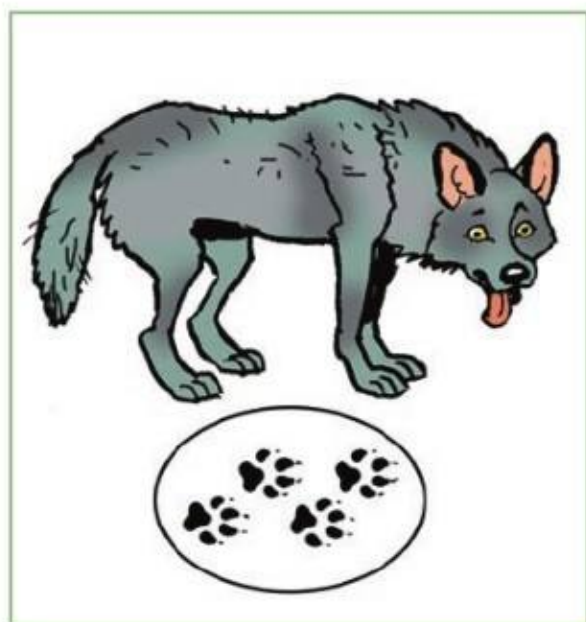
вас. От волка не убежать, он легко в несколько прыжков настигнет вас. Отходите назад спиной вперёд или боком, стараясь не смотреть волку в глаза.



Лось и его следы



Кабан и его следы



Волк и его следы



Медведь и его следы

Медведь — очень осторожный зверь, его можно увидеть не часто. Присутствие зверя выдают лишь многочисленные следы его деятельности.

5 Глава

Медвежий помёт внешне похож на помёт крупных домашних животных, однако его легко различить по остаткам плохо переваренных растений. На влажной почве можно заметить медвежьи следы. От передних лап медведя остаются отпечатки длинных когтей, ширина следа равна его длине или чуть больше.

Чтобы избежать встречи с медведем, необходимо передвигаться всей группой туристов в лесу, переговариваясь громкими голосами.

Если вы заметили медведя издалека, необходимо свернуть в сторону и постараться подальше уйти от этого места.



Встреча человека с медведем

Если вы неожиданно увидели этого хищника вблизи (например, вышли на небольшую поляну, а его морда выглядывает из-за ближайших кустов), ни в коем случае не пытайтесь спастись бегством. В такой ситуации нужно сразу остановиться, преодолевая страх, а потом начать пятиться, держа медведя в поле зрения.

Медведь-подранок особенно опасен, так как, испытывая сильную боль, он может немедленно броситься на человека и выместить на нём свою злобу. Ни в коем случае не разглядывайте раненого медведя, а сразу уходите в сторону.

Не менее рискованна встреча с медвежатами. Они могут неожиданно с миролюбивым видом выйти к вашему биваку или привалу. Ни в коем случае не надо любоваться медвежатами или пытаться их чем-то приманить. Если они направляются в вашу сторону, шумите и кричите, чтобы их отпугнуть. Если это не удалось, лучше всего отступить.

Помните: рядом находится самка медведя. Если она решит (а скорее всего, так и будет), что вы представляете угрозу для её потомства, встреча с ней станет смертельно опасной.

чимся безопасной жизни

Проверяем знания

1. Составьте перечень диких животных, с которыми можно встретиться в лесу, основываясь на тексте параграфа. Выделите особенно опасных. Опишите, почему они опасны.
2. В какие периоды дикие животные особенно опасны для окружающих? Обоснуйте свой ответ.
3. Одним предложением сформулируйте главное правило безопасности, которое касается встречи с дикими животными и которое нужно соблюдать в лесу.

Проводим исследования

Можно ли избежать встречи с диким животным? Составьте таблицу: в левой колонке напишите название животного; в правой опишите кратко, как избежать встречи с ним. Найдите в Интернете примеры, подтверждающие эти правила.

5 Глава



Работаем с источниками

1. Найдите в Интернете информацию о мелких и средних хищных животных. Подготовьте сообщение (презентацию), в чём их опасность и как можно избежать встречи с ними. Результаты своей работы презентуйте классу.
2. Как вы будете действовать, если не удалось избежать встречи с диким животным? Разработайте рекомендации, основываясь на тексте параграфа. Можно использовать Интернет для получения дополнительной информации.



После уроков

Выясните, какие дикие животные обитают в вашем регионе. Для этого поговорите со взрослыми, поработайте с Интернетом. Подготовьте сообщение, в котором вы опишете этих животных и дадите рекомендации, как избежать встречи с ними.

§ 24 Безопасность при встрече со змеей

►► **ВЫ ЗНАЕТЕ**

Что среди опасных обитателей природы особое место занимают ядовитые змеи. Что есть правила, которые следует соблюдать при встрече с ними.

►► **ВЫ УЗНАЕТЕ**

С какими змеями чаще всего можно встретиться в наших лесах. Каковы их особенности, среда обитания. Как обезопасить себя при встрече с ядовитой змеей.

В наших лесах можно встретить как ядовитых (гадюки, щитомордники), так и безопасных для человека (ужи, медянки,

полозы) змей. Наиболее опасна и вероятна встреча с гадюкой. Её можно опознать по светло-серому окрасу и тонкой чёрной полосе на спине. У гадюки голова по форме очень схожа с наконечником копья. В отличие от гадюки у ужа или полоза голова более округлая.

Гадюка — ночная рептилия. Днём она предпочитает находиться в норе или греться на солнце неподалёку от неё. Нору гадюки можно обнаружить и в лесу, и в поле, и на болоте, и около водоёмов.



Гадюка обыкновенная

Запомните! Зрение и обоняние у змей слабые. Если вы слишком быстро передвигаетесь по тропе, то на неё можно и наступить.

Правило



Чтобы обеспечить безопасность в случае встречи со змеей, никогда не ходите босиком по лесу, какой дивной и приятной для ходьбы ни показалась бы вам лесная трава. Даже в хорошую солнечную погоду, отдыхая на биваке, нельзя этого делать. Не надо раздвигать траву руками, залезать руками в норы — оттуда неожиданно может появиться змея. Если вы увидите ползущую или отдыхающую змею, ни в коем случае не тревожьте её и не пытайтесь до неё дотронуться. Это очень рискованно. При неожиданной встрече с ползущей змеей надо замереть на месте, дать ей уползти и не преследовать её.

Запомните! Повстречав человека, гадюка предпочитает укрыться. Но если преградить ей дорогу, она может сразу напасть.

5 Глава

В такой ситуации гадюка сворачивается кольцом, а затем резко выбрасывает своё туловище по направлению к объекту нападения. Обычно гадюки жалят в нижние конечности. Вот почему туристы, грибники и местные жители ходят в лес в крепкой резиновой и кожаной обуви даже в жаркую погоду.

Учимся безопасной жизни

Проверяем знания

1. С какой змеей можно чаще всего встретиться в походе? Опишите своими словами, как её можно опознать.
2. Где обитает гадюка? В чём особенности её поведения? Можете сопроводить свой ответ иллюстрациями.
3. Разработайте рекомендации, как можно обезопасить себя при встрече с гадюкой.

Проводим исследования

1. Найдите в справочниках более подробное описание гадюки, ужа и полоза. Сравните, в чём их сходство, а в чём различия. На какую особенность гадюки следует обратить внимание, чтобы отличить её от других змей? Изобразите этих змей на плакате.
2. Сформулируйте три правила безопасного поведения при встрече с гадюкой, которых нет в параграфе, но которые могут быть полезными. Можете использовать Интернет и справочную литературу.

Работаем с источниками

1. Обобщив информацию параграфа, сформулируйте правила безопасного поведения при встрече с гадюкой. Какое правило, на ваш взгляд, главное?
2. Разработайте памятку для жителей местности, где водятся змеи.



После уроков

Поговорите со взрослыми, поработайте с Интернетом — узнайте, есть ли ядовитые змеи в вашем регионе. Опишите их. Разработайте плакат, предупреждающий о появлении змей.

§ 25 Защита от комаров, мошек и других насекомых

► ВЫ ЗНАЕТЕ

Что много неприятностей в походе могут доставить, казалось бы, безобидные насекомые.

► ВЫ УЗНАЕТЕ

Какие насекомые могут быть опасными для человека. Что укус некоторых насекомых может вызывать аллергию. Какие насекомые могут быть переносчиками инфекций. Как защищаться от укусов насекомых.

В соревновании по болезненности укуса между **комаром** и **мошкой** первенство остаётся за последней. Комарик тоненьким хоботком прокалывает кожу и только затем пьёт кровь. Мошка же просто прогрызает кожу.

Специалисты отмечают, что болезненные и зудящие укусы не самое страшное. Главная опасность в том, что комары и мошки могут переносить инфекционные заболевания.

С комарами вы все хорошо знакомы. А вот чем опасны мошки?

Самки мошки, в отличие от самцов, питаются кровью человека и крупных животных. Нападают массово на берегах ручьёв и рек. Способны проникать под одежду и кусать закрытые части тела. Обычно жжение на местах укусов, отёк, боль и зуд появляются спустя несколько часов.

5 Глава

В условиях похода, когда чаще всего можно столкнуться с насекомыми, важно хорошо знать о способах защиты от них и первой помощи при укусах, так как, возможно, придётся рассчитывать только на себя. Какие взять в поход распылители и аэрозоли, чтобы защититься от комаров и мошки, вам подскажет руководитель похода. А далее мы расскажем о проверенных поколениями способах, как в лесу не подпускать к себе этих насекомых близко.

Правила



Ваша одежда должна иметь эластичные облегающие манжеты на рукавах и штанинах.

Головной убор, капюшон, накомарник на лицо закроют доступ к вашему телу крылатых недругов. На шею повязывают шейный платок или косынку. Брюки заправляют в обувь или длинные шерстяные носки.

Чтобы избежать нападения мошки и комаров на открытые участки тела, опытные туристы рекомендуют смазывать их тонким слоем глины.

Незаменимое старинное средство для отпугивания кровососущих — это *дымокуренные костры*.



Комар

Комары и другие насекомые избегают дыма. Как и всем живым существам, им для дыхания нужен кислород, а потому они сторонятся источников задымления. Кроме того, запах горящей древесины перебивает аромат человеческого тела, к которому комары особенно неравнодушны.

В ваше временное жилище (палатку или шалаш) могут налететь непрошеные гости и, если их не выгнать своевременно, не дадут вам заснуть всю ночь. Для защиты от

насекомых в жилище помещают *дымокурницу*. Она представляет собой широкий толстый кусок коры, на который помещают горящие угли, а сверху кладут мокрый мох. Дымокурницу держат в укрытии, пока ваше жилище не наполнится дымом. После этого дымокурницу выносят наружу, проветривают жилище и перед сном хорошо закрывают выход.

Этот метод — один из самых эффективных и надёжных для отдыха на природе, особенно в вечернее время.

В качестве дымокурницы на открытом пространстве можно использовать также *гриб-трутовик*. Такой гриб можно обнаружить на старых или высохших деревьях. Трутовик отделяют от ствола и надевают на гибкую прочную ветку. Далее гриб поджигают и втыкают ветку в землю в нескольких метрах от бивака с подветренной стороны. Гриб будет долго тлеть и дымить, отгоняя докучливых насекомых. Таких прутиков с грибами можно установить несколько штук.

В месте установки тлеющего гриба в противопожарных целях очистите почву от сухой хвои, листьев и мха.

Помните о том, что дым негативно влияет и на организм человека, может вызвать головокружение, тошноту и общую слабость. Поэтому дымокурение необходимо производить только под контролем взрослых.

Есть и **другие насекомые (пчёлы, осы, шмели, шершни)** (см. Приложение), которые могут укусить человека. Но, в отличие от комаров и мошки, они не нападают на человека, если не потревожить мест их обитания.

Напасть может и одиночное насекомое, если на него неосторожно наступить. Но особенно опасны нападения роёв пчёл и ос, так как они чреваты большим количеством укусов.

При нападении пчела выделяет яд, на него реагируют находящиеся рядом насекомые, которые присоединяются к атаке. Жало пчелы снабжено загнутыми внутрь зубчиками, которые намертво застревают в коже человека или животного, после чего пчела уже не может его вынуть. Вместе с жалом пчела оставляет также ядовитую железу. Жало ос, в отличие от пчёл, не имеет зазубрин и не застревает, поэтому осы могут кусать многократно.

5 Глава

Болевой синдром и выраженность отёка после нападения пчёл и ос зависят от индивидуальной реакции организма на яд этих насекомых.

Правила



Жало, которое остаётся в теле после укуса пчелы, нужно удалить.

Ни в коем случае не расчёсывайте поражённый участок, так как это способствует распространению яда в соседние ткани и повышает риск заноса инфекции.

Для уменьшения боли и отёка к месту укуса на 10–15 мин приложите холод.

Если сохраняется выраженный зуд, нарастает отёк и увеличивается площадь покраснения, следует немедленно обратиться к врачу.



Человек, спасающийся от роя жалящих насекомых

Запомните! Нужно избегать мест роения пчёл и ос. Не устраивайте привалы и не разбивайте биваки, если заметили рядом гнездо этих насекомых!



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. В чём опасность комаров и мошки, в отличие от других насекомых?
2. Составьте список вещей, которые вы должны взять в лес, чтобы защититься от насекомых.
3. Опишите, что такое дымокурные костры. Почему они эффективны при защите от комаров и мошки? Обоснуйте свой ответ.
4. Как использовать гриб-трутовик для отпугивания насекомых? Опишите.
5. В чём опасность укусов пчёл и ос? Как избежать неприятных последствий укуса? Подготовьте расширенный ответ.



Проводим исследования

Объясните, почему глину можно использовать как средство защиты от укуса насекомых. Что, кроме глины, можно использовать в этих целях? Воспользуйтесь Интернетом.



Работаем с источниками

Подготовьте сообщение «Первая помощь при укусе насекомых». Разделитесь на группы. Одна группа читает текст учебника, вторая ищет материал в Интернете. Обобщите полученную информацию, оформите в виде презентации.



После уроков

Поработайте с Интернетом, найдите описание народных средств, помогающих при укусе насекомых. Запишите их в столбик, справа отметьте: «знаю», «не знаю».

Обсудите результаты работы и подготовьте справочник на основе полученных результатов.



5 Глава

§ 26 Профилактика клещевого энцефалита

► **ВЫ ЗНАЕТЕ**

Что клещ является переносчиком вируса клещевого энцефалита.

► **ВЫ УЗНАЕТЕ**

Каковы последствия клещевого энцефалита, как происходит заражение, как защититься от клеща.

Клещевой вирусный энцефалит — острое инфекционное вирусное заболевание, характеризующееся преимущественным поражением центральной нервной системы (головного и спинного мозга). *Переносчики вирусного заболевания* — клещи, которые присасываются к открытым участкам человеческого тела. *Места передачи вируса* — при посещении территорий в лесах, лесопарках, на индивидуальных садово-огородных участках. *Время передачи вируса* — весенне-летний период. Возбудитель заболевания попадает в кровь сразу же после укуса клеща, переносящего вирус.

Последствия заболевания — сильные головные боли, тошнота, потеря чувствительности, частичная парализация и даже смерть.

Запомните! Вирус может попасть в кровь, если вы раздавили клеща или стали расчёсывать укушенное место.

Другие пути передачи энцефалита: клещей иногда приносят в дом с букетом лесных цветов; если выпить некипячёное молоко от коровы или козы, заражённой вирусом. От человека к человеку вирус не передаётся.

По данным Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор), наиболее неблагополучными по заболевае-

мости являются Северо-Западный, Уральский, Сибирский и Дальневосточный регионы, а из прилегающих к Московской области — Тверская и Ярославская области. На территориях Москвы и Московской области (кроме Дмитровского и Талдомского районов) клещевой вирусный энцефалит в настоящее время не регистрируется.

Постоянными местами обитания клещей являются не только хвойные леса, но и широколиственные. Большие популяции клещей находятся на лугах, поросших высокой травой, кустами, и около водоёмов. Именно там стоит быть особенно внимательными, а также в тех местах, где часто бывают домашние или дикие животные.

Клещи редко забираются выше одного метра от земли, их местонахождение — на нижней поверхности листьев. При проходе человека или животного они цепляются за одежду или шерсть. Присутствие клеща на теле обычно не ощущается, невозможно почувствовать и его укус, так как клещ вводит в кровь обезболивающее вещество.

Наибольшую активность они проявляют с апреля по июнь, но в течение всего лета возможность нежелательных контактов с ними сохраняется.

В последнее время период активности клещей значительно увеличился, так как выпадение снега и наступление холодов порой затягивается до декабря.



Клещ

Нужно знать, что даже кратковременное пребывание на природе может иметь последствиям укус клеща, который можно обнаружить позднее. Позаботьтесь о своём здоровье заблаговременно.

Для защиты от клещей одеваться рекомендуется так, как мы описали это в предыдущем параграфе. По приходе из леса необходимо осмотреть всю верхнюю одежду, особенно складки, карманы и швы. Это же необходимо регулярно проделывать, находясь в лесу в многодневном походе.

5 Глава

Особое внимание следует уделять местам, наиболее предпочитаемым клещами для укуса: за ушами, на голове, в подмышечных впадинах и других местах с тонкой кожей.

С учётом сказанного выше в туристских походах, передвигаясь по дорожкам и широким тропам, следует держаться их середины. Одновременно нужно избегать контактов с нависающей над вашим путём растительностью.

Если вам не повезло и клещ всё-таки впился в ваше тело, то следует (если есть такая возможность) незамедлительно обратиться к врачу. А если нет такой возможности, нужно действовать самостоятельно, оказывая друг другу помощь.

Правила

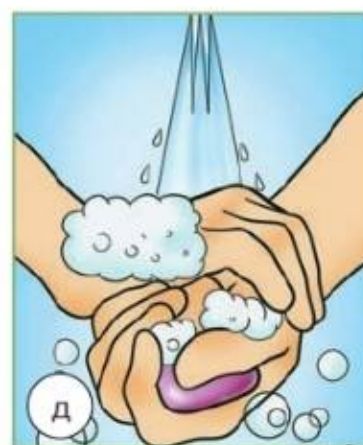
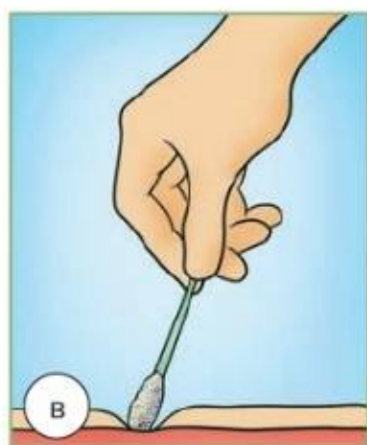
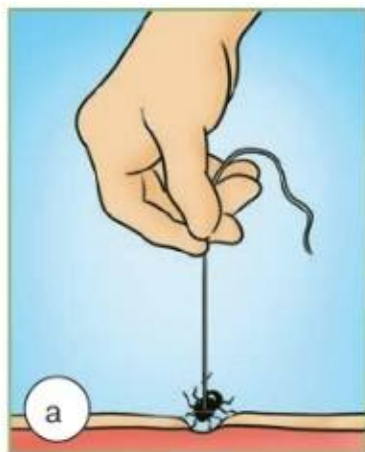


Есть различные способы удаления клещей с тела. Снять клеща лучше всего у врача в травматологическом пункте в поликлинике по месту жительства или любом травматологическом пункте. Снимают клеща очень осторожно, чтобы не оборвать хоботок, который глубоко и сильно укрепляется на весь период присасывания.

Можно захватить тело клеща пинцетом или обернутыми чистой марлей пальцами как можно ближе к его ротовому аппарату. Далее, придерживая тело клеща строго перпендикулярно поверхности укуса, плавными, покачивающими движениями его поворачивают вокруг оси и извлекают из кожных покровов. Не дёргайте сильно, а то хоботок клеща может остаться в кожных покровах. Хоботок удаляют с помощью иглы, протёртой ваткой со спиртом.

Есть ещё способ удаления с помощью прочной нити. У места присасывания клеща его обвязывают нитью и, растягивая её концы, выдёргивают непрошеного гостя из кожных покровов.

Место укуса обеззараживают йодом. Затем клеща кладут в стеклянную ёмкость и после окончания туристского похода отдают на экспертизу в медицинскую лабораторию.



Удаление присосавшегося клеща и действия, связанные с этим:

а) удаление с помощью нитяной петли; б) заливание кипятком насекомого, удалённого с тела; в) обработка йодом места укуса; г) промывка обработанной раны; д) мытьё рук с мылом



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Опишите, какими путями передаётся вирусный энцефалит и в чём опасность этой инфекции.
2. В какое время года клещи особенно активны?
3. В каких регионах чаще встречаются клещи — источники энцефалита?

5

Глава



Проводим исследования

1. Вы согласны с тем, что присосавшегося клеща нужно извлекать, поворачивая его по часовой стрелке?
2. С помощью каких средств можно обеззаразить иглу для извлечения хоботка клеща?
3. Источниками каких заболеваний, кроме энцефалита, могут быть клещи? Проанализируйте информацию в Интернете, сделайте выводы.



Работаем с источниками

Найдите в Интернете дополнительную информацию о клещевом энцефалите. Подготовьте справку, в которой будут ответы на вопросы: кто? Почему? Как?



После уроков

Пообщайтесь со взрослыми, одноклассниками. Выясните, приходилось ли кому-нибудь удалять клеща. Как это происходило: в соответствии с правилами или нет? Опишите ситуацию и сделайте правильные выводы.

РЕЗЮМЕ

Жизнь человека немыслима без общения с природой.

Природа — источник здоровья, морального, духовного благополучия. Иногда природа помогает поддерживать и материальное благополучие. Вместе с тем нельзя забывать о том, что природа живёт по своим законам. Знать эти законы необходимо, иначе природа может превратиться в источник опасностей.

Поход в лес не просто прогулка. Главное условие выживания и сохранения здоровья в неизвестных природных условиях — уметь использовать в своих интересах окружающую среду.



КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Какие дикие животные чаще встречаются во время туристских походов? Какие наиболее опасны?
2. Как избежать встречи с гадюкой? Как вести себя, если не удалось избежать этой встречи?
3. Почему насекомые могут быть опасными? Опишите правила самопомощи при укусах насекомых.
4. Что такое вирусный клещевой энцефалит? Можно ли избежать этого заболевания?





Глава 6

Первая помощь в природных условиях¹

”

Медицина есть поистине самое благородное из всех искусств.

“

*Гиппократ (ок. 460 — ок. 370 г. до н. э.),
знаменитый древнегреческий целитель,
врач и философ*

В лесу могут случиться различные неприятности, в том числе и травматические повреждения — ушибы, порезы, ссадины и царапины. Врача рядом нет, есть только ответственный за аптечку, но и у него может не оказаться необходимых лекарств под рукой. В этом положении вам должны помочь наши советы. А если случилось что-то более серьёзное — травма, многочисленные укусы насеко-

¹ При написании главы использованы материалы с официального сайта ФГБУ «Центральный научно-исследовательский институт организации и информатизации здравоохранения» Министерства здравоохранения России.

мых, ожог, тепловой удар? Мы дадим вам рекомендации и для этих непростых ситуаций.

Запомните! При всех неотложных состояниях пострадавшего нужно как можно быстрее доставить в лечебное учреждение.

§ 27 Народные средства первой помощи

► ВЫ ЗНАЕТЕ

Что многие растения обладают лечебными свойствами и их можно использовать, когда рядом нет врача.

► ВЫ УЗНАЕТЕ

Какие растения народная медицина рекомендует использовать в лечебных целях.

Для остановки кровотечения можно использовать всем известную **крапиву**. Свежие листья крапивы нужно промыть чистой проточной водой, а затем истолочь до однообразной массы. После этого средство прикладывают к ране, и кровотечение приостанавливается. Далее делают перевязку, и рана через несколько дней заживает.

Это интересно



Император Пётр I своими указами организовал в Петербурге первые аптекарские огороды, на которых выращивали лечебные травы для снабжения армии. На этих огородах проходили практику первые студенты-медики. Впоследствии на базе Петербургского аптекарского огорода был создан Ботанический институт.

6 Глава



На изучение лекарственных растений оказало влияние создание Российской академии наук. В это же время стали организовываться первые экспедиции по поиску и изучению лечебных трав по всей России.

Чтобы остановить кровотечение, можно использовать **подорожник**. Так же, как и в случае с крапивой, собирают свежие листья подорожника, готовят истолчённую массу и прикладывают её к ране, ушибу или кровоподтёку. Кроме остановки крови, такая масса дезинфицирует рану и ускоряет заживление. Для остановки крови можно использовать также в виде свежеистолчённой массы **полынь горькую**.

Если у вас нет под рукой йода, в лесу можно найти его заменитель — красноватого оттенка сок **медуницы**.

Мать-и-мачеха — старинное средство от кашля. Если растение заранее засушить, измельчить, то его можно заварить и пить как чай, который очень облегчает откашливание.

Противовоспалительными свойствами обладает кора **ясеня**. Её прикладывают внутренней стороной к ранке, предварительно сняв с ветки дерева (не очень молодой, но и не очень старой). А кору **бузины** можно использовать для остановки кровотечений.

Изображения этих и других лекарственных растений, о применении которых вам расскажет преподаватель, вы можете увидеть в Приложении.



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Опишите своими словами лечебные свойства растений, перечисленных в параграфе.
2. Знаете ли вы другие растения, обладающие лечебными свойствами? Расскажите о них.

**Проводим исследования**

Изучите справочную литературу, поговорите со взрослыми, выясните, какие лечебные растения встречаются в месте вашего проживания. Как эти растения могут использоваться при оказании первой помощи?

Подготовьте справочник-презентацию. Придумайте название этому справочнику и обсудите его в классе.

**Работаем с источниками**

Перечитайте рубрику «Это интересно». Дополните информацией о том, как использовали травы для лечения в древности и в современной медицине. Подготовьте сообщение, проиллюстрировав его изображениями лекарственных растений.

**После уроков**

Поработав со словарём и справочными материалами, сформулируйте определение понятия «фитотерапия». Знакома ли вам фитотерапия как направление медицины? Подготовьте сообщение.

§ 28**Первая помощь
при травматических
повреждениях****►► ВЫ ЗНАЕТЕ**

Какие повреждения относятся к травматическим. Как оказывать первую помощь при таких повреждениях.

►► ВЫ УЗНАЕТЕ

В чём особенности травм конечностей. Как оказывать первую помощь при таком виде травмирования. Что такое им-

6 Глава

мобилизация. Как оказывать первую помощь при повреждении глаз и носа.

При травмах конечностей почти всегда получают повреждения кровеносные сосуды, как следствие начинается кровотечение, которое необходимо остановить. Для этого применяют такие способы: прямое давление на рану, наложение давящей повязки, пальцевое прижатие артерии, максимальное сгибание конечности в суставе, наложение кровоостанавливающего жгута.

Турист, оказывающий первую помощь, должен остановить наружное кровотечение, применив прямое давление. Если этот способ не привёл к остановке кровотечения, применяются другие вышеперечисленные способы.

Выбор способа оказания помощи зависит от следующих обстоятельств:

- место кровотечения на конечности (рука или нога);
- остановлено кровотечение или продолжается;
- венозное или артериальное кровотечение (первое может быть остановлено с помощью нескольких слоёв бинта);
- при отсутствии стандартного кровоостанавливающего жгута (как табельного средства) можно использовать поясной ремень.



Первая помощь при ушибе конечностей



Первая помощь при ссадине

ИММОБИЛИЗАЦИЯ ПРИ ТРАВМЕ КОНЕЧНОСТЕЙ

Иммобилизация — создание неподвижности (покоя) повреждённой части тела, например при переломах костей и повреждениях суставов.

Иммобилизация необходима, когда нужно подготовить пострадавшего к *транспортировке* в лечебное учреждение или к месту подачи машины скорой медицинской помощи. Своевременная иммобилизация должна облегчить медицинским работникам лечение пострадавшего и возврат его к нормальной жизни.

Для выполнения иммобилизации используются импровизированные шины, изготовленные из подручных материалов, и повязки. Если нет бинтов в достаточном количестве, то для перевязки можно использовать ткань.

В качестве *импровизированных шин* можно использовать палки, доски и дощечки, куски пластмассы, фанеры, плотного картона, лыжи и др. С помощью такой шины можно зафиксировать не менее двух суставов, один выше перелома, другой ниже.

Рекомендуется для надёжного обездвиживания прибинтовать повреждённую верхнюю конечность к туловищу, а нижнюю — к здоровой ноге.

Перед наложением жёсткой шины непосредственно на тело необходимо обернуть её ватой, бинтом, предметом одежды.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТРАВМАХ ГЛАЗ

Если повреждены глаза, на них необходимо наложить фиксирующую стерильную повязку. Даже если повреждён один глаз, повязка накладывается на оба глаза. Это необходимая мера, так как движения здорового глаза будут непроизвольно приводить в движение и повреждённый глаз, что будет ухудшать состояние пострадавшего. Пострадавшего предупреждают, чтобы он не моргал под повязкой здоровым глазом.



Проверяем знания

1. Какие повреждения относятся к травматическим? Сформулируйте своими словами.
2. В чём особенности травматических повреждений конечностей?
3. Согласны вы с тем, что при травме конечностей необходимо своевременно остановить кровотечение? Объясните почему. Какие способы остановки кровотечения вы знаете?
4. От чего зависит способ оказания помощи?
5. Что такое иммобилизация? Как осуществляется иммобилизация при различных травмах?
6. В чём заключаются особенности оказания помощи при травмах глаз?



Проводим исследования

1. В тексте утверждается, что для остановки венозного кровотечения не рекомендуется накладывать жгут. Согласны ли вы с этим утверждением? Объясните свою точку зрения. Как можно остановить венозное кровотечение? Опишите.

2. Член вашей туристской группы упал и повредил ногу. Есть вероятность, что это перелом. До населённого пункта достаточно далеко. Необходима иммобилизация повреждённой конечности. Какой вариант иммобилизации вы выберете? Составьте план, как вы будете действовать.



Работаем с источниками

Найдите в Интернете информацию о группах крови. Какая группа является самой редкой? Знаете ли вы, какая группа крови у вас? Подготовьте сообщение на тему, зачем нужно знать свою группу крови.



После уроков

1. Используя текст параграфа, потренируйтесь дома в наложении повязок при кровотечении.
2. Привлеките взрослых и потренируйтесь в различных способах иммобилизации повреждённой конечности.

§ 29

Первая помощь при солнечном и тепловом ударе

► **ВЫ ЗНАЕТЕ**

Вы уже знакомы с правилами приёма солнечных ванн и оказания помощи при солнечном ударе.

► **ВЫ УЗНАЕТЕ**

Почему важно надевать головные уборы, находясь на солнце. Каковы признаки солнечного удара. Что такое перегревание и как помочь пострадавшему при перегревании.

О первой помощи при солнечном ударе мы уже рассказывали в учебнике для 5 класса. Повторим основные правила помощи при солнечном ударе.

6 Глава

Солнечный удар можно распознать по наличию у пострадавшего жалоб на головную боль, шум в ушах и слабость. Для этого состояния характерны также покраснение, а затем и бледность лица, слабый пульс и затруднённое дыхание.



Первая помощь при тепловом и солнечном ударе

При солнечном ударе необходимо оградить пострадавшего от прямых солнечных лучей и перегревания организма: переместить его в тень, сделать холодный компресс на лоб, sprysнуть кожные покровы водой и давать прохладные напитки.

Во время выполнения данных действий пострадавший должен лежать так, чтобы его голова находилась выше туловища.

Тепловой удар возникает обычно при длительном нахождении человека на открытом воздухе или в помещении, где температура окружающей среды составляет 40 °С и более.

Признаки теплового удара: повышение температуры тела, слабость, усиление потоотделения, головная боль, нарушение координации движений, носовое кровотечение, тошнота и рвота.

Оказание первой помощи заключается в различных способах охлаждения организма (перенос в прохладное место или в тень) и усилении питьевого режима, чтобы компенсировать потерю влаги.

Пострадавшего стоит уложить, слегка приподняв ноги, и приложить что-то холодное к его лбу, области сердца и на сгибы ног и рук.

Если пострадавший не приходит в сознание, то до приезда скорой медицинской помощи его следует уложить в устойчивое боковое положение.

чимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Что вам известно о солнечном ударе: признаки, способы оказания помощи?
2. Приходилось ли вам быть свидетелем или участником оказания помощи при солнечном ударе? На что следует обратить внимание?
3. Каковы признаки перегревания? Как оказать помощь пострадавшему от перегревания?
4. Изучив материал параграфа, опишите, какие риски возможны, если не соблюдать правила приёма солнечных ванн.

6 Глава



Проводим исследования

1. Во время отдыха на пляже ваш одноклассник потерял сознание. Как определить, это следствие перегрева или солнечного удара? Как оказать помощь?
2. Ещё раз прочитайте описание состояний при солнечном ударе и перегревании. Что между ними общего и в чём различия? Исходя из этого, своими словами сформулируйте правила оказания первой помощи.



Работаем с источниками

1. Прочитайте текст параграфа. Кратко изложите основное содержание. Выделите главную мысль.
2. Изучив материал текущего параграфа, опишите, какие риски возможны, если не соблюдать правила приёма солнечных ванн.



После уроков

Вспомните правила оказания первой помощи при солнечном ударе, с которыми вы познакомились в 5 классе. Какую новую информацию на эту тему вы узнали? Дополните знакомые вам правила новыми и подготовьте презентацию «Первая помощь при солнечном и тепловом ударе».

§ 30

Первая помощь при переохлаждении, отморожении и ожоге

►► **ВЫ ЗНАЕТЕ**

Каковы правила помощи при переохлаждении и отморожении, с которыми вы знакомились в начальной школе и 5 классе.

 ВЫ УЗНАЕТЕ

Что такое переохлаждение, отморожение. Каковы особенности оказания помощи при ожогах.

Переохлаждение — это состояние, возникающее вследствие падения температуры тела ниже нормального уровня, т. е. ниже 36,6 °С. Более других от переохлаждения страдают очень худые люди, а также усталые и голодные.

Причины, вызывающие переохлаждение организма:

- длительное воздействие на тело низких температур;
- продолжительное пребывание в мокрой одежде на холоде при минусовой температуре;
- нахождение в холодной воде;
- шоковое состояние в результате полученной травмы.

Признаки переохлаждения: озноб, утрата координации, побледнение кожных покровов, апатичное состояние (при начальной степени переохлаждения); нарушение сердечной деятельности, посинение кожи, потеря памяти, слабый пульс (при дальнейшем развитии заболевания).

Оказание первой помощи при переохлаждении. Поместить пострадавшего в тёплое помещение, поменять его одежду на сухую и тёплую. Укутать в одеяло или плед. Если пострадавший находится в сознании, дать ему тёплый чай или молоко. Тёплое питьё в таких случаях восполняет недостающее тепло в организме.

Отморожение — повреждение кожных покровов тела под воздействием низких температур.

Признаки отморожения. Чаще всего страдают открытые участки тела: кисти рук (если они без тёплых перчаток), уши, нос, щёки. Поражённые участки тела немеют и теряют чувствительность. Кожа приобретает жёлтую или белую окраску. Спустя некоторое время после согревания кожа краснеет, и на ней появляются пузыри.

Оказание первой помощи при отморожении. Пострадавшего помещают в тёплую комнату и переодевают в сухую одежду. На повреждённые поверхности накладывают согревающие повязки с использованием ваты. Дают тёплое питьё и горячую пищу.

6 Глава

Запомните! Ни в коем случае нельзя растирать поражённые участки снегом.

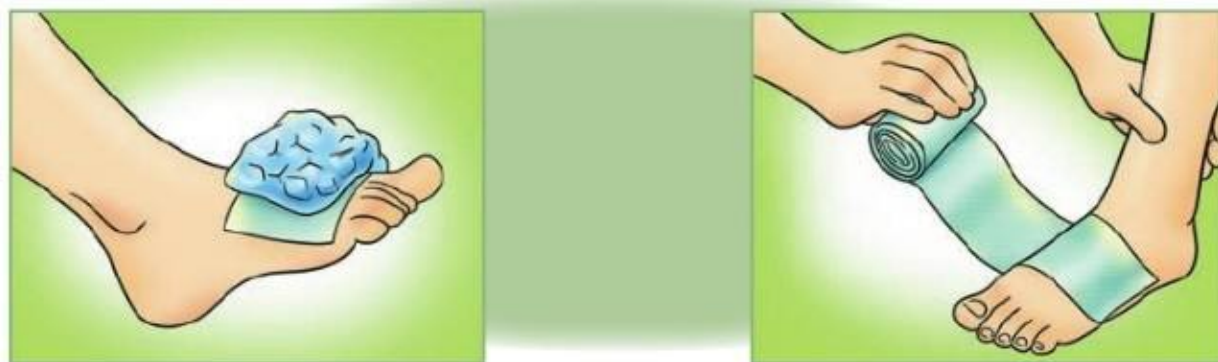
При оказании первой помощи не забывайте вызывать скорую медицинскую помощь. Лечение должно проходить под наблюдением специалистов.

ОЖОГИ

Признаки ожогов лёгкой степени — отёки и покраснения на повреждённых участках кожи, возникновение пузырей, заполненных прозрачной жидкостью.

Признаки ожогов тяжёлой степени — обугленная кожа, нечувствительная к прикосновениям, возникновение пузырей, заполненных кровянистой жидкостью.

Первая помощь при ожогах. При ожогах лёгкой степени обожжённое место помещают под проточную холодную воду на 15–20 мин. Если нет такой возможности, прикладывают к поражённому участку холодный компресс. Повреждённый участок кожи обрабатывают антисептическим средством и накладывают на него нетугую стерильную повязку.



Первая помощь при ожоге

При ожогах тяжёлой степени первую помощь оказать труднее, так как повреждаются обширные участки кожи. Необходимо сразу вызвать скорую медицинскую помощь. В ожидании приезда медицинских специалистов обожжённую поверхность закрывают свободной стерильной повязкой. Обожжённое место в этом случае не помещают в хо-

лодную воду. Необходимо лишь увлажнить холодной водой повязку. Первую помощь при ожогах оказывают без применения мазей, не вскрывают ожоговые пузыри, фрагменты обгоревшей одежды с тела не убирают.



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Коротко охарактеризуйте признаки переохлаждения, отморожения.
2. Сформулируйте правила оказания помощи, которые, на ваш взгляд, являются общими при переохлаждении, отморожении.
3. Что вы знаете об ожогах — их видах, правилах оказания помощи при них? Подготовьте сообщение.



Проводим исследования

1. Во время лыжной прогулки вы заметили, что у одного туриста побелели щёки. Чувствительность отсутствует. Как вы определите это состояние? Каков алгоритм ваших действий по оказанию помощи?
2. Один из участников похода предложил растирать щёки снегом. Каково ваше мнение? Обоснуйте его, опираясь на текст параграфа.
3. Как вы думаете, может ли ожог сопровождаться перегревом тела? Обоснуйте свой ответ (можно пользоваться Интернетом).



Работаем с источниками

Из курса 5 класса вы знаете, что ожоги бывают термические и химические.

Найдите в Интернете информацию, какие ещё виды ожогов существуют. Опишите их особенности. Подготовьте сообщение.

6 Глава



После уроков

Разделитесь на группы. Каждая группа готовит сообщение-презентацию по одному разделу параграфа. Заслушайте сообщение каждой группы. Обсудите сообщения и подготовьте коллективную презентацию на тему оказания первой помощи.

§ 31 Психологическая поддержка пострадавшего

► **ВЫ ЗНАЕТЕ**

Из средств массовой информации, своего жизненного опыта вы знаете, что в трудную минуту человек нуждается в психологической поддержке.

► **ВЫ УЗНАЕТЕ**

Какие способы психологической поддержки существуют. Что делать, если пострадавший долго плачет.

Иногда при оказании первой помощи пострадавшему в обязательном порядке требуется психологическая поддержка. Наиболее действенным и простым способом оказания поддержки является неформальная беседа с пострадавшим. Беседа успокаивает пострадавшего, ему становится легче от сознания того, что он не забыт и о нём беспокоятся.

При этом до приезда специалистов скорой медицинской помощи необходимо контролировать его состояние, напоминать, на что он жалуется, чтобы передать эту информацию врачам.

Пострадавший может совершенно неожиданно и жалобно заплакать, и его плач может показаться вам нескончаемым. Для того чтобы помочь пострадавшему прекратить плакать и успокоиться, нужно попробовать выполнить следующие правила.

Правила



- Не уходите от пострадавшего даже на короткое время. Если вам очень нужно ненадолго отойти от пострадавшего, попросите других людей побыть рядом с ним.
- Не теряйте самообладания, будьте спокойны.
- Постарайтесь поговорить с пострадавшим на отвлечённые темы, поддержите его за руку, дайте ему выговориться, не перебивая.
- Оградите пострадавшего от лишних вопросов и внимания со стороны других людей.
- Ни в коем случае не обвиняйте пострадавшего в случившемся несчастье.



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Как вы думаете, почему пострадавшему (независимо от возраста) нужна психологическая поддержка? В чём она может состоять?
2. Что является самым простым способом оказания психологической помощи?
3. Приходилось ли вам оказывать психологическую поддержку пострадавшему? Как вы это делали?



Проводим исследования

1. С помощью Интернета выясните, какие ещё приёмы оказания психологической поддержки, кроме описанных, можно применить к пострадавшему. Опишите их.
2. Самая распространённая реакция пострадавшего — плач. Найдите в Интернете информацию, какие ещё ре-



6 Глава

акции может демонстрировать пострадавший. Какую помощь ему можно оказать?



Работаем с источниками

Используя содержание параграфа, организуйте ролевую игру. Разделитесь на две группы. Представьте ситуацию, что одному из туристов требуется психологическая поддержка: он устал, натёр ноги, замёрз и вообще ему надоел этот лыжный поход (варианты вы можете предложить сами). Каждая группа должна оказать ему психологическую поддержку, выбрав свои методы. В конце обсудите, какие методы использовала каждая группа, достигнуты ли результаты.



После уроков

Вместе со взрослыми зайдите на сайт МЧС. Найдите рекомендации по оказанию первой психологической помощи. Дополните информацию параграфа. Подготовьте сообщение о психологической поддержке пострадавшего, сопроводив её презентацией.

РЕЗЮМЕ

Тем ребятам, которые любят ходить в туристские походы, необходимо не только помнить о правилах безопасного поведения на природе, но и уметь оказывать первую помощь в различных ситуациях (при травматических повреждениях, при солнечном и тепловом ударе, при переохлаждении, отморожении и ожоге). Для этого нужно хорошо знать, какие народные средства (растения, кора деревьев) могут пригодиться вам при оказании первой помощи.

Важно также уметь оказывать пострадавшим в результате различных несчастных случаев психологическую поддержку.



КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Найдите в словаре объяснение понятия «фитотерапия». Объясните его смысл.
2. Составьте таблицу: слева впишите растение, справа — его лечебные свойства.
3. Объясните своими словами, что такое иммобилизация при травме конечностей. Зачем она производится?
4. Подготовьте краткую памятку, как оказывать помощь при перегревании, охлаждении, ожогах.
5. Приходилось ли вам оказывать психологическую поддержку пострадавшему? Если да, то как вы это делали?



ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ПРОЕКТОВ

1. Туризм и здоровый образ жизни. Презентация.
2. Разработайте справочник растений для туриста.
3. Как выжить в вынужденной автономии: полезные советы.
4. Первая помощь во время туристского похода.
5. Вынужденная ночёвка в различное время года.
6. Напишите рассказ на тему «Мы оказались на необитаемом острове».
7. Способы ориентирования в туристском походе.
8. Особенности организации туристских походов: лыжных, пеших, водных и горных.
9. Вы оказались на необитаемом острове.



ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

Официальный сайт МЧС России.

Портал детской безопасности МЧС России.

Официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Официальный сайт Министерства природных ресурсов и экологии Российской Федерации.

Официальный сайт НИИ скорой помощи им. Н. В. Склифосовского.

Официальный сайт НИИ неотложной детской хирургии и травматологии: оказание первой медицинской помощи.

Официальный сайт ФГБУ «Центральный научно-исследовательский институт организации и информатизации здравоохранения» Министерства здравоохранения России.

Официальный сайт Национального антитеррористического комитета Российской Федерации.

Официальный сайт Министерства внутренних дел Российской Федерации.

Официальный сайт Научно-исследовательского института гигиены и охраны здоровья детей и подростков.

Официальный сайт ГИБДД Российской Федерации. Госавтоинспекция.

Официальный сайт «Правила дорожного движения Российской Федерации».

Официальный сайт Фёдора Конюхова.



ЛитЕратуРа

Альтшуллер В. Б. Наркомания: дорога в бездну: кн. для учителей и родителей / В. Б. Альтшуллер, А. В. Надеждин. — М.: Просвещение, 2000.

Баймухаметов С. Т. Сны золотые. Исповеди наркоманов / С. Т. Баймухаметов. — М.: Икар, 1999.

Безопасность граждан // Официальный сайт МЧС России.

Блон Ж. Великий час океанов. В 2 т. / Ж. Блон; пер. с фр. А. М. Григорьева. — М.: Славянка, 1993.

Бомбар А. За бортом по своей воле / А. Бомбар; пер. с фр. Ф. Мендельсона и А. Соболева. — М.: Государственное издательство географической литературы, 1959.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (последняя редакция).

Дежурный Л. И. Оказание первой помощи / Л. И. Дежурный. — М.: Просвещение, 2019.

Дежурный Л. И. Основы практической медицины / Л. И. Дежурный, Г. В. Неудахин, Л. Б. Шубина, Д. М. Грибков. — М.: Просвещение, 2019.

Кондратьева М. М. Звонок на урок здоровья / М. М. Кондратьева. — М.: Просвещение, 1991.

Краткая медицинская энциклопедия. В 2 т. / под ред. В. И. Покровского. — М.: НПО «Медицинская энциклопедия»: Крон-Пресс, 1994.

Личная безопасность: энциклопедия для детей. — М.: Аванта+, 2001.

Лондон Д. Любовь к жизни // Собр. соч. В 13 т. — Т. 3. — М.: Правда, 1976.

Мацюцкий С. П. Туристу о растениях / С. П. Мацюцкий. — М.: Профиздат, 1988.

Моргунов Б. П. Туризм / Б. П. Моргунов. — М.: Просвещение, 1978.

Мудрость здоровой жизни: афоризмы, пословицы, поговорки / сост. В. В. Куприянов, Ю. Ф. Шульц. — М.: Медицина, 1986.

Мудрость столетий: энциклопедия афоризмов / авт.-сост. Н. Л. Векшин. — М.: Столетие, 1997.

Оказание первой помощи пострадавшим: памятка // Официальный сайт МЧС России.

Палкевич Я. Е. Выживание в городе. Выживание на море / Я. Е. Палкевич. — М.: Карвет, 1992.

Пословицы и поговорки народов Востока. — М.: Издательство восточной литературы, 1961.

Правила поведения для туристов // Официальный сайт МЧС России.

Рекомендации по правилам личной безопасности // Официальный сайт Национального антитеррористического комитета.

Скляровский Л. Я. Лекарственные растения в быту / Л. Я. Скляровский, И. А. Губанов. — М.: Евразийский регион, 1995.

Словарь русского языка. В 4 т. / гл. ред. А. П. Евгеньева. — М.: Русский язык, 1985.

Станкин М. И. Если мы хотим сотрудничать: кн. для преподавателей и воспитателя / М. И. Станкин. — М.: Издательский центр «Академия», 1996.

Стратегия национальной безопасности Российской Федерации (утверждена Указом Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400).

Уголовный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» (последняя редакция).

Федеральный закон «О противодействии терроризму» (последняя редакция).

Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности» (последняя редакция).

Цвилюк Г. Е. Азы личной безопасности / Г. Е. Цвилюк. — М.: Просвещение, 1997.

Человек: энциклопедия для детей. — М.: Аванта+, 2002.

Чрезвычайные ситуации: энциклопедия школьника / под общ. ред. С. К. Шойгу. — М., 2004.

Энциклопедия для детей. Т. 3. География / сост. С. Т. Исмаилова. — М.: Аванта+, 1994.

Энциклопедия туризма / гл. ред. Е. И. Тамм. — М.: Большая российская энциклопедия, 1993.



РАСТЕНИЯ СЪЕДОБНЫЕ



Кислица



Щавель



Черемша

ЯГОДЫ СЪЕДОБНЫЕ



Ежевика



Жимолость



Барбарис



Боярышник



Брусника



Голубика

ПРИЛОЖЕНИЯ



Калина



Кизил



Клубника



Клюква



Крыжовник



Малина

ПРИЛОЖЕНИЯ



Морошка



Облепиха



Смородина чёрная



Смородина красная



Черника

ЯГОДЫ ЯДОВИТЫЕ



Бузина чёрная



Волчье лыко

ГРИБЫ ЯДОВИТЫЕ



Красный мухомор



Бледная поганка

ГРИБЫ СЪЕДОБНЫЕ



Белый гриб



Маслёнок



Моховик



Подберёзовик



Подосиновик

ПРИЛОЖЕНИЯ



Лисичка



Опёнок осенний



Сыроежка

ОРЕХИ



Кедр



Лещина



Миндаль



Фисташка

ОПАСНЫЕ НАСЕКОМЫЕ



Шмель



Шершень



Оса

ПРИЛОЖЕНИЯ

ХИЩНЫЕ МЛЕКОПИТАЮЩИЕ



Куница



Норка



Ласка



Горностай



Барсук



Выдра

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ



Крапива



Полынь



Лопух



Ревень



Клевер



Зверобой

ПРИЛОЖЕНИЯ



Ясень



Подорожник



Медуница



Пастушья сумка



Мята



Мать-и-мачеха



Одуванчик

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
--------------------------	---

Модуль

ЗДОРОВЬЕ И КАК ЕГО СОХРАНИТЬ

Глава 1

Здоровье и правила его сбережения

§ 1. Факторы, способствующие сбережению здоровья	7
§ 2. Факторы, разрушающие здоровье	12
§ 3. Профилактика вредных привычек	18
§ 4. Как избежать отрицательного воздействия окружающей среды на развитие и здоровье человека	26
§ 5. Правила личной гигиены при занятиях туризмом	29
§ 6. Туризм как часть комплекса ГТО	33

Модуль

БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ

Глава 2

Безопасное поведение на природе

§ 7. Безопасное поведение в туристских походах	38
§ 8. Виды туристских походов	42
§ 9. Как ориентироваться на местности	46
§ 10. Подготовка к проведению туристского похода	53
§ 11. Приметы, по которым можно определить погоду	58
§ 12. Как развести костёр при разной погоде	61
§ 13. Если в лесу вас застигла гроза	66

ОГЛАВЛЕНИЕ

Модуль

БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ

Глава 3

Правила безопасного поведения в различных видах походов

§ 14. Советы на всю жизнь	72
§ 15. Лыжные походы	81
§ 16. Горные походы	85
§ 17. Водные походы. Способы и средства самопомощи и взаимопомощи в водных походах	89

Модуль

БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ

Глава 4

Безопасное поведение при автономном существовании

§ 18. Поведение человека в условиях автономного существования в природной среде	97
§ 19. Добровольная и вынужденная автономия человека в природной среде	100
§ 20. Организация ночлега при автономном существовании	106
§ 21. Как добыть питьё и пищу в условиях автономии	111
§ 22. Как подать сигналы бедствия	114

ОГЛАВЛЕНИЕ

Модуль

БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ

Глава 5

Опасные встречи в природных условиях

- § 23. Безопасность при встрече с дикими животными 120
- § 24. Безопасность при встрече со змеей 126
- § 25. Защита от комаров, мошки и других насекомых 129
- § 26. Профилактика клещевого энцефалита 134

Модуль

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

Глава 6

Первая помощь в природных условиях

- § 27. Народные средства первой помощи 141
- § 28. Первая помощь при травматических повреждениях 143
- § 29. Первая помощь при солнечном и тепловом ударе 147
- § 30. Первая помощь при переохлаждении,
отморожении и ожоге 150
- § 31. Психологическая поддержка пострадавшего 154

- Приложения** 158



Учебное издание

Хренников Борис Олегович
Гололобов Никита Валерьевич
Льяная Лариса Ивановна
Маслов Михаил Викторович

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

6 класс

Учебник

Центр социально-гуманитарного образования

Ответственный за выпуск *М. В. Маслов*

Редактор *М. В. Маслов*

Художественный редактор *Ю. Н. Кобосова*

Художники *И. Н. Ситников, А. С. Мезенцев, Е. Е. Бурмистрова, М. С. Глухова*

Макет, дизайн, художественное оформление и верстка *А. П. Асеева*

Корректор *И. А. Григалашвили*

В издании использованы фотоматериалы фотобанка *Shutterstock* (авторы иллюстраций и фотографий: Red Deer, с. 64; nikitabuida, с. 89; Oksana Shufrych, с. 163; Nitr, с. 164; Nikolay Kurzenko, с. 164; Soyka, с. 164; Igor Grochev, с. 164; Yegor Larin, с. 164; aga7ta, с. 165; Tatiana Belova, с. 165; Horten, с. 165; Ad Oculos, с. 165; Mostovyi Sergii Igorevich, с. 165; gontar, с. 166; Martina_L, с. 166; Milan Rybar, с. 166; Denis and Yulia Pogostins, с. 166; Yulia B, с. 167; Irina Vinnikova, с. 167; Vlad Siaber, с. 167; Svetlana Wall, с. 168; Krzycho, с. 168; FotograFFF, с. 169; volkova natalia, с. 169; Dionisvera, с. 169; Artem Samokhvalov, с. 169; Mauricio Acosta Rojas, с. 169; colin robert varndell, с. 169; Paul Reeves Photography, с. 169; Christopher MacDonald, с. 170; Martin Mecharowski, с. 170; Roger Amer, с. 170; Thierry de Villeroche, с. 170; TRyburn, с. 170; Ivan Marjanovic, с. 171; Orest Iyzhechka, с. 171, 172; OlgaSolo, с. 171; Cora Mueller, с. 171; Victoria Tucholka, с. 171; Ian Francis, с. 172; nnattalli, с. 172; Rottlaender, с. 172), фотобанка *ООО «Лори»* (с. 15, 127, 130, 163, 168, 169, 171, 172), фотобанка *Fotolia* (с. 164), фотобанка *ООО «Пикварио»* (с. 135, 163, 166, 169, 170); Рамиля Ситдикова (с. 102).

Подписано в печать 03.11.2022. Формат 70×90/16. Гарнитура Школьная.

Уч.-изд. л. 6.73. Усл. печ. л. 12,87. Тираж экз. Заказ №

Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

Российская Федерация, 127473, г. Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16, стр. 3,
этаж 4, помещение I.

Адрес электронной почты «Горячей линии» — vopros@prosv.ru.