

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Юбилейная средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «29» марта 2023 года  
Протокол № 4

Утверждаю  
Директор МБОУ «Юбилейная СОШ»  
Низамиева Е.А.  
Приказ №114 от «19» апреля 2023 года



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

"Школа выживания"

"Туриско- краеведческой направленности"

Возраст детей: 14-15 лет  
Срок реализации: 4,5 месяца

Составил: Демеев Алексей Михайлович  
педагог дополнительного образования

Пирогово 2023

## **Пояснительная записка**

Участие в программе расширяет кругозор, прививает навыки самообслуживания, приучает к самостоятельности, воспитывает инициативу и выдержку, прививает коммуникативные навыки. В походе рождается товарищеская взаимопомощь, создается коллектив единомышленников. Учащиеся привыкают к сознательной дисциплине.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа выживания» разработана на основании Устава учреждения, нормативно-правовых и локальных актов, разработанных на основании действующего законодательства.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа выживания» - **туристско-краеведческой** направленности, ориентирована на организацию образовательной среды и деятельности детей в творческом режиме, обеспечивающем нравственное, эстетическое, физическое и психологическое развитие, а также создание условий для выбора будущей профессии. Программа позволяет подготовить учащихся к самостоятельным действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций, как в природе, так и в условиях современного мира.

### **Новизна**

Программа курса «Школа выживание» позволяет учащимся, выбравшим данное направление, получить знания по поведению в условиях вынужденного автономного существования в условиях природной среды, отработать жизненно необходимые в таких ситуациях умения и навыки.

### **Отличительные особенности**

Курс «Школа Выживания» особенно необходим юношам, так как позволяет получить знания, умения и навыки, которые пригодятся им во время прохождения военной службы, а также тем учащимся, которые в дальнейшем хотят получить профессию спасателя.

**Уровень сложности.** программа разработана для учащихся, не имеющих навыков выживания в природных условиях в случаях автономного существования.

**Планируемое количество.** Программа разработана для учащихся 8-9 классов в возрасте 14-15 лет. Набор в группы осуществляется по 15-18 человек.

**Срок освоения программы.** Программа рассчитана на 4,5 месяца обучения.

### **Режим занятий:**

– 1 раз в неделю по 2 часа

### **Часовой объем программы:**

Объем учебных часов– 36 часов.

**Формы обучения.** Очная, групповая. Состав группы постоянный, обучающиеся одной возрастной группы.

### **Цель:**

- формировать сознательное самоопределение ученика относительно профиля дальнейшего обучения или профессиональной деятельности;- формировать познавательный интерес через связь содержания изучаемого материала с жизнью самого школьника, с практической значимостью сведений;

### **Задачи:**

1. дать обучающимся необходимый уровень знаний безопасности жизнедеятельности;
2. научить правильным действиям и выживанию в случаях автономного существования.
3. воспитывать бережное отношение к своей жизни и своему здоровью;
4. гармоническое развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;
5. -воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.
6. оказывать влияние на выбор профессии.

### **Планируемые результаты:**

#### **Личностные результаты:**

В результате прохождения программного материала учащиеся должны:

Знать:

- типичные растения и животные природной зон, факторы, укрепляющие, ослабляющие здоровье человека;
- свой организм - как он устроен, о гигиене туриста, правила обеззараживания и очистки питьевой воды в походе, заболевания, характерные для природных условий своей местности;
- ориентирование по карте, по компасу и местным предметам
- правила пользования огнем в туристском походе;
- правила спуска и подъема по склонам; преодоления водных преград, изготовления различного вида переправ.

Уметь:

- подбирать личное туристское снаряжение в зависимости от сезона года и погодных условий, правильно оборудовать место для ночлега и костра,
- определять стороны горизонта, состояние погоды с помощью растений и местных признаков, приводить примеры и объяснять особенности внешнего строения живых организмов в связи со средой обитания;
- выполнять правила личной гигиены, правила оказания первой помощи при ранениях, кровотечениях и ожогах в полевых условиях
- правильно выбирать и собирать топливо для костра в разное время года, правильно брать питьевую воду и очищать ее в полевых условиях, в походе уметь утилизировать разные типы бытовых отходов,
- правильно выбирать место спуска и подъема по склонам разного типа, спускаться и подниматься по склону;
- определять ядовитые, несъедобные растения и грибы;

#### **Метапредметные результаты.**

Учащиеся будут уметь:

- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

#### **Формы контроля:**

- Текущий контроль осуществляется путем беседы. По изучении всей теоретической части проводится тест.
- Промежуточный – путем выполнения самостоятельных работ по итогам каждого раздела, где при выполнении заданий должны продемонстрировать свои навыки и умения, полученные в ходе занятий на данном этапе.
- Итоговый –

### Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1		
2	Теоретические основы выживания	6	5	1	Зачетные требования
3	Основы медицинских знаний	10	4	6	Зачет практика.
3	Основы выживания в сложных условиях Туристическая подготовка.	15	5	10	Зачетная работа
5	Итоговое занятие	4		4	Поход
	ИТОГО за период обучения	36	15	21	

### Содержание программы

#### Раздел 1. Вводное занятие

Теория.

Общие вопросы организации работы в группе.

Организация работы группы. Общие вопросы организации работы, традиции. Условия участия в походах. Требования к участникам. Задачи. Перспективы работы.

Инструктаж по технике безопасности. Общие сведения о подготовке и проведении походов.

#### Раздел 2. Теоретические основы выживания

Теория.

Автономное существование: причины, опасные природные факторы, последовательность действий. Действие в условиях вынужденного автономного существования Стресс - его причины, признаки, пути преодоления . Способы подачи сигналов бедствия.

Практика.

Способы подачи сигналов бедствия

#### Раздел 3. Основы медицинских знаний

Теория.

Принципы оказания первой помощи в неотложных ситуациях. Ранения и кровотечения. Травмы опорно-двигательного аппарата. Способы оказания само и

взаимопомощи при травмах и ранениях в условиях природной среды. Изучение наиболее распространенных лекарственных растений, и практическое применение их.

Практические занятия: наложение повязок на различные части тела, наложение жгута. Наложение шин при различных переломах. Сердечно-легочная реанимация. Изготовление средств для транспортировки. Способы транспортировки пострадавшего.

#### **Раздел 4. Основы выживания в сложных условиях**

Теория. Основы ориентирования на местности. Привалы и ночлеги. Способы добывания огня. Виды костров и их функции. Сохранение огня. Организация питания в полевых условиях. Костровое хозяйство. Приемы страховки. Меры безопасности.

Практическое занятие: чтение карты и определение своего местонахождения на карте. Установка палатки, оборудование бивака. Изготовление двускатного шалаша. Использование рельефа местности для изготовления укрытий.

#### **Раздел 5. Итоговое занятие**

Практические занятия: техника прохождения различных препятствий: переправа по бревну, переправа по параллельным верёвкам, навесная переправа, «мятник», «бабочка». Установка палатки. Ориентирование на местности. Чтение карты. Вязка узлов. Страховка.

#### **Условия реализации программы**

**Кадровые.** Компетентность педагога, высшее образование.

**Организационные.** Желательно обучение по программе организовывать в небольших группах, иначе качество усвоения будет значительно снижено.

#### **Материально-технические.**

- 1) Учебный кабинет,
- 2) Спортивный зал,
- 3) Технические средства обучения: компьютер, проектор, колонки, экран (либо интерактивная доска).
- 4) Палатки
- 5) Коврики
- 6) Спальники,
- 7) Рюкзаки
- 8) Костровое хозяйство

#### **Методическое обеспечение программы**

При реализации программы необходимо учитывать ее развивающий и обучающий характер, который определяет следующие **педагогические принципы:**

- принцип индивидуализации воспитания - требует учета индивидуальных особенностей каждого воспитанника, раскрытия потенциалов личности, а также предоставление возможностей каждому воспитаннику для самореализации и самораскрытия;
- принцип сотрудничества - предполагает определение общих целей педагога и воспитанников, организацию их совместной деятельности на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- принцип развития самостоятельности и инициативы детей - требует активного участия воспитанников в решении вопросов деятельности объединения, создания ситуаций для принятия детьми самостоятельных решений и ответственности за их

выполнение, поддержки различных инициатив, направленных на достижение значимых целей.

Методика обучения носит комплексный характер. В работе с обучающимися используются:

- *словесные методы*: рассказ, описание, беседа, объяснение, разбор, задание, оценка, команда, подсчет;
- *методы наглядного восприятия*: показ приемов, комбинаций и действий, демонстрация плакатов, учебных пособий, фильмов.
- *практические методы* (работа под руководством педагога и самостоятельная): строго регламентированные упражнения, частично-регламентированные упражнения, разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный.

Основной формой является комбинированное занятие, включающее в себя: организационный момент, повторение пройденного материала, введение нового материала, подведение итогов. Обучение происходит в виде теоретических и практических занятий.

#### **Календарный план воспитательной работы**

№п/п	Форма и название мероприятия	Сроки проведения
Направление 1. Формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление и поддержка талантливых учащихся		
1	Участие на районном конкурсе «Школа безопасности»	февраль
2	Участие на районном конкурсе «Осенний рейд»	март
Направление 2. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры учащихся, профилактики экстремизма и радикализма		
3	Участие в школьном мероприятии «Беслан» -помним!	сентябрь
4	Участие в акции «Бессмертный полк»	май
Направление 3. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация учащихся		
5	Посещение веревочного парка.	октябрь
6	Посещение скалодрома	март
Направление 4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы		
7	Проведение инструктажей по ПБ, ТБ в здании, на занятиях	Сентябрь, январь
8	Участие на районном конкурсе по строевой подготовке	апрель

**Календарный учебный график**  
дополнительной общеобразовательной программы  
«Школа выживания»

месяц	недели	1 группа			2 группа		
		Т	П	К	Т	П	К
Сентябрь	1	Т					
	2	Т					
	3	Т					
	4	Т(1)	П(1)	К			
Октябрь	1	Т					
	2	Т					
	3		П				
	4		П				
Ноябрь	1		П	К			
	2	Т					
	3	Т					
	4	Т(1)	П(1)				
Декабрь	1		П				
	2		П				
	3		П				
	4		П				
Январь	1		п				
	2		П	К			
	3				Т		
	4				Т		
Февраль	1				Т		
	2				Т(1)	П(1)	К
	3				Т		
	4				Т		
Март	1					П	
	2					П	
	3					П	К
	4				Т		
Апрель	1				Т		
	2				Т(1)	П(1)	
	3					П	
	4					П	
Май	1					П	
	2					П	
	3					п	
	4					П	К
Всего часов	36	16	20		16	20	
Итого за год		18 недель 36 часов			18 недель 36 часов		

Т- теория П- практика К- контроль.

## **Контрольно-оценочные материалы**

### **Зачетная работа**

**Цель:** Провести контроль знаний и умений, полученных учащимися в творческом объединении «Школа выживания»

#### **Оборудование и материалы:**

Плакат – загадка и таблица результатов – 2 шт.,  
маркер,  
конверты с карточками “Личное и групповое снаряжение”;  
карточки со словами, относящимися к туризму для игры “Пойми меня”;  
связанные с ошибками туристские узлы;  
карточки с названиями костров – нодья, колодец, пушка, таежный, звездный;  
комплекты хвороста по числу команд;  
продукты питания, запаянные в полиэтиленовую пленку и пронумерованные (манная крупа, гречневая крупа, крахмал, ячневая крупа, соль, сахар и т.д.).

Карточки участника,  
листы бумаги с ручками для конкурса “Приготовим обед”;  
баночки по числу команд со смешанными семенами (фасоль, семена подсолнечника и арбуза).

Реквизит для инсценировки домашнего задания (готовится каждой командой);  
секундомер;

дипломы для всех команд, медали для победителей;

фишки для жеребьевки команд.

Участники 2 команды.

Количество ребят в команде от 4 до 7.

#### **ХОД МЕРОПРИЯТИЯ**

**Ведущий:** Здесь собрались команды, чтобы показать свои навыки и умения, которые получены на занятиях в объединении «Юный патриот»

Викторина состоит из следующих конкурсов:

1. Туристского.
2. Кулинарного.
3. Конкурса туристских загадок.
4. Конкурса на лучшую инсценировку.
5. Туристского рисунка.
6. Психологического конкурса.

Оценивать эти конкурсы будет жюри в составе...

Прошу капитанов команд подойти к столику жюри на жеребьевку.

После жеребьевки ведущий оглашает очередность выступления команд.

**Ведущий:** Итак, первый конкурс – туристский. В этот конкурс входят 4 задания. Наивысшая оценка за каждое задание – 5 баллов. Максимальная оценка за весь конкурс 20 баллов.

Первое задание: Игра “туристское снаряжение”. В ходе этой игры команды покажут свои знания личного и группового снаряжения туристов.



Объяснение игры: Каждой команде выдается конверт. В конверте находятся карточки с названиями и изображением предметов личного и группового снаряжения. Задача играющих – за 1 минуту отделить личное снаряжение от группового, сложить их в соответствующие подписанные конверты.

Командам раздаются конверты и засекается время. После выполнения задания конверты собираются на столик жюри, где оно подводит итоги. В это время проходит другое задание.

**Ведущий:** следующее задание туристского конкурса – игра “Пойми меня”.

Объяснение игры: на столе жюри лежат карточки, на оборотной стороне которых написаны слова, имеющие отношение к туризму. Это существительные в единственном числе. Один из участников команды должен с помощью мимики и жестов показать другой команде выбранное им слово, не произнося его.

Оцениваться будут как действия показывающего, так быстрота, и правильность ответа команды.

Наивысшая оценка показывающего – 2,5 балла.

Наивысшая оценка участвующей команды – 2,5 балла.

В итоге за этот конкурс наивысшая оценка – 5 баллов.

По ходу игры жюри оценивает играющих.

**Ведущий:** Завершающее задание туристского конкурса: “Костровые”.

Объяснение задания: Команды вытягивают карточку с названием костра и за одну минуту необходимо из предложенных палочек разного диаметра сложить выбранный тип костра и объяснить его назначение.

Комплекты хвороста одинаковы для всех команд.

Оцениваются быстрота и правильность действий.

**Ведущий:** Второй конкурс нашей игры - Кулинарный. В любом походе туристу без питания не обойтись. Прежде, чем отправляться в поход, турист должен изучить азы походной кулинарии. И сейчас вы покажете свои навыки в этой области. Конкурс состоит из трех заданий. За первые два задания наивысшая оценка – 5 баллов. За третье задание – 4 балла. Максимальная оценка за весь конкурс 14 баллов.

Первое задание этого конкурса покажет, знаете ли вы крупы и продукты питания.

Объяснение задания: на столе, который стоит в центре зала, находятся пронумерованные целлофановые пакетики (можно взять около пяти) с набором различных круп. Каждая команда выделяет одного участника, который должен определить и записать в индивидуальную карточку цифру и название соответствующего продукта. Готовые карточки сдаются жюри. Выигрывает та команда, чей участник быстро и безошибочно подпишет названия продуктов.

**Ведущий:** Второе задание этого конкурса – “Приготовим обед”.

Команды получают листок с новым заданием. За две минуты ребята должны написать название продуктов, которые обычно употребляются в походах и составить из этих продуктов меню на обед.

Выполненное задание сдается жюри.

**Ведущий:** В предыдущих заданиях юные туристы определили продукты питания, составили меню обеда, но в процессе приготовления случилась неприятность: крупы смешались. Задание состоит в том, чтобы разделить эти крупы одну от другой.

Команды получают по баночке, в которой смешаны три ингредиента. (Можно использовать фасоль, семена подсолнечника и арбуза)

Кто быстрее разделит семена, получит наивысшую оценку 4 балла.

После выполнения задания, Ведущий предоставляет слово жюри для оглашения результатов кулинарного конкурса.

**Ведущий:** А теперь каждой команде нужно найти правильные ответы по основам медицинских знаний. Как они смогут помочь друг другу в походе, если случится беда. (тест в приложении)

**Ведущий:** Наступила очередь конкурса туристских загадок.

Наивысшая оценка за этот конкурс выставляется и оглашается по количеству загадок, участвующих в конкурсе. За каждый правильно угаданный ответ – 1 балл.

Первое задание для всех команд – плакат-загадка (выносятся плакат).

Задача участников команд ответить на вопросы ведущего. Для ответа на вопрос необходимо поднять руку. Выкрики с места не учитываются. Отвечающий должен объяснить ответ.

**Вопросы к плакату-загадке (фотография прилагается).**

1. Сколько туристов живет в лагере?
2. Когда они сюда приехали?
3. Далеко ли от лагеря до ближайшего селения?
4. Откуда дует ветер: с севера или с юга?
5. Какое сейчас время дня?
6. Куда ушел Саша?
7. Кто был вчера дежурным?
8. Какое сегодня число и какой месяц?

После ответов команд, ведущий загадывает загадки каждой команде, остальные команды должны молчать, так как их ответ не будет засчитан, и лишь в случае неправильного ответа команды может быть принят ответ других команд. В этом случае ответившая команда получает в свою копилку еще один балл.

Итак, загадка первой команде:

Где бы ты ни находился,  
Если только заблудился,  
Он укажет тебе друг,  
Путь на север и на юг. (Компас)

Загадка второй команде:

На привале нам помог,  
Суп сварил, картошку спек,  
Для похода он хорош,  
Да с собою не возьмешь. (Костер)

Загадка третьей команде:

Он с тобою и со мной  
Шел лесными стежками  
Друг походный за спиной  
На ремнях с застежками. (Рюкзак)

Загадка четвертой команде:

Качается стрелка туда и сюда  
Покажет нам север и юг без труда. (Компас)

Загадки всем командам. Знающие ответ, поднимают руку:

1. Скорчится – с кошку,  
А растянется – с дорожку. (Веревка)

2. Под гору – коняшки,  
В гору – деревяшки. (Лыжи)

3. Кто ходит ночь и ходит день,  
Не зная, что такое лень? (Часы)

4. Что из воды родится,  
А воды боится? (Соль)

В конце конкурса жюри оглашает результаты команд.

**Ведущий:** Психологический конкурс покажет нам, насколько вы сплоченная команда. Команды получают комплект больших карточек, на которых написан один из законов туристов. На каждой карточке по одному или по два слова. Участники команды берут по одной карточке и выстраиваются с ними в ряд так, чтобы жюри и другие команды смогли прочесть данное предложение.

Главным критерием при оценке данного конкурса является психологическая совместимость ребят, как они взаимодействуют при выполнении задания.

Учитывается также скорость и правильность выполнения.

Слово предоставляется жюри, для подведения окончательных итогов и объявления победителей викторины.

**Ведущий:** Все команды выступили хорошо, показав свои туристские навыки. Тот, кто не дотянул до победы, не расстраивайтесь. У нас действует олимпийский принцип: главное – не победа, главное – участие!

Все участники награждаются памятными дипломами. А победители - самодельными медалями.

## Приложение

### Плакат-загадка



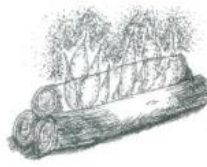
### Виды костров



«Шалаш»



«Колодец»



«Нодья»



«Звездный»



Таежный



Таежный «Пушка»

## Тест по теме: Основы медицинских знаний.

### 1. Каковы основные признаки наружного кровотечения?

- а. медленное и тягучее кровотечение;
- б. быстрое и пульсирующее кровотечение;
- в. сильная боль в повреждённой части тела;
- г. кровь ярко-красного цвета;
- д. кровь темно-красного цвета.

### 2. Каковы признаки поверхностного венозного кровотечения?

- а. кровь спокойно вытекает из раны;
- б. кровь фонтанирует из раны;
- в. кровь ярко-красного цвета;
- г. кровь тёмно-красного цвета;
- д. слабость.

### 3. Каким образом наложить жгут при артериальном кровотечении?

- а. прижать пальцем артерию ниже кровотечения;
- б. прижать пальцем артерию выше кровотечения, на 3-5 см выше раны наложить вокруг конечности чистую мягкую ткань;
- в. плотно приложить жгут к конечности и сделать необходимое количество оборотов, а также прикрепить к жгуту записку с указанием даты и точного времени наложения;
- г. доставить пострадавшего с наложенным жгутом в медицинское учреждение;
- д. на 3-5 см ниже раны наложить вокруг конечности чистую ткань.

### 4. Как правильно наложить давящую повязку?

- а. обработать края раны перекисью водорода или марганцовкой;
- б. обработать края раны вазелином или кремом;
- в. прикрыть рану стерильной салфеткой, а на неё положить сложенный в несколько раз бинт;
- г. наложить повязку.

### 5. Укажите признаки внутреннего кровотечения?

- а. порозовение кожи в области повреждения;
- б. посинение кожи в области повреждения;

- в. учащённый слабый пульс и частое дыхание;
- г. кашель с кровянистыми выделениями;
- д. повышение артериального давления;
- е. чувство неутолимого голода.

**6. В чём заключается оказание первой помощи при незначительных открытых ранах?**

- а. промыть рану содовым раствором и обработать её спиртом;
- б. промыть рану перекисью водорода (раствором марганцовки) и обработать её йодом;
- в. смазать рану вазелином или кремом;
- г. заклеить рану бактерицидным пластырем или наложить стерильную повязку.

**7. Каким образом оказывается первая помощь при ушибах?**

- а. наложением холода на место ушиба;
- б. наложением тепла на место ушиба;
- в. наложением на место ушиба тугой повязки и обеспечением повреждённому месту покоя.

**8. В чём заключается оказание первой помощи при растяжениях?**

- а. наложить на повреждённое место холод;
- б. наложить на повреждённое место тепло;
- в. наложить на повреждённое место тугую повязку и обеспечить ему покой;
- г. доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**9. Каким образом оказывается первая помощь при вывихах?**

- а. обеспечить повреждённой конечности покой;
- б. наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обильное питьё;
- в. наложить тугую повязку и дать пострадавшему обезболивающее средство;
- г. доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**10. Какой должна быть первая помощь при открытых переломах?**

- а. вправить вышедшие наружу кости;
- б. остановить кровотечение и обработать края Раны антисептиком;
- в. на рану в области перелома наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обезболивающее средство;
- г. провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она оказалась в момент повреждения.

**11. Как оказать первую помощь при закрытых переломах?**

- а. провести иммобилизацию места перелома;
- б. устранить искривление конечности;
- в. положить на место травмы холод и дать пострадавшему обезболивающее средство;
- г. доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**12. Какой должна быть первая помощь при подозрении на сотрясение головного мозга?**

- а. надо обеспечить пострадавшему абсолютный покой;

- б. на голову пострадавшему наложить тёплую грелку;
- в. на голову пострадавшему положить холод;
- г. вызвать врача.

**13. Как оказать экстренную реанимационную помощь пострадавшему?**

- а. положить пострадавшего на спину на твёрдую ровную поверхность;
- б. положить пострадавшего на спину на мягкую ровную поверхность;
- в. произвести прекардиальный удар в область грудины;
- г. приступить к непрямому массажу сердца и проведению искусственной вентиляции лёгких, вызвать «скорую помощь».

Ответы:

- 1. в, г
- 2. а, г
- 3. б, в, г
- 4. а, в, г
- 5. б, в, г
- 6. б, г
- 7. а, в, г
- 8. а, в, г
- 9. а, в, г
- 10. б, в, г
- 11. а, в, г
- 12. а, в, г
- 13. а, в, г.

**Тест «Уровень сотрудничества в детском коллективе» Д.Б.Эльконина**

- 1. Ребята стараются хорошо выполнять дела, полезные всем.
- 2. Когда мы собираемся вместе, мы обязательно говорим о делах группы.
- 3. Для нас важно, чтобы каждый в классе мог высказывать свое мнение.
- 4. У нас получается лучше, если мы что-то делаем все вместе, а не каждый по отдельности.
- 5. После занятий мы не спешим расходиться и продолжаем общаться друг с другом.
- 6. Мы участвуем в чем-то, если рассчитываем на награду или успех.
- 7. Педагогу с нами интересно.
- 8. Если педагог предлагает нам, что делать, он учитывает наши мнения.
- 9. Педагог стремится, чтобы каждый в группе понимал, зачем мы делаем то или иное дело.
- 10. Ребята нашей группы всегда хорошо себя ведут.
- 11. Мы согласны на трудную работу, если она нужна кружку.
- 12. Мы заботимся о том, чтобы наша группа была самой дружной.
- 13. Лидером группы может быть тот, кто выражает мнение других ребят.
- 14. Если дело интересное, то вся группа в нем активно участвует.
- 15. В общих делах группы нам больше всего нравится помогать друг другу.
- 16. Нам легче вовлечь в дело, если доказать его пользу для каждого.
- 17. Дело идет намного лучше, когда с нами педагог.

18. При затруднениях мы свободно обращаемся к педагогу.
19. Если дело не удастся, педагог делит ответственность с нами.
20. В нашей группе ребята всегда и во всем правы.

### **Ключ, обработка и интерпретация результатов**

Все 20 утверждений представляют собой 10 шкал, хотя при обработке результатов возможно рассматривать ответы школьников по каждому из 20 утверждений отдельно. В соответствии с порядковым номером утверждений от №1 до №10 (и аналогично от №11 до №20) это следующие шкалы:

- (1) – ценность кружка. При высоких значениях: активность в общих делах, включенность в ритм жизни творческого объединения, широкий круг общения в коллективе.
- (2) – ценность группы. При высоких значениях: ориентация на группу как на центр жизни, включенность в дела группы, акцентирование групповых интересов.
- (3) – ценность личности. При высоких значениях: ориентация на личность, индивидуальность, приоритет самостоятельности, свободного самовыражения, личной позиции.
- (4) – ценность творчества. При высоких значениях: ориентация на творческое участие, интересное дело, совместную продуктивную деятельность.
- (5) – ценность диалога. При высоких значениях: ориентация на общение, дружеские отношения, эмпатия, забота об интересах окружающих.
- (6) – ценность рефлексии. При высоких значениях: ориентация на самоанализ, оценивание и рефлексивное понимание собственных интересов и потребностей.
- (7) – оценка креативности педагога. При высоких значениях: восприятие педагога как творческого лидера, выдумщика и деятельного участника общих дел.
- (8) – оценка диалогичности педагога. При высоких значениях: восприятие педагога как эмоционального лидера, авторитетного взрослого, способного понять и помочь.
- (9) – оценка рефлексивности педагога. При высоких значениях: восприятие педагога как интеллектуального лидера, аналитика ситуации в группе, принимающего ответственные решения.
- (10) – откровенность. Оценка достоверности результатов, так как измеряет установку учащихся на критичность к социально одобряемым ответам. Низкая откровенность ответов (низкая самокритичность) может свидетельствовать, несмотря на высокие оценки по другим шкалам, о неблагополучии во взаимоотношениях и выраженной социальной тревожности.

Для обработки результатов необходимо определить количественные значения по каждой шкале. За каждый ответ засчитывается 1 балл (кроме утверждений №10 и №20, где 1 балл засчитывается за каждый (–) ответ. За каждый (?) ответ засчитывается 0,5 балла.

Баллы по каждой шкале суммируются и переводятся в проценты от 0 до 100%. Кроме того, вычисляется средний балл как среднее арифметическое всех десяти шкал.

Полученные результаты изображаются графически.

**Важно:** подсчитываются и анализируются только групповые результаты, все ответы учащихся анонимны.

Для простоты анализа считают результаты:

- низкий – ниже 60%,
- нормальный – в интервале 60-80%,
- высокий – в интервале 80-100%.

Особо интерпретируются результаты шкалы №10: при значениях ниже 50% результаты теста перепроверяются как недостоверные, при значениях в области 50-60% речь идет о пониженной самокритичности, выраженной социальной тревожности, стремлении выглядеть лучше в глазах окружающих взрослых

### **Тест - анкета для изучения ориентации учащихся на здоровый образ жизни**

1. Попробуйте дать развернутое определение и ответ.

Здоровье — это

---

---

Здоровый образ жизни — это \_\_\_\_\_

---

2. Перечислите 5—10 факторов, которые способствуют укреплению вашего здоровья \_\_\_\_\_

---

3. Перечислите 5—10 факторов, которые оказывают негативное влияние на ваше здоровье \_\_\_\_\_

---

4. Оцените по десятибалльной шкале (от 10 баллов — максимум, до 1 балла — минимум) то, что считаете для себя наиболее ценным и значимым:

- иметь понимание в семье;
- хорошо учиться, получить хорошее образование
- жить без конфликтов
- иметь хорошего, надежного друга (подругу);
- иметь материальный достаток
- заниматься спортом
- иметь возможность путешествовать
- быть внешне красивым (красивой), хорошо одеваться;
- здоровье;
- любовь.



5. Какие из трех групп личностных качеств у вас развиты в большей степени?
- а) обязательность, совестливость, доброта;
  - б) общительность, смелость, решительность;
  - в) эрудиция, находчивость, целеустремленность.
6. Удастся ли вам всегда поступать честно и не переживать за свои поступки?
- а) да; б) не всегда; в) нет.
7. Есть ли у вас духовный идеал, человек, на которого вы стремитесь походить?
- а) да; б) ответить затрудняюсь; в) нет.
8. Есть ли у вас идеал физически совершенного человека, на которого вы хотели бы походить?
- а) да; б) ответить затрудняюсь; в) нет.
9. Как часто вы испытываете чувство гармонии, чувство красоты, чувство, что жизнь, природа или что-то еще прекрасны?
- а) часто; б) редко; в) очень редко.
10. Способны ли вы в случае конфликта или какой-то неприятности взять себя в руки и самостоятельно успокоиться, отвлечься?
- а) да; б) думаю, что нет; в) нет.
11. Стремитесь ли вы чередовать учебу и отдых?
- а) да; б) когда как; в) нет.
12. Посещаете ли вы какую-либо спортивную секцию?
- а) да, и имею хорошие результаты; б) да, но не регулярно; в) нет,
13. Делаете ли вы физическую зарядку?
- а) да; б) да, но не регулярно; в) нет.
14. Достаточно ли вы уделяете внимания водным процедурам (баня, контрастный душ)
- а) да; б) да, но не регулярно; в) нет.
15. Придерживаетесь ли вы какой-либо системы регулярного закаливания?
- а) да; б) от случая к случаю; в) нет.
16. Имели ли вы в последние 2-3 года травмы?
- а) да; б) да, но несущественные; в) нет
17. Как часто вы болеете гриппом, ОРЗ?
- а) не помню, когда болел в последний раз;
  - б) редко (1 раз в год);
  - в) часто, 2-3 раза в год.

18. Как часто вы болеете инфекционными заболеваниями, в том числе расстройством желудка?

- а) очень редко;
- б) редко (раз в год);
- в) часто (два-три и более раз в год).

19. Имеете ли вы хронические заболевания?

- а) нет; б) думаю, что да; в) да.

20. Как часто вы пропускаете занятия по болезни?

- а) не пропускаю; б) редко (раз в полугодие); в) часто (раз в месяц).

21. Курите ли вы?

- а) нет; б) редко; в) да.

22. Употребляете ли вы алкогольные напитки?

- а) нет; б) редко; в) да.

23. Пробовали ли вы наркотики?

- а) нет; б) однажды; в) более двух раз.

24. Каков ваш вес?

- а) в норме; б) меньше нормы; в) избыточный.

### **Как подсчитать результаты**

При ответе на вопросы № 5—23: пункт а) — оценивается в три балла, б) — оценивается в два балла, в) — оценивается в один балл.

Далее подсчитывается сумма баллов за ответы на вопросы № 5— 23. По сумме баллов находится уровень ориентации учащегося на здоровый образ жизни.

Баллы Уровни ориентации личности на здоровый образ жизни

22-24	1 — очень низкий
25-28	2 — низкий
29-32	3 — ниже среднего
33-36	4 — чуть ниже среднего
37-40	5 — средний
41-44	6 — чуть выше среднего
45-48	7 — выше среднего
49-52	8 — высокий
53-56	9 — очень высокий
57-60	10 — наивысший

### **Список литературы**

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
2. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
3. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.
4. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 2000.
5. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., ВЛАДОС, 2000.
6. Чеурин Г.С. Школа экологического выживания. Пособие по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» - Екатеринбург, 1995.