

Читательская грамотность V, VIII классы

Удовольствия однодневного пешего похода

Хочешь заняться чем-нибудь увлекательным и интересным в выходные дни или на каникулах? Один из лучших способов провести с пользой время вне дома – это пеший поход. Самым распространённым является однодневный пеший поход. Он не занимает много времени и не требует специального снаряжения.

Планирование однодневного пешего похода

Выбери место, где тебе было бы интересно побывать. Если пойдёте группой, учитывайте мнения всех членов группы.

Определи расстояние и примерную длительность похода.

Узнай прогноз погоды на день, планируемый для похода. Приготовь соответствующую одежду и оденься по погоде.

Иди налегке. Не бери с собой слишком тяжёлые вещи (смотри список необходимого).

Список необходимого

Вода: нужно запастись водой, чтобы не испытывать жажды.

Еда: нужно взять еду, которая быстро утоляет голод, или всё для пикника.

Аптечка первой помощи: на случай появления волдырей, ссадин или царапин.

Средство для отпугивания насекомых: чтобы избежать укусов насекомых (например, клещей, пчёл, комаров и мух).

Запасные носки: ноги могут промокнуть.

Свисток: необходим, если ты отправляешься в поход один. Три коротких свистка означают, что ты в беде и тебе нужна помощь.

Карта и компас: очень важные вещи в походах повышенной сложности.

Правила безопасности во время однодневного пешего похода

Выходи пораньше. У тебя будет больше времени, чтобы насладиться прелестями похода и вернуться домой до наступления темноты.

Не сходи с тропы, если окружающая местность тебе мало знакома.

Задавай себе правильный темп. Нельзя идти слишком быстро, надо сохранять силы во время движения. При движении в группе идите со скоростью самого медленно идущего участника похода.

Смотри под ноги во время движения. Обращай внимание на препятствия, например, на лежащие на дороге камни, кучи листьев, стволы или сучья деревьев. Осторожно ступай по скользкой поверхности. Если надо преодолеть водную преграду, узнай сначала её глубину.

Будь осторожен с живыми существами. Внимательно смотри, куда наступаешь, когда перешагиваешь через сучья и камни или когда собираешься сесть. Никогда не приближайся к диким животным. Милые и безобидные на вид, они могут без предупреждения напасть, защищая свою территорию.

Важно! Сообщи кому-нибудь, куда ты собираешься идти и когда ты

собираешься вернуться из похода. Это поможет, если с тобой что-то случится и тебе потребуется помощь. Когда вернёшься из похода, сообщи о своём возвращении.

Поход - это, прежде всего, удовольствие. Наслаждайся возможностью побыть на свежем воздухе, вне дома. Смотри на всё интересное, что тебя окружает. Учись открывать для себя новые места, растения и животных. Радуйся красоте окружающего мира, и, конечно, получай удовольствие от полезной физической нагрузки.

Однодневный поход – это весёлое и интересное занятие!

Новые интересные впечатления! Пешком можно добраться в такие места, куда невозможно попасть никаким другим способом. Можно посетить достопримечательности и полюбоваться захватывающими видами. Можно пойти в отдалённые места, где могут быть скрыты долины, водопады или пещеры. Пеший поход даст тебе возможность увидеть дикие растения, птиц и животных. Возможно, на твоём пути встретятся полуразрушенные здания и предметы, принадлежавшие людям, жившим много лет назад.

Укрепление здоровья! Ходьба – превосходное упражнение, а регулярные пешие прогулки помогут укрепить твоё здоровье. Во время ходьбы можно размышлять и отдыхать душой. Пеший поход – прекрасная возможность провести время с друзьями и членами твоей семьи или просто побыть наедине с самим собой, изучая природу и наслаждаясь её красотой.

Изучение Сторожевого холма. Карта Сторожевого холма, а также дополнительные сведения и условные обозначения карты дают тебе возможность выбрать наиболее привлекательный маршрут однодневного пешего похода, а также позволяют оценить то, что может встретиться тебе по дороге. А ещё эта карта поможет тебе спланировать свой собственный однодневный пеший поход в том месте, где ты живёшь.


Сторожевой холм 
 Поход, полный приключений



Выбери свой маршрут!

Выбери один из предлагаемых или составь свой собственный маршрут.

Дополнительные сведения и условные обозначения				
Название маршрута	Обозначение	Время	Уровень сложности	Описание
Птицы	■ ■ ■	2 часа	Лёгкий, возможно передвижение с коляской	Прогулка вокруг птичьего заповедника
Вышка Сторожевого холма		2-2,5 часа в каждом направлении	Трудный	Подъём на Сторожевой холм и осмотр окрестностей
Лягушачья заводь		3 часа	Средний	Поход к Лягушачьей заводи с пикником
Вокруг Сторожевого холма	■	5 часов	Средний	Поход вокруг Сторожевого холма к Старой каменной крепости

Вопросы и задания к тексту:

1. Какова основная идея текста, описывающего пеший поход? *Запишите букву ответа, который считаете правильным, в Бланк ответов.*

- А. Поход - это дорого и опасно
- Б. Поход является лучшим способом увидеть животных
- В. Поход доставляет удовольствие и полезен для здоровья
- Г. Поход возможен только для профессионалов

2. В тексте рассказывается, что в походе вы можете увидеть много интересного. *Выпишите в Бланк ответов два примера того, что можно увидеть во время однодневного похода.*

3. В тексте даны два совета для тех, кто идёт в поход группой. *Запишите эти два совета в Бланке ответов.*

4. В каком разделе текста говорится о том, что одеваться надо по погоде? *Запишите букву ответа, который считаете правильным, в Бланк ответов.*
- А. Планирование однодневного пешего похода
 - Б. Список необходимого
 - В. Правила безопасности во время однодневного пешего похода
 - Г. Однодневный поход - это весёлое и интересное занятие

Посмотрите раздел с названием «Список необходимого». Используйте его для ответов на вопросы 5 и 6.

5. Зачем в походе нужны запасные носки? *Запишите букву ответа, который считаете правильным, в Бланк ответов.*
- А. Ноги могут промокнуть
 - Б. Может быть холодная погода
 - В. Могут появиться мозоли
 - Г. Для друга

6. *Напишите в Бланке ответов, что надо делать, если во время похода понадобится помощь?*

Посмотрите раздел с названием «Правила безопасности во время однодневного пешего похода». Используйте его для ответов на вопросы 7, 8 и 9.

7. Что надо делать, чтобы во время похода не устать слишком быстро? *Запишите букву ответа, который считаете правильным, в Бланк ответов.*

- А. Выйти пораньше
- Б. Не сходить с пешеходной тропы
- В. Задавать себе правильный темп движения
- Г. Быть осторожным во время движения

8. *Напишите в Бланке ответов, почему так важно сообщить кому-нибудь о том, когда вы собираетесь вернуться из похода?*

9. Какое из правил безопасности важно соблюдать для того, чтобы не заблудиться в походе? *Выпишите его в Бланк ответов из текста.*

Посмотрите раздел с названием «Сторожевой холм». Используйте его для ответов на вопросы 10-12.

10. Какой маршрут вы бы выбрали, если бы хотели пойти в самый короткий поход? *Запишите букву ответа, который считаете правильным, в Бланк ответов.*

- А. Птицы
- Б. Вышка Сторожевого холма
- В. Лягушачья заводь
- Г. Вокруг Сторожевого холма

11. Кому лучше всего подошёл бы маршрут «Вышка Сторожевого холма»?
Запишите букву ответа, который считаете правильным, в Бланк ответов.

- А.** Людям, которые спешат
- Б.** Людям с маленькими детьми
- В.** Любителям птиц
- Г.** Людям в хорошей физической форм

12. *Запишите в Бланк ответов (под соответствующими цифрами) два примера того, что вы можете узнать из таблицы «Дополнительные сведения и условные обозначения».*

13. Используйте карту Сторожевого холма и таблицу «Дополнительные сведения и условные обозначения», чтобы спланировать свой поход.

Запишите в Бланк ответов букву, под которой назван выбранный вами маршрут:

- А.** Птицы
- Б.** Вышка Сторожевого холма
- В.** Лягушачья заводь
- Г.** Вокруг Сторожевого холма

Приведите **две** причины, по которым вы выбрали именно этот маршрут.
Запишите их в Бланк ответов под соответствующими цифрами. При ответе используйте текст.