

Л. Ф. Кузнецова

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ

ПУТЕШЕСТВУЕМ БЕЗ ОПАСНОСТИ

6
класс

ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Пособие для учащихся учреждений образования,
реализующих образовательные программы
общего среднего образования, с белорусским
и русским языками обучения и воспитания

Л. Ф. Кузнецова

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ

ПУТЕШЕСТВУЕМ БЕЗ ОПАСНОСТИ

6
класс

ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Пособие для учащихся учреждений образования,
реализующих образовательные программы
общего среднего образования, с белорусским
и русским языками обучения и воспитания

*Рекомендовано
научно-методическим учреждением
«Национальный институт образования»
Министерства образования
Республики Беларусь*

Учебное электронное издание



Минск
Национальный институт образования
2023

УДК 379.83/.84(075.3)
ББК 75.81я721

Р е ц е н з е н т ы:

кафедра спортивного туризма и технологий в туристической индустрии факультета менеджмента спорта, туризма и гостеприимства учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (кандидат исторических наук, доцент, заведующий кафедрой *А. Г. Гататуллин*);

заместитель директора по учебной работе государственного учреждения образования «Гимназия № 28 имени Владимира Короткевича г. Минска», учитель основ безопасности жизнедеятельности высшей квалификационной категории *Т. Ю. Аброськина*

Данное пособие входит в учебно-методический комплекс факультативных занятий по формированию функциональной грамотности «Путешествуем без опасности». 6 класс.

Учебно-методический комплекс факультативных занятий разработан в Национальном институте образования в рамках выполнения задания ОНТП «Функциональная грамотность» и включён в сводный план выпуска (внедрения) вновь освоенной продукции (инноваций) по ОНТП «Функциональная грамотность» на 2021–2025 гг., утверждённый Министерством образования от 17.02.2021. Язык издания — русский.

Нач. редакционно-издательского отдела *С. П. Малявко*
Редактор *Е. А. Логвинович*
Компьютерная вёрстка *Д. О. Бабенко*
Корректор *Е. А. Логвинович*

Подписано к использованию 2023
Размещено на сайте 2023

Объем издания 7,54 МБ
Системные требования: ПО для просмотра документов в формате pdf.

Научно-методическое учреждение «Национальный институт образования»
Министерства образования Республики Беларусь.
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/263 от 02.04.2014.
Ул. Короля, 16, 220004, г. Минск

ISBN 978-985-893-576-4

© Кузнецова Л. Ф., 2023

© Оформление. НМУ «Национальный институт образования», 2023

Содержание

Введение	5
Основы безопасности в туристическом походе	6
Туристские путешествия, история развития туризма.....	6
Правила безопасного поведения в природной среде.....	11
Личное, групповое туристское снаряжение.....	13
Ориентирование на местности	15
Организация туристского быта.....	16
Личная гигиена туриста	17
Опасные ситуации в природных условиях	18
Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях	20
Оказание первой помощи в природных условиях	22
Оказание первой помощи в природных условиях.....	22
Основы здорового образа жизни	28
Здоровье человека и факторы, на него влияющие	28

Введение

Дидактический материал — это особый тип учебных пособий, преимущественно наглядных: карты, таблицы, наборы карточек с текстом, цифрами или рисунками, реактивы, растения, животные, в том числе материалы, созданные на базе информационных технологий, раздаваемых обучающимся для самостоятельной работы на занятиях в учреждении образования и дома, или демонстрируемые педагогом перед всем классом (группой).

Дидактический материал — это материал, активирующий познавательную деятельность учащегося, побуждающий его вовлечься в учебный процесс, воспринимать информацию, думать на заданную тему.

Главной дидактической целью на факультативных занятиях «Путешествуем без опасности» является закрепление знаний с помощью самостоятельного выполнения заданий, требующих решения разного рода задач и анализа потенциально опасных ситуаций.

В процессе работы с дидактическими материалами обобщаются, систематизируются, углубляются и конкретизируются теоретические знания, вырабатываются способность и готовность использовать теорию на практике, формируются соответствующие навыки при помощи активных познавательных, коммуникативных операций повышается интеллект, формируется функциональная грамотность. Этот процесс рассматривается как важное психолого-педагогическое средство развития устойчивого познавательного интереса к изучению вопросов безопасности жизнедеятельности, в данном случае на факультативных занятиях «Путешествуем без опасности».

Последовательность разделов и система упражнений, заданий внутри каждого раздела соответствуют содержанию учебной программы факультативных занятий «Путешествуем без опасности». Дидактический материал предназначен для фронтальной, групповой и индивидуальной работы в классе, а также для самостоятельных занятий.

Основы безопасности в туристическом походе

Туристские путешествия, история развития туризма

Цели путешествий в древнем мире:

- Поиск благоприятных условий для проживания.
- Познание межкультурных коммуникаций.
- Поиск путей и контактов с другими народами.

Туризмом люди занимались с давних времен: путешествия в целях торговли, завоеваний, распространение религиозных учений и т. п. Почти все крупные древнегреческие мыслители часто путешествовали. В VI в. до н. э. древние греки и римляне путешествовали в Египет, где интересовались историей, культурой, природой, египетскими сооружениями.

Долину Нила посещали философ и математик Пифагор, который первым описал свои многочисленные путешествия. Римский философ и писатель Сенека писал, что для путешествий надо «выбирать места здоровые не только для тела, но и для натуры».

Путешествия в Древней Греции имели познавательно-развлекательный характер: в стране проводили Олимпийские игры, фестивали и т. д.

Особая роль в развитии туристско-краеведческой деятельности принадлежит географическим открытиям XV — нач. XVI в. Васко да Гама, Христофора Колумба, Фернана Магеллана, которые позволили узнать новые земли, народы, которые их населяли, их жизнь, быт, культуру, религию.

Самые известные путешественники в мире

Задание 1. Соотнесите изображение великих путешественников с описанием их открытий, путешествиями. Вставьте соответствующие цифры рядом с описанием их открытий.



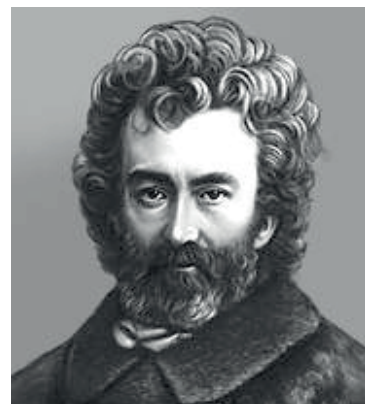
Христофор Колумб

1



Васко да Гама

2



Миклухо-Маклай

3



Афанасий Никитин

4



Федор Конюхов

5



Жак-Ив Кусто

6

— знаменитый французский океанограф, путешественник и «пионер» подводных кино съемок и исследований, изобретатель акваланга и автор многих книг.

— первооткрыватель Америки.

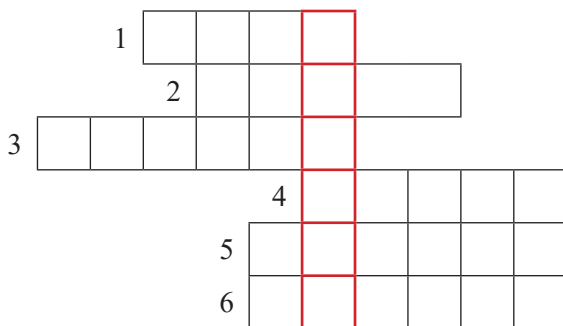
— первый русский путешественник, побывавший в Индии и Персии. Возвращаясь обратно, он посетил Сомали, Турцию и Маскат. Его записки «Хождение за три моря» стали ценным историческим и литературным пособием.

— первооткрыватель морского пути в Индию.

— прожив больше года в Новой Гвинее, он не только открыл новые земли, но и научил туземцев выращивать кукурузу, тыкву, бобы и плодовые деревья.

— сегодня самый известный российский путешественник.

Задание 2. Разгадайте кроссворд. Прочитайте слово.



1. По нему переходят реку.

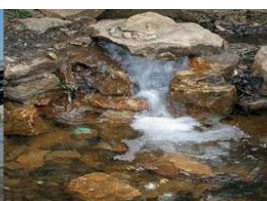
2. Морское путешествие.

3. Чем больше дров, тем он ярче.

4. Место, где река берет свое начало.

5. Угол между направлением на север и направлением на какой-либо удаленный предмет.

6. Прибор, который помогает определить стороны света.



Задание 3. Используя разные источники информации, запишите, что означает слово «туризм».

Задание 4. Термин «туризм» придумал... Выберите ответ:

- Томас Кук
- Марк Твен
- Марк Цукерберг
- Том Сойер

Задание 5. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. Обозначьте знаком «✓».

Туризм — это...

путешествие, организованное в несвободное от занятий, работы время в целях активного отдыха и культурного досуга на лоне природы, укрепления здоровья и т. п.

путешествие, организованное в свободное от занятий, работы время в целях пассивного отдыха и культурного досуга на лоне природы, укрепления здоровья и т. п.

Задание 6. Прочитайте. Рассмотрите иллюстрации. Подчеркните в тексте, кто является основоположником туризма, когда день рождения туризма. Подпишите иллюстрации.

Одним из самых доходных видов бизнеса, с помощью которого богатеют не только фирмы, но и целые государства — туризм и все с ним связанное: маршруты, билеты, гостиницы, путеводители, дорожные чеки, придумал один человек — английский предприниматель Томас Кук — он является основоположником туризма.

5 июля 1841 г. под звуки оркестра и приветственные крики толпы 570 человек организованно отбыли в Лафборо (город в графстве Лестершир, Англия).



Виды туризма

В зависимости от **цели путешествия** туризм подразделяется на:

- Познавательный;
- Оздоровительный;
- Спортивный;
- Паломнический;
- Деловой;
- Гостевой, ностальгический.

Задание 1. Прочитайте текст. Используйте информацию текста при выполнении заданий.

Познавательный туризм — это посещение интересных мест и объектов и получение информации о них. Это поездки в другие города, другие страны, посещение уникальных природных территорий, наблюдения за птицами в природе. Туристы получают новые впечатления, расширяют кругозор.

Оздоровительный туризм — это туристские путешествия, поездки и походы в какой-либо местности с благоприятными для здоровья природно-климатическими условиями и нахождение там с целью отдыха. Этот вид туризма связан с пребыванием на курортах практически здоровых лиц, которым не обязателен медицинский уход, наблюдение врача и лечение.

Спортивный туризм — вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление препятствий в природной среде (дорог и троп с различным покрытием и бездорожья, переправ, перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Паломнический туризм — это деятельность по организации посещений туристами объектов, связанных с историко-культурным и природным наследием. Знакомство представителей различных религий и слоев населения не только с религиозными, но и с историческими, культурными и художественными ценностями посещаемых мест дает возможность им получить новые знания, по-новому оценивать окружающую действительность.

Деловой туризм — поездки внутри страны или за ее пределы, связанные с бизнесом, в том числе участие в выставках, конференциях, форумах и т. д.

Гостевой, ностальгический туризм — вид туризма, связанный с посещением родственников, родителей или мест исторического проживания.

Какому, на ваш взгляд, виду туризма соответствует картинка? Подпишите.



Задание 2. Упражнение «Угадай — кто это?». Определите, к какой категории путешественников относятся следующие люди:

Гражданин Беларуси, принимающий участие в пятидневной конференции в Китае. _____

Семья из Гродно в выходные дни посещает своих друзей в Санкт-Петербурге.

Группа школьников, совершающих однодневную экскурсию в Мирский замок. _____

Семейная пара, проводящая выходные на SPA-курорте. _____

Задание 3. Посмотрите видеоролик. «Виды туризма по способу передвижения». Запишите виды туризма. <https://urok.1sept.ru/articles/669998/pril4.mp4>

Профессии в сфере туризма

Задание 4. Соедини картинки с изображением профессий в сфере туризма с описанием их деятельности.



Экскурсовод — специалист по проведению экскурсий. Проводит экскурсии по достопримечательным местам, выставкам, экспозициям, музеям, заповедникам, архитектурным сооружениям или садово-парковым ансамблям.



Гид — тот, кто сопровождает туристов и показывает им достопримечательности страны, города и т. д.; экскурсовод, проводник-профессионал. Гид знакомит туристов и экскурсантов с достопримечательностями местности. Он может работать с приезжими туристами или сопровождать туристическую группу в поездках в другие города и страны.



Туроператор — организует как групповые, так и индивидуальные путешествия, а также является посредником в предоставлении путешествий, организуемых другими туристическими организациями. Туроператоры продают билеты, делают предложения о путешествиях, бронируют места в отелях, занимаются оформлением виз, оформляют рейсовые страховки, сообщают клиентам об изменениях, касающихся заказов или аннулирования рейсов, а также об их правах, обязанностях и ответственности.

Правила безопасного поведения в природной среде

Природа и человек

Вы собираетесь в поход на природу, это замечательное путешествие, но природа дарит нам не только радость. В природе человека, к сожалению, могут подстергать и опасности.

Вспомним правила поведения в походе и будем неукоснительно соблюдать их.

Задание 1. Работа с рисунком. Составьте правила поведения на природе, начиная с «НЕ».

Что нельзя делать на природе



НЕ тревожьте
животных



Задание 2. Прочитайте стихотворение.

Берегите Землю!

Берегите Землю! Берегите!
Жаворонка в голубом зените,
Бабочку на листьях повилики,
На тропинке солнечные блики,

Ястреба, парящего над полем,
Полумесяц над речным раздольем,
Ласточку, мелькающую в жите...
Берегите Землю! Берегите!

Михаил Дудин

Изготовьте плакат: «**Мы в природе только гости**».

Задание 3. Ответьте на вопросы.

Что такое опасность, опасная ситуация? Приведите примеры.

Что такое экстремальная ситуация? Приведите примеры.

Задание 4. В предложенном тексте допишите пропущенные слова и словосочетания.

В природной среде всё иначе. Чтобы правильно перемещаться в желаемом направлении, надо знать, _____.
Чтобы прожить на природе хотя бы один день, нужно уметь обеспечить себя _____ и _____, а в некоторых случаях соорудить _____.
Необходимо уметь _____.

Слова-помощники: пищей и водой; как ориентироваться на местности; временное укрытие от непогоды; оказывать первую помощь.

Подготовка к безопасному походу на природу

Самой распространённой и доступной формой туристских походов являются однодневные походы с родителями или учителем.

Для того чтобы любой выход на природу прошёл успешно, к нему необходимо хорошо подготовиться. Сначала нужно правильно собраться в поход, взять необходимую одежду, аптечку, карту той местности, которую вы собираетесь посетить, компас, хорошо зарядить свой телефон, взять палатку, если поход многодневный, и необходимый запас пищи и воды, не забудьте соль и спички.

Цель такого похода — получение начальных навыков в ориентировании на местности, как одного из элементов в обеспечении безопасности человека в природных условиях.

При подготовке к походу необходимо принять самое активное участие в разработке его плана совместно с родителями или с группой одноклассников под руководством учителя, если в поход идёт класс.

Определяя район путешествия, необходимо его детально изучить. Затем разработать маршрут, для чего понадобится крупномасштабная карта выбранного района. Устанавливаются начальная и конечная точки маршрута и основные

ориентиры, через которые будет проходить маршрут. Повороты на маршруте лучше выбирать у характерных, легко распознаваемых ориентиров. (Расстояние между ориентирами не должно превышать 2 км.) После этого необходимо произвести расчёт движения по маршруту. Расчёты оформляют на карте или в специальной таблице.

Для отработки навыков ориентирования на местности в план однодневного похода можно включить четыре учебных пункта по этапам маршрута: исходная точка маршрута, точка у ориентира № 1; точка у ориентира № 2, конечная точка маршрута.

Задание 1. Разработайте совместно с родителями план однодневного похода и запишите его основные пункты.

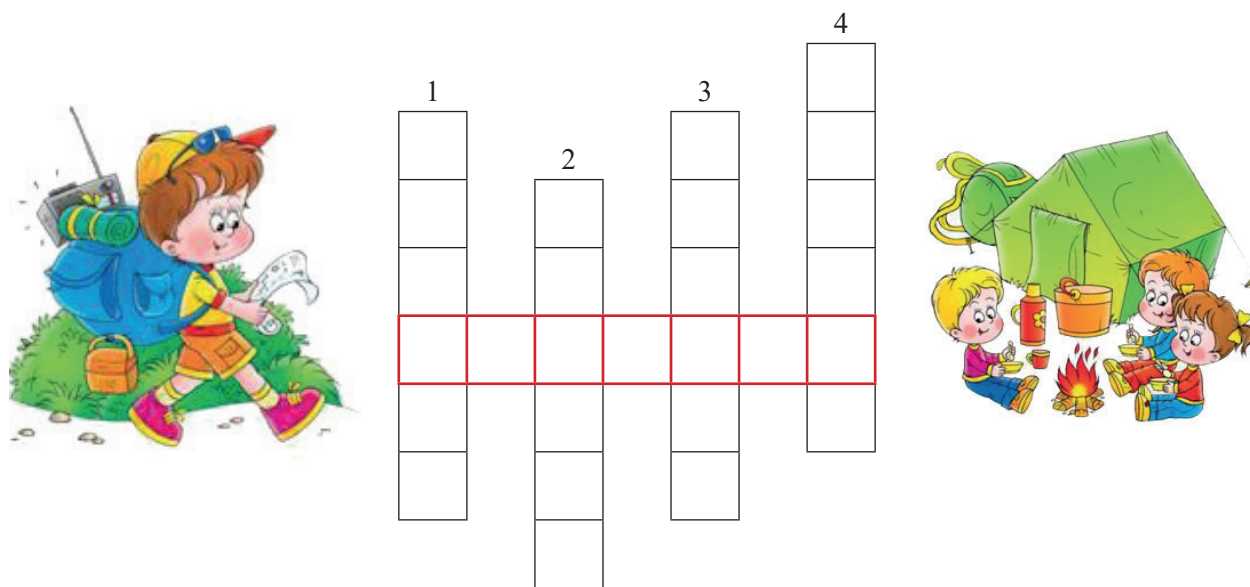
- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 4. _____ |
| 2. _____ | 5. _____ |
| 3. _____ | 6. _____ |

Задание 2. В тексте допишите пропущенные слова.

«При разработке плана необходимо обсудить основные _____ похода и учебные _____, которые важно будет отработать в походе. С учётом этого выбрать район похода и определить _____ движения».

Личное, групповое туристское снаряжение

Задание 1. Разгадайте кроссворд «Собираемся в поход».



1. Прибор для определения сторон горизонта.
2. Небесное светило, которое в дневное время служит для путешественников одним из ориентиров.
3. Из-за неосторожного обращения с ним может возникнуть пожар.
4. Сумка туриста.

Задание 2. Рассмотрите рисунок «Личное снаряжение туриста». Поставьте рядом с каждым изображением вещи порядковый номер и запишите её название.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

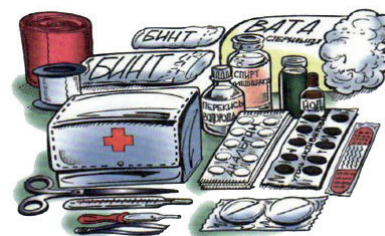
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____



Аптечка первой помощи

Необходимой принадлежностью снаряжения туриста является **аптечка первой помощи**, которая комплектуется с учётом численности группы, сложности похода, удалённости маршрута от населённых пунктов и времени года.

Задание 3. Определите состав предметов индивидуальной аптечки первой помощи для похода на природу. Согласуйте с родителями, медицинским работником. Содержание комплекта аптечки первой помощи запишите в виде таблицы и кратко укажите предназначение каждого предмета аптечки.



Наименование предмета	Его предназначение
№ 1	
№ 2	
№ 3 и т. д.	

Ориентирование на местности

Умение ориентироваться на местности — это первое условие безопасного пребывания человека в природных условиях.

Задание 1. Ориентироваться на местности — это значит:

- определять стороны горизонта и представлять себе, где находятся юг, север, восток и запад;
- определять свое местонахождение на местности относительно местных предметов, а также форм рельефа (холм, овраг, берег реки и т. д.);
- выбрать нужное направление движения, чтобы выйти в намеченное место;
- выдерживать во время движения выбранное направление, чтобы не сбиться с намеченного пути;
- все вышеперечисленное.

Задание 2. Ознакомьтесь с приведённым ниже текстом, где перечислены элементы ориентирования на местности, и расставьте их в правильной последовательности с помощью цифр:

- выбирать нужное направление движения, чтобы выйти в намеченное место;
- определять стороны горизонта и представлять себе, где находится юг, север, восток и запад;
- выдерживать во время движения верное направление, чтобы не сбиться с намеченного пути;
- определять своё местонахождение относительно местных предметов, а также форм рельефа (холм, овраг, берег реки и др.).

Задание 3. В предложенном тексте допишите пропущенные слова.

«Для определения сторон горизонта необходимо положить компас _____, отпустить тормоз магнитной _____ и повернуть коробку компаса так, чтобы северный конец магнитной стрелки совпал с _____ делением шкалы против буквы С. При таком положении стрелка компаса показывает направление север-юг и буквы С, Ю, В, З на шкале компаса будут соответственно обращены на _____, юг, _____ и _____».

Слова-помощники: горизонтально, стрелки, север, юг, восток и запад, нулевым.

Задание 4. Найдите в приведенном ниже списке признаки, по которым можно определить стороны горизонта:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> по направлению течения реки | <input type="checkbox"/> по направлению ветра |
| <input type="checkbox"/> по мху на дереве | <input type="checkbox"/> по пологой стороне муравейника |
| <input type="checkbox"/> по цвету листвы деревьев | <input type="checkbox"/> по таянию снега на склонах оврага |
| <input type="checkbox"/> по годичным кольцам на пнях | <input type="checkbox"/> по направлению звериной тропы |

Задание 5. Игра «Продолжи фразу»

Цель: закрепить знания народных примет, помогающих ориентироваться на местности.

Приметы.

1. Снег в весеннее и зимнее время подтаивает на склонах холмов с... (_____) стороны.
2. Трава гуще на полянах летом с... (_____) стороны.
3. Летом около деревьев земля более влажная с... (_____) стороны.
4. Сторона муравейника круче с... (_____) стороны.
5. На стволе дерева мхи и лишайники растут с... (_____) стороны.
6. Кора дерева темнее и грубее с... (_____) стороны.
7. Больше смолы выделяют смолистые деревья с... (_____) стороны.

Задание 6. Дополните информацию: «Самый простой способ определения сторон горизонта ночью — определение по _____ (выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

- местным предметам
- Полярной звезде, которая указывает направление на север
- направлению просек и цифрам на квартальных столбах
- карте

Организация туристского быта

Задание 1. Выберите ошибочное утверждение по поводу сооружения жилища:

- сооружать жилище следует на открытой местности, а не в зарослях кустарника;
- палатку и костер следует располагать, учитывая направление ветра;
- не следует ставить палатку на низком берегу у самой воды;
- в бурю или грозу сооружайте жилище под большим деревом для защиты от осадков.

Задание 2. Соедините линией изображение костра с его названием.



Шалаш

Таёжный

Колодец

Звёздный

Нодья

Задание 3. На каком костре быстрее вскипит вода в котелке? Отметьте ✓.

- «Нодья»
- «Шалаш»
- «Колодец»

Задание 4. Что запрещается при разведении костра?

- Разводить костёр на торфянике
- Разводить костёр вблизи деревьев
- Использовать для костра живые деревья

Задание 5. В тексте допишите пропущенные слова.

«В сырую холодную погоду можно (если позволяет запас дров) разложить два костра. Первый — для приготовления _____, второй — для _____ одежды и (рядом с ним ставят палки, на которые можно повесить) _____ и _____».

Задание 6. Расставьте правильно последовательность букв, и прочтаете пословицу, содержащую важное правило обращения с огнём. Запишите.

Л	Г	У	И			Т	У	Т	А	Ш			
Ь	А	Н	Р	Ш	Е		Е	Ч	М		О	Н	И
	Я	Я	Е	В	Р	А	Т	П	Т	С	Р		
В		У	О	Л	З								

Личная гигиена туриста

Личная гигиена — комплекс гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. К личной гигиене относится уход за своим телом, зубами и волосами, за одеждой и обувью.

В походных условиях важно постоянно следить за чистотой кожи. Кожа предохраняет внутренние органы и мышцы человека от ушибов, от солнечной радиации, от проникновения в организм различных микроорганизмов, возбудителей болезней.

Особое внимание в походе следует уделять уходу за ногами, и в первую очередь тщательно следить за их чистотой.

Ноги нужно мыть каждый вечер после дневного перехода. При этом нужно осматривать кожу ног, обрабатывать имеющиеся на ней трещины, царапины, потёртости йодом или зелёной. На следующий день перед выходом на маршрут необходимо вновь смазать травмированные места и заклеить их лейкопластырем.

Если позволяют условия, на больших и малых привалах целесообразно снимать ботинки и носки, чтобы дать ногам отдохнуть.

Чтобы не натирать ноги в походе, важно следить за состоянием обуви. В походах желательно пользоваться шерстяными или хлопчатобумажными носками, которые следует стирать каждый день вечером.

Сапоги и другую кожаную обувь следует по мере необходимости просушивать и смазывать. Нельзя сушить обувь у костра, так как она от этого твердеет, теряет гибкость и будет натирать ноги. Для просушки обуви на ночь её можно плотно набить сухим сеном, мхом или колосьями дикорастущих злаков. К утру она будет сухой.

В походе следует регулярно чистить зубы. После каждого приёма пищи необходимо полоскать рот водой.

Задание 1. Выпишите из текста основные правила гигиены в походе.

Опасные ситуации в природных условиях

Опасные погодные явления

Такие погодные явления, как атмосферные осадки (дождь, снег, град) могут встретиться в природной среде во время похода.

Надо суметь обеспечить защиту от неблагоприятной погоды, используя снаряжение и естественные укрытия. При кратковременных интенсивных осадках (сильный дождь) лучше остановиться в первом же удобном месте и переждать непогоду в укрытии, под тентом или накидкой.

Задание 1. Определите самые благоприятные месяцы в году для организации активного отдыха на природе в каждое из времен года в Беларуси (зима, весна, лето, осень). Обоснуйте свои выводы.

1. Зима _____
2. Весна _____
3. Лето _____
4. Осень _____

Задание 2. Решите ребус и вы узнаете, во время какого явления природы нужно проявлять особенную осторожность. Запишите ответ.



Задание 3. Выберите ответы. В целях безопасности во время грозы **НЕ** следует:

- находиться у высоких деревьев
- находиться в воде
- находиться в густом кустарнике
- приближаться к высотным объектам.

Задание 4. Дополните информацию: «В грозу среди деревьев прямому попаданию молнии менее подвержены береза и клен, наиболее — _____» (отметьте ответ знаком «✓»):

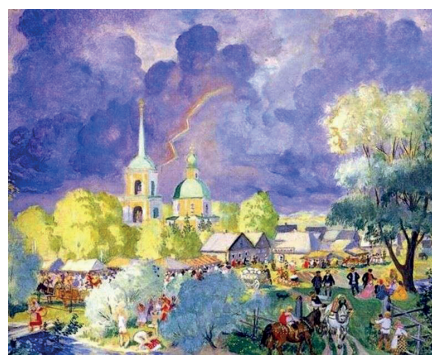
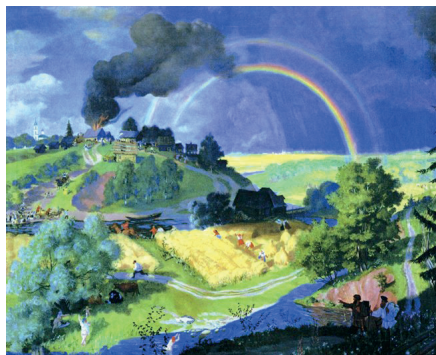
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> дуб и тополь | <input type="checkbox"/> ольха и сосна |
| <input type="checkbox"/> осина и рябина | <input type="checkbox"/> пихта и лиственница |

Задание 5. Рассмотрите иллюстрации картин. Оцените состояние природы в разные периоды грозы: явления, происходящие перед грозой, во время её кульминации и после окончания.

Подпишите иллюстрации: «Перед грозой», «Во время грозы», «После грозы». Проверьте с помощью интернета соответствие вашей подписи оригиналу.

(Если работа идёт в группах, то в качестве дифференцированной работы можно предложить учащимся дать по произведениям живописи классификацию периодов грозы как природного явления с кратким описанием каждого.)

Художник: **Кустодиев Б. М.**



Художник: **Левитан И. И.**



Художник: **Жорж Мишель**



Художник: **Маковский К. Е.**



Художник: **Васильев Ф. А.**



Художник: **Шишкин И. И.**



Художник: **Васильев Ф. А.**



Задание 6. Какие признаки свидетельствуют о приближении ненастной погоды:

- а) вечерняя заря имеет ярко-красный цвет;
- б) ласточки летают высоко в небе;
- в) туман стелется по земле;
- г) повышение температуры воздуха вечером и ночью.

Задание 7. Проверьте себя, ответив на вопросы. Отметьте ответ знаком «✓».
Если вы находитесь в лесу, где вы будете прятаться от грозы?

- Под одиноко стоящим на поляне деревом.
- Среди кустарников.
- У озера.

Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях

Опасность для человека во время активного отдыха в природных условиях может представлять встреча с дикими животными, особенно с хищными (волком, медведем, рысью, тигром), крупными копытными (лосем, кабаном, оленем) и пресмыкающимися (ядовитыми змеями).

Задание 1. Напишите названия изображенного на картинке дикого животного.









Задание 2. Как вы думаете, встреча с какими дикими животными в вашем регионе проживания опасна для человека?

Оказание первой помощи в природных условиях

Оказание первой помощи в природных условиях

Для обеспечения личной безопасности во время активного отдыха каждый человек должен владеть элементарными, доступными каждому человеку знаниями и умениями в оказании первой помощи.

Из опыта организации активного отдыха на природе установлено, что в пеших путешествиях чаще всего страдают ноги — из-за потёртостей кожи и различных повреждений голеностопного сустава. Во время путешествий возможны травмы рук — ссадины, растяжения связок, ушибы.

Турист должен быть готов в случае необходимости оказать самопомощь и взаимопомощь в походных условиях.

Каждому человеку, который любит активный отдых на природе, необходимо знать некоторые лекарственные растения, их целебные свойства и правила применения. В пути встречается много растений, ягод и грибов. Одни из них будут полезны, а другие даже вредны и опасны для здоровья.



Задание 2. Работа с рисунком. Подпишите растения.



Задание 3. Распределите названия растений и грибов

Полезные растения и грибы	Ядовитые растения и грибы

Растения: крапива, паслён чёрный, подорожник, волчье лыко, одуванчик, борщевик, малина, ежевика, земляника, вороний глаз, черёмуха, лютик, мята, ромашка; грибы: маслята, опята, белый гриб, подосиновик, груздь, мухомор, бледная поганка.

Задание 4. С помощью интернета и медицинской литературы заполните таблицу.

Лекарственные растения	Целебные средства растений	Правила применения в походных условиях
Крапива	Повышает свертываемость крови, оказывает ранозаживляющее действие	Прикладывают к ране свежие измельченные листья
Подорожник		
Полынь		
Иван-чай		
Медуница		
Камыш		
Зверобой		
Мать-и-мачеха		
Шалфей		
Лопух		
Лук		

Оказание первой помощи при травмах

Причины травм:

- неосторожность;
- недостаточное внимание;
- состояние тревоги, волнение делают человека суетливым;
- пренебрежение правилами безопасности.

Заботу о здоровье нельзя перекладывать только на плечи одной медицины. Необходимо потрудиться и самому, особенно тогда, когда тебе или другому человеку нужна срочная медицинская помощь, иначе может случиться трагедия.

Походная аптечка

Задание 1. Рассмотрите содержимое походной аптечки, используйте при выполнении заданий по вопросам оказания первой помощи.

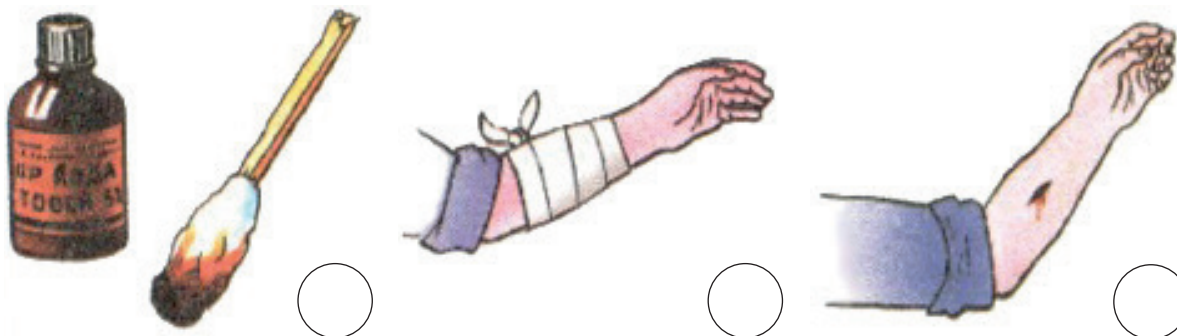


Задание 2. Составьте правильное утверждение.

Напишите определение, используя слова-подсказки. Первая помощь — это

Слова-подсказки. Неотложные меры, или самим пострадавшим, принимаемые окружающими, человека, для спасения, и облегчения его, страданий до, медицинской помощи, оказания.

Задание 3. Укажите последовательность оказания помощи при порезах, царапинах, ссадинах.



1. Освободить раненое место от одежды.
2. Смазать края раны йодом.
3. Наложить чистую повязку.

Нельзя класть на рану вату, мази.

Задание 4. Составьте таблицу, какие средства можно использовать на месте происшествия для оказания **первой** помощи, используя слова-подсказки.

Специальные средства	Подручные средства
Перевязочный пакет	Чистый носовой платок

Слова-подсказки. Бинты марлевые. Карандаш или палочка. Лёд, снег. Нашатырный спирт. Лист подорожника или крапивы. Лейкопластырь. Перекись водорода. Раствор йода или зелёнки. Чистая вода. Кровоостанавливающий жгут. Дощечка или ровная палочка. Медицинская вата.

Задание 5. С помощью стрелочек соедините, как можно использовать указанные подручные средства при оказании первой помощи.



1. Фиксация шин, «перевязь» для травмированной руки.

2. Изготовление шейного воротника, иммобилизация¹ предплечья.

3. Охлаждение места травмы.

4. Иммобилизация* руки, ноги, изготовление носилок.

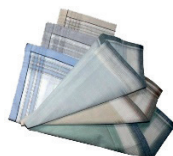
5. Придание пострадавшему правильного положения.

6. Иммобилизация предплечья плеча, изготовление носилок.

7. Шейный воротник, валик под голову или колени.

8. Охлаждение места травмы.

9. Малые фиксирующие повязки, защита при искусственном дыхании



¹ **Иммобилизация** — создание неподвижности (покоя) поврежденной части тела с помощью подручных средств.

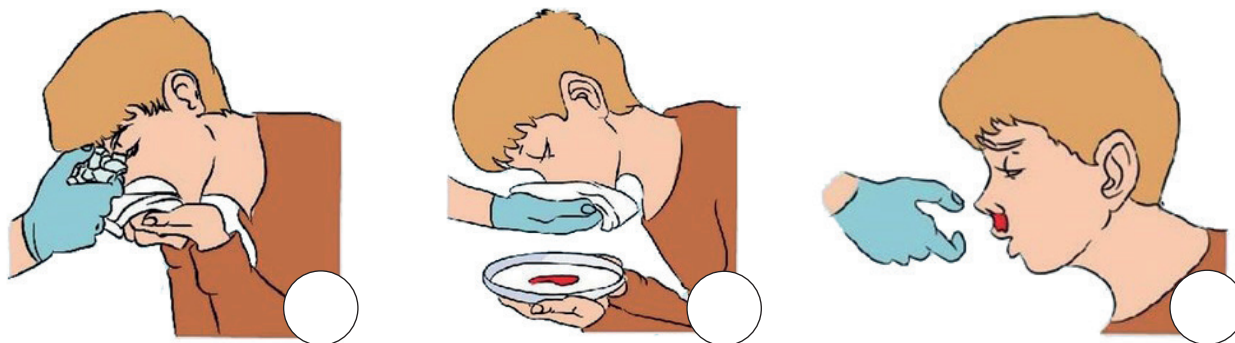
Задание 6. Ответьте на вопросы «Да» или «Нет»

1. Рану можно промывать водой из-под крана?
2. Неглубокий порез можно заклеить бактерицидным пластырем.
3. Можно ли оказывать помощь пострадавшему грязными руками?
4. Невнимательность в игре или работе может быть причиной ранения.
5. Йодом обрабатывают только края глубокой раны.
6. К поверхности раны можно приложить вату.
7. На рану надо наложить стерильную повязку.

Задание 7. Расставьте цифры в правильной последовательности оказания помощи пострадавшему человеку.

- Остаться с пострадавшим до приезда врача.
- Узнать, что произошло.
- Вызвать «скорую помощь».
- Начать принимать меры первой помощи.
- Оградить пострадавшего от дальнейшей опасности, думая о своей безопасности.

Задание 8. Определите на картинках правильную последовательность оказания помощи пострадавшему при кровотечении из носа.



1. Усадите пострадавшего, слегка наклоните его голову вперёд. Сожмите крылья носа к перегородке на 5–10 минут.
2. Приложите к переносице холод (мокрый платок, снег, лед).
3. Посоветуйте пострадавшему сплевывать кровь.

Помни, что человек, у которого идёт из носа кровь, должен находиться **в положении сидя**. Запрокидывать голову нельзя. Если кровотечение не будет остановлено **в течение 15–20 минут**, вызывайте «скорую помощь»

Задание 9. Объясните устно смысловое значение пословиц:

1. «Берегись бед, пока их нет».
2. «Здоровье не купишь, его разум даёт».

Задание 10. Установите соответствие вида травмы и правила оказания первой помощи (ответ представьте цифрой с буквой, например 2в).

1. Ссадина.
2. Потёртость.
3. Ушиб.
4. Вывих.
5. Растяжение мышц.

- а) промыть ссадину перекисью водорода или водой с мылом;
- б) наложить стерильную повязку, или приложить лист подорожника, или наклеить бактерицидный пластырь;
- в) промыть поверхность потёртости перекисью водорода;
- г) смазать рану раствором бриллиантовой зелени (зелёнкой);
- д) смазать зелёной или детским кремом;
- е) наложить стерильную повязку, или приложить лист подорожника или наклеить бактерицидный пластырь;
- ж) на повреждённое место положить целлофановый пакет с холодной водой для снижения боли;
- з) наклеить бактерицидный лейкопластырь;
- и) зафиксировать конечность в том положении, которое она приняла (на руку наложить бинтовую повязку, на ногу — шину);
- к) положить холод (пузырь, целлофановый пакет с холодной водой) на область повреждённого сустава для уменьшения болей, отёка и кровоподтёка;
- л) наложить на повреждённую часть тела тугую повязку и обеспечить повреждённой руке или ноге неподвижность и покой. Постараться не причинять пострадавшему дополнительной боли;
- м) придать повреждённой части тела (руке или ноге) приподнятое положение.

Оснoвы здoрoвoгo oбрaзa жизни

Здoрoвье чeлoвeкa и фaктoры, нa нeгo влияющие

Задание 1. Составьте фразу из приведенных ниже фрагментов (ответ представьте последовательностью цифр: _____).

1. ...закаливающие процедуры...
2. ...выполняемые в комплексе...
3. ...с занятиями физической культурой...
4. ...и спортом, наиболее благоприятно...
5. ...вливают на уровень вашего здоровья...
6. ...общего самочувствия и работоспособности...

Задание 2. На классный час пригласили школьного врача. Ребята узнали о четырех факторах, которые влияют на здоровье человека. Выбери фактор (независимо от места проживания), который занимает первое место по степени влияния на здоровье. Отметьте «✓». Обоснуйте свой выбор.

- состояние окружающей среды (загрязнение воды, воздуха, почвы)
- наследственные заболевания
- образ жизни (питание, привычки, условия работы и отдыха)
- качество медицинской помощи

Задание 3. Рассмотрите диаграмму. Запишите формулу здоровья.



- Качество медицинской помощи
- Наследственность
- Экология
- Образ жизни

100 % здоровья =

_____ % _____

_____ % _____

_____ % _____

_____ % _____

Задание 4. Рассмотрите рисунки. Отметьте среди них полезные для здоровья.

Представьте, что вам нужно выступить перед учениками соседнего класса по теме: «Твоё здоровье — в твоих руках». О каких составляющих здорового

образа жизни вы расскажете? С опорой на рисунки составьте план своего выступления.



«Твоё здоровье — в твоих руках»
(план выступления)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Задание 5. Отметьте действия человека, которые способствуют повышению уровня здоровья и соответствуют здоровому образу жизни.

- Систематические тренировки на велосипеде с участием в соревнованиях.
- Ежедневная утренняя гимнастика.
- Отдых в кресле с просмотром спортивных телевизионных передач.
- Посещение стадионов с целью наблюдения за спортивными состязаниями.
- Участие в походах, пешие прогулки, купание в открытых водоёмах, пробежка на лыжах, игра в волейбол.
- Курение сигарет.

Задание 6. Дополните утверждения. Отметьте необходимые фразы.

1. Двигательная активность в современном мире снизилась в связи с...

- научно-техническим прогрессом
- увеличением продолжительности жизни
- ухудшением состояния здоровья людей

2. Человек для поддержания двигательной активности...

- работает на даче
- занимается физкультурой и спортом
- проводит больше времени у телевизора

3. Повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию окружающей среды называется...

- зарядкой
- закаливанием
- тренировкой

4. Проводить закаливающие процедуры необходимо...

- постоянно
- раз в месяц
- раз в неделю

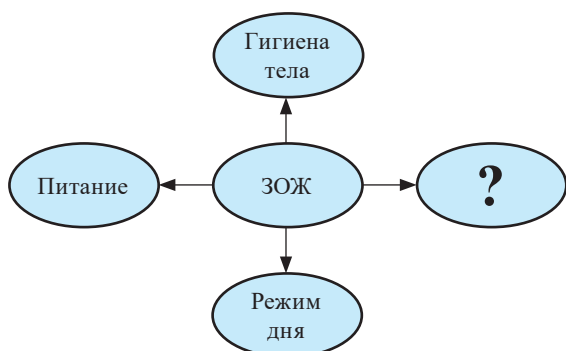
5. Закаливающей процедурой не являются...

- солнечные ванны
- водные процедуры
- медицинские процедуры

6. Закаливание должно...

- вызывать усталость
- быть постепенным
- быть резким

Задание 7. Борис ведёт здоровый образ жизни (ЗОЖ). Изучите схему, которую составил мальчик, опираясь на свой опыт. Выберите компонент ЗОЖ, который пропущен. Обоснуйте свой выбор.



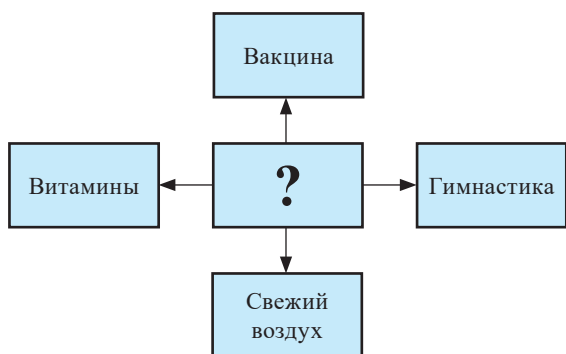
- компьютерные игры
- спорт
- сон
- завтрак

Задание 8. Рассмотрите предметы, которые находятся в детской комнате. Про какие из них врач обязательно скажет: «У них должен быть один хозяин!»? Обоснуй свою точку зрения.



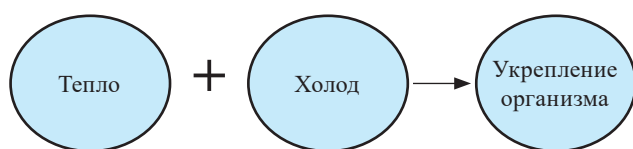
- 1 и 3
- 4 и 6
- 2 и 5
- 4 и 5

Задание 9. Изучите схему «Что укрепляет здоровье?». О каком защитном свойстве организма идет речь? Отметьте «✓».



- иммунитет
- кашель
- температура

Задание 10. Изучите на схеме «Один из способов повышения устойчивости организма человека к неблагоприятным факторам окружающей среды». О каком профилактическом мероприятии идёт речь? Отметьте ✓. Обоснуйте свой выбор.



- бег
- закаливание
- зарядка
- проветривание помещений

Задание 11. Работа в парах или в группах.

Рассмотрите иллюстрации. Как должен одеться школьник на прогулку с учётом того, чем он планирует заниматься на улице, и состояния погоды (ясная, дождливая, холодная)?



1



2



3



4



5



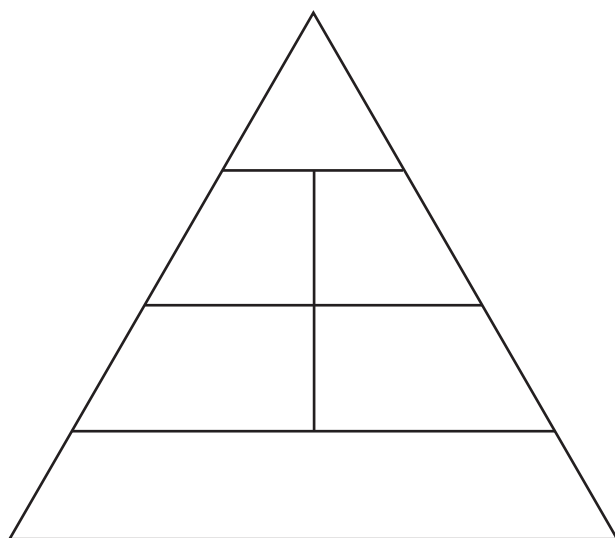
6

Ясная _____.

Дождливая _____.

Холодная _____.

Задание 12. Рассмотрите пирамиду рационального питания. Определите, какие продукты должны составлять её основу (самую широкую часть пирамиды)? Обведите верный ответ. Обоснуйте свой выбор.



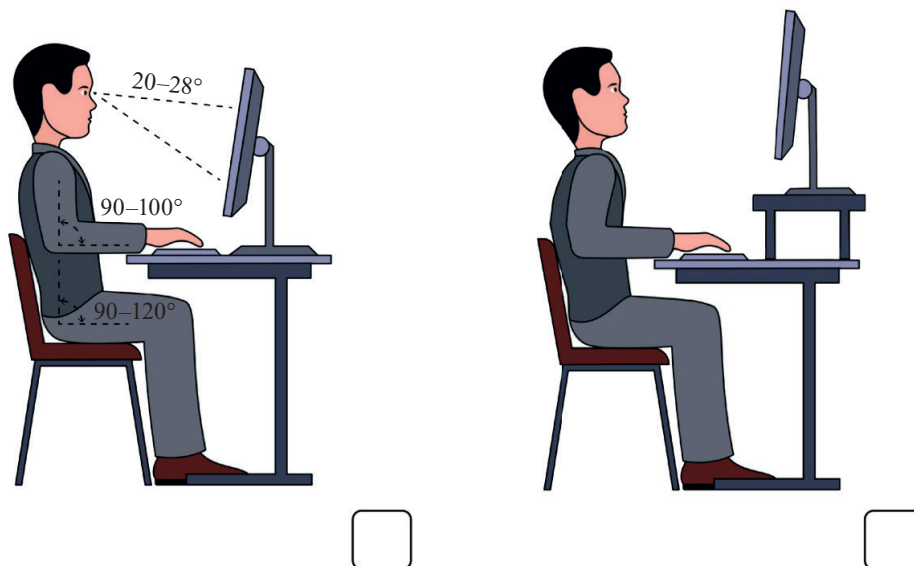
Безопасность пользования интернетом

Задание 13. Обсудим ситуацию.

Какие положительные факторы можно отметить в использовании компьютера? В чём заключается его отрицательное влияние? Среди предложенных вариантов отметьте те, которые, на ваш взгляд, являются верными ответами. Обоснуйте свой выбор.

- развитие логики
- нежелание общаться с людьми, отсутствие друзей
- падение умственных способностей
- развитие внимания и памяти
- развитие жестокости и насилия
- формирование умения обобщать и классифицировать
- развитие моторики рук
- искривление позвоночника
- поддержка интереса к учёбе
- чрезмерная нагрузка на зрение
- развитие воображения
- формирование умения находить информацию
- развитие аналитического и творческого мышления в нестандартных ситуациях

Задание 14. Выбери правильную позу при работе за компьютером. Обоснуй свой выбор.



Задание 15. Дополните предложение. В соответствии с установленными нормами непрерывная продолжительность работы школьника за компьютером должна составлять не более...

- 2 ч; 1 ч; 90 мин; 25 мин.

Задание 16. Соедините между собой пословицы и объясните их смысл.

Двигайся больше,	залог здоровья.
Чистота –	здоровый дух.
В здоровом теле –	тот стареет.
Кто день начинает с зарядки,	проживешь дольше.
Кто излишне полнеет,	у того дела в порядке.

Полезные и вредные привычки, их влияние на здоровье человека

Задание 17. Рассмотрите облако из слов. Составьте из данных слов и запишите по 3–4 полезных и вредных привычки. Обоснуйте, какие привычки ты считаешь полезными, а какие — вредными.

Полезные привычки: _____

Вредные привычки: _____



Задание 18. Дополните информацию: «По данным Всемирной организации здравоохранения, на первом месте среди виновников преждевременной смерти людей, опережая сердечно-сосудистые заболевания и злокачественные опухоли, стоят _____ (правильный ответ отметьте знаком «+»):

- токсические вещества
- алкогольные напитки
- табачные изделия
- наркотики

Задание 19. Назовите четыре привычки, которые противоречат здоровому образу жизни, и с помощью интернета и других информационных источников приведите по одному примеру, иллюстрирующему их негативное воздействие на организм человека. Ответ оформите в табличном виде.

Вредная привычка	Пример негативного воздействия
1. Наркомания	
2.	
3.	
4.	

Задание 20. Определите и охарактеризуйте наиболее значимые качества, которые вам необходимо выработать у себя, чтобы, следуя четырём правилам «Нет — наркотикам», устойчиво противостоять любым предложениям в любой обстановке попробовать наркотик.

Задание 21. Рассмотрите легкие двух человек. Один имеет вредную привычку. Отметьте «✓» и обоснуйте свой выбор — о какой вредной привычке идет речь?



- пьянство
- алкоголизм
- наркомания
- курение

Задание 22. Обсудим ситуацию.

Возвращаясь из школы домой, вы увидели, что ученики старших классов курят. Они предлагают вам сигарету.

Как поступить в этой ситуации?

Является ли курение необходимой и важной в жизни привычкой? Обоснуйте свою точку зрения.

Почему курение опасно для человека?