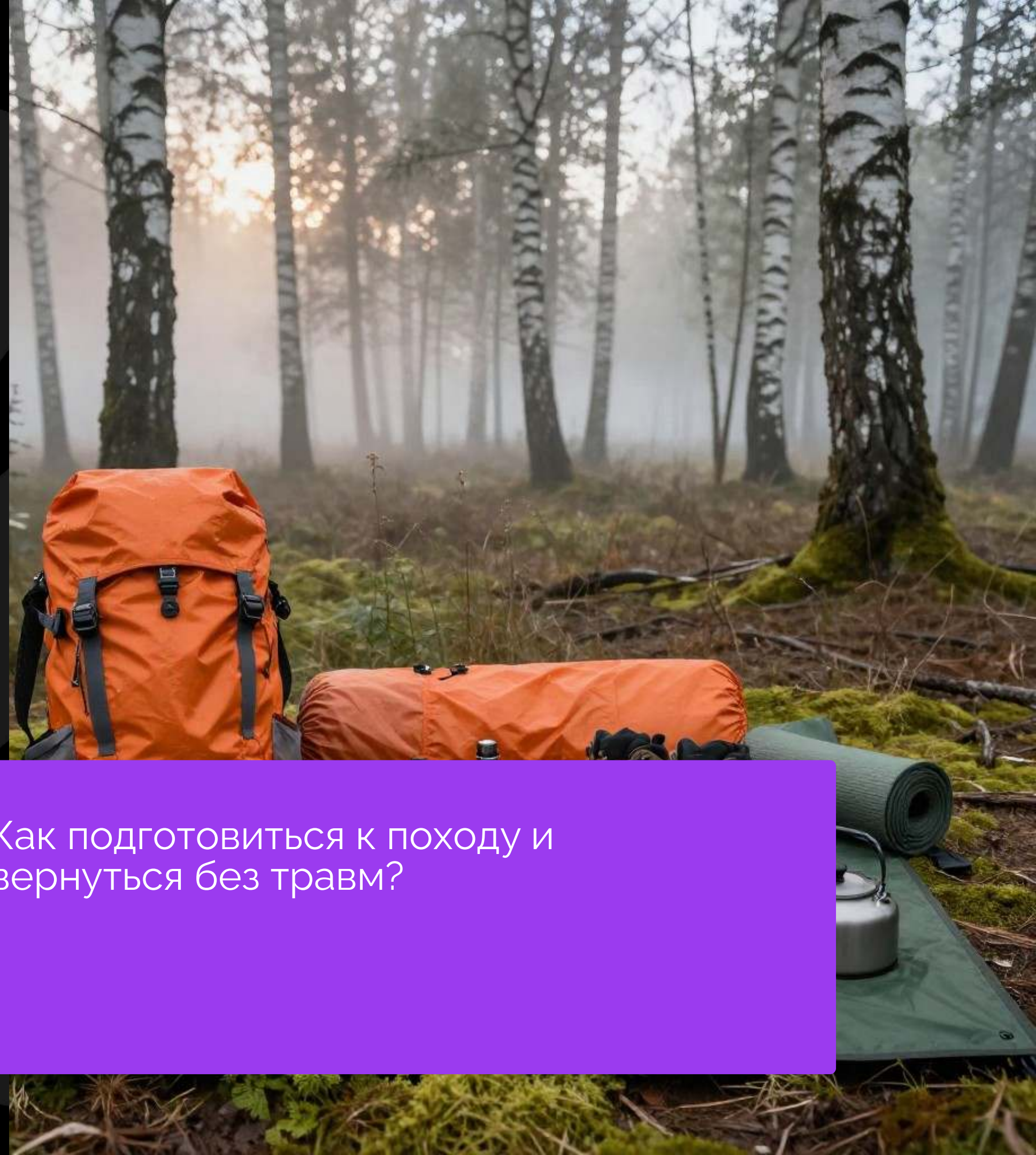
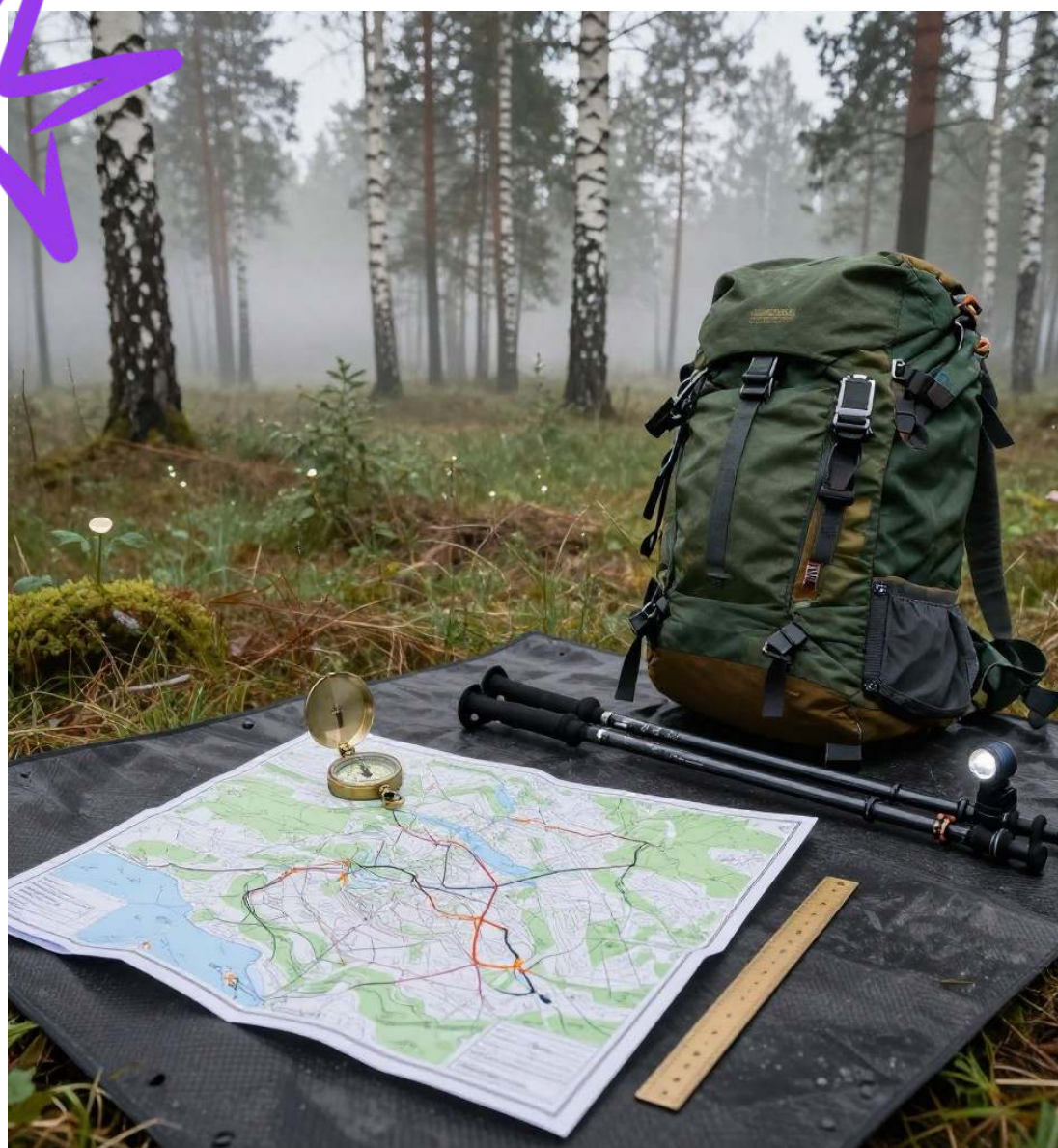


# В походе: подготовка, безопасность и правила поведения на природе

Как подготовиться к походу и  
вернуться без травм?

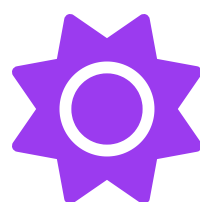


# Поход: как готовиться к маршруту заранее



Поход — это не просто прогулка, а движение по маршруту с группой и остановками. Перед выходом важно проверить погоду, собрать нужные вещи и заранее договориться о правилах, чтобы путь был безопасным и спокойным.

# Какими бывают школьные походы



## Однодневный поход

Он длится несколько часов и проходит без ночёвки. Такой формат удобен для первых маршрутов: можно пройти путь, сделать привал и вернуться домой в тот же день.



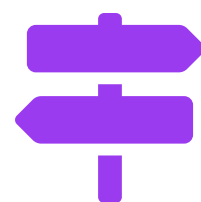
## Поход выходного дня

Этот вариант занимает больше времени и обычно включает более протяжённый маршрут. Поэтому особенно важны темп движения, запас воды и умение не тратить силы слишком быстро.



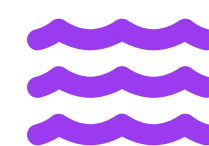
## Лесопарк

Школьные группы часто выбирают лесопарковую зону: там легче соблюдать маршрут, делать остановки и наблюдать природу, не уходя далеко от знакомых дорог и указателей.



## Экологическая тропа

На такой тропе путь заранее продуман и отмечен. Это помогает школьникам учиться ориентированию, не рисковать на сложных участках и двигаться более уверенно.



## Берег реки

Маршрут вдоль безопасного берега тоже может быть интересным, но требует особой осторожности. Чем длиннее путь, тем внимательнее нужно следить за обувью, водой и общим темпом.

# Что лежит в рюкзаке школьника в походе

- В рюкзак кладут только нужные вещи: бутылку воды, лёгкий перекус, дождевик, салфетки, фонарик, телефон и простую аптечку. Это помогает быть готовым к погоде и мелким неожиданностям.
- Еду лучше выбирать простую и удобную: бутерброды, яблоко, орехи или сухофрукты. Тяжёлые предметы размещают ближе к спине, чтобы рюкзак не тянул назад и не мешал идти.



# Основные вещи для похода и их назначение



| Предмет  | Назначение      | Когда нужен        |
|----------|-----------------|--------------------|
| Рюкзак   | Носить вещи     | Всегда             |
| Вода     | Питьевой режим  | В пути             |
| Дождевик | Защита от дождя | При осадках        |
| Компас   | Ориентирование  | Если нужен маршрут |

Эта таблица показывает, какие предметы помогают в пути и когда они особенно полезны.

Базовый набор делает поход удобнее и безопаснее: помогает сохранить силы, не промокнуть и не потеряться.

По материалам школьного курса ОБЗР и общих правил подготовки к походу.

# Одежда и обувь для безопасного похода

Одежду лучше подбирать слоями: нижний слой отводит влагу, средний сохраняет тепло, а верхний защищает от ветра и дождя. Такой принцип помогает легче приспособиться к перемене погоды.

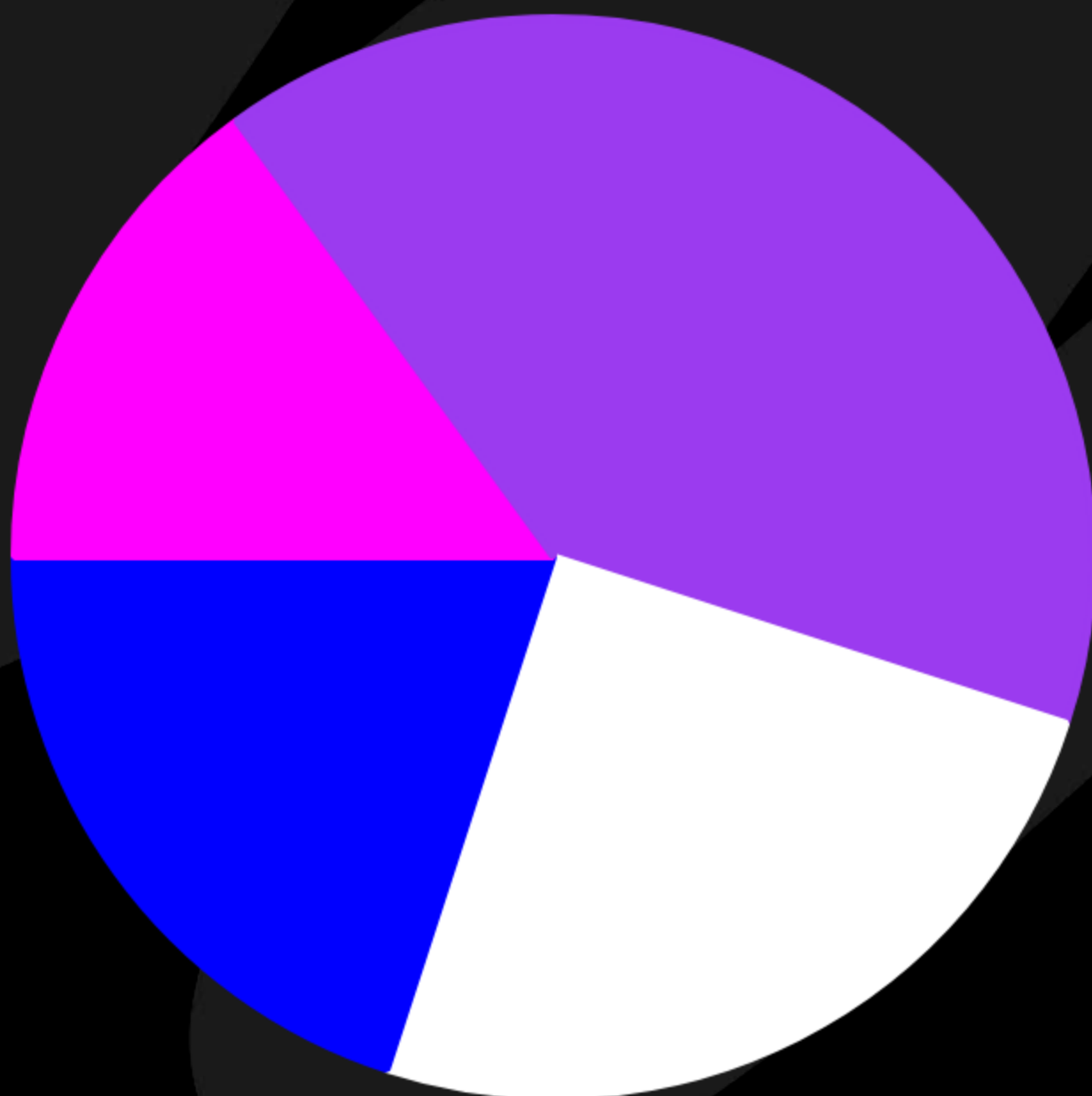
Обувь должна хорошо сидеть на ноге, не натирать и иметь нескользящую подошву. Если ботинки или кроссовки новые и неразношенные, на длинной тропе быстро появляются мозоли и усталость.

Хлопок в прохладную или влажную погоду менее удобен, потому что быстро намокает и долго сохнет. В солнечный день также нужен головной убор: кепка, панама или шляпа с полями.

# Что занимает больше места в походном наборе



Вода Одежда Еда Безопасность  
Ориентирование



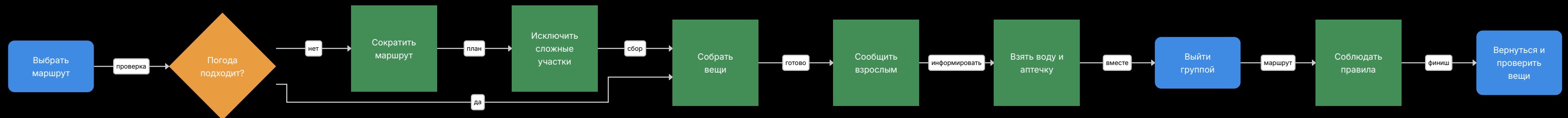
Самые объёмные вещи в рюкзаке обычно связаны с водой и одеждой, а не с мелкими принадлежностями.

Рюкзак должен содержать прежде всего то, что нужно для движения и защиты, а лишние предметы только увеличивают усталость.

Учебная схема распределения содержимого походного рюкзака, 2025.

# Подготовка к походу по шагам

Последовательность действий при подготовке школьной группы к выходу на маршрут.



# Правила безопасности в пути

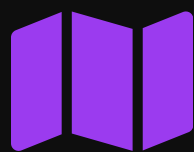
**01** Двигайтесь вместе и не растягивайтесь по тропе. Если кто-то уходит вперёд или отстаёт, группе становится труднее контролировать маршрут и быстрее заметить проблему.

**02** Не трогайте незнакомые грибы, ягоды, растения и не пробуйте их на вкус. Даже знакомый на вид объект может оказаться опасным или вызвать раздражение кожи.

**03** У воды, на камнях, на склонах и возле корней деревьев нужно идти особенно осторожно. Там легко поскользнуться, оступиться или потерять равновесие.

**04** О любой боли, натёртости, головокружении или слабости нужно сразу сказать взрослому. Чем раньше замечена проблема, тем проще помочь и не допустить ухудшения.

# Ориентирование на местности



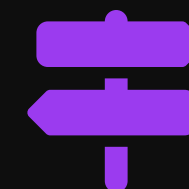
## Карта

Карта помогает понять, где проходит маршрут, где находится привал и в какую сторону двигаться дальше. По ней удобно сверять своё положение с окружающей местностью.



## Компас

Компас показывает стороны света и помогает не сбиться с направления, особенно если вокруг мало заметных объектов. Он полезен, когда тропа идёт через лес или открытую местность.



## Указатели

Знаки и стрелки на маршруте подсказывают, куда идти группе. Если внимательно следить за указателями, легче не пропустить поворот и не уйти с нужной тропы.



## Заметные ориентиры

Река, мостик, просека или высокая поляна помогают сверять направление движения. Такие объекты лучше запоминаются и позволяют понять, идёт ли группа по правильному пути.



## Геолокация

Телефон может помочь определить примерное местоположение, если есть связь и заряд батареи. Но в походе его используют как дополнительный помощник, а не вместо внимания и карты.

# Привал как обязательная часть похода



## **01** Поляна, где можно перевести дух

После первого участка пути группа выходит на поляну и снимает рюкзаки. Ребята садятся в тень, делают несколько глотков воды и проверяют, не натёрта ли обувь. Несколько минут тишины помогают восстановить силы и продолжить маршрут спокойнее.

## **02** Маленькая пауза — большая польза

На привале школьники поправляют шнурки, затягивают лямки и убирают лишний мусор в пакет. Кто-то достаёт лёгкий перекус, кто-то просто отдыхает на траве. Такая остановка делает поход безопаснее и помогает не перегреться в пути.

# Еда и вода в походе

В поход берут простую еду, которую легко нести и удобно есть на ходу или во время привала: бутерброды, фрукты, сухофрукты, орехи, печенье и хлебцы.

Воду нужно пить регулярно, небольшими порциями, даже если жажда ещё не появилась. Так организм лучше переносит ходьбу и меньше устаёт в тёплую погоду.

Жирные блюда, газировка и слишком сладкие продукты хуже подходят для похода: они быстро вызывают тяжесть, усиливают жажду и мешают сохранять силы на маршруте.

# Как меняется нагрузка на разных участках маршрута



На разных участках маршрута нагрузка ощущается по-разному: важны не только скорость, но и темп движения, качество обуви и вес рюкзака.

Подъём самый трудный, а привал заметно снижает утомление. Значит, маршрут нужно проходить без спешки и с регулярным отдыхом.

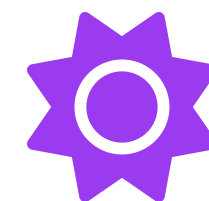
Учебная схема по теме «Поход», составлено по описанию маршрута в задании.

# Погода и её влияние на поход



## Дождь

При дожде тропа становится скользкой, а одежда и обувь могут намокнуть. Нужен дождевик и осторожный шаг, особенно на корнях, камнях и спусках.



## Жара

В жаркую погоду быстрее наступает усталость и перегрев. Полезны головной убор, вода и более спокойный темп, а привалы лучше делать в тени.



## Ветер

Сильный ветер усиливает охлаждение тела и мешает идти по открытым участкам. Если одежда промокла, риск замёрзнуть возрастает даже в не очень холодный день.



## Гроза

Во время грозы особенно опасны открытые места, отдельно стоящие высокие деревья и водоёмы. В такой ситуации нужно срочно искать безопасное укрытие вместе с группой.

# Типичные ошибки новичков в походе

| Ошибка              | Опасность         | Проявление        |
|---------------------|-------------------|-------------------|
| Тяжёлый рюкзак      | Быстрая усталость | Болит спина       |
| Новая обувь         | Мозоли            | Натирает ноги     |
| Мало воды           | Слабость          | Сильная жажда     |
| Уход от группы      | Потеряться        | Остаёшься один    |
| Мусор после привала | Вред природе      | Загрязнение места |
| Нет дождевика       | Промокание        | Холодно идти      |

Таблица показывает, какие ошибки чаще всего мешают пройти маршрут спокойно и безопасно.

Материалы к уроку ОБЗР по теме «В походе»

Почти все ошибки связаны с подготовкой: если заранее собрать вещи, выбрать удобную одежду и не отходить от группы, проблем становится заметно меньше.

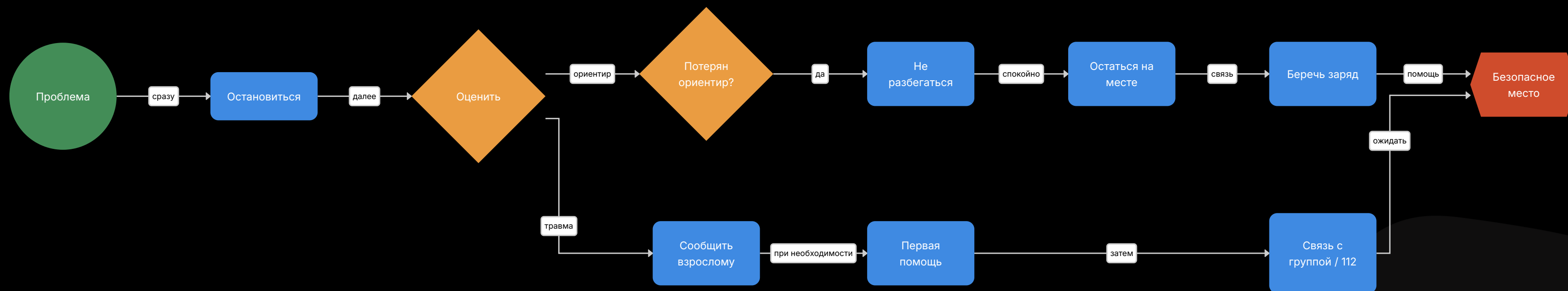


# Экологичное поведение на природе

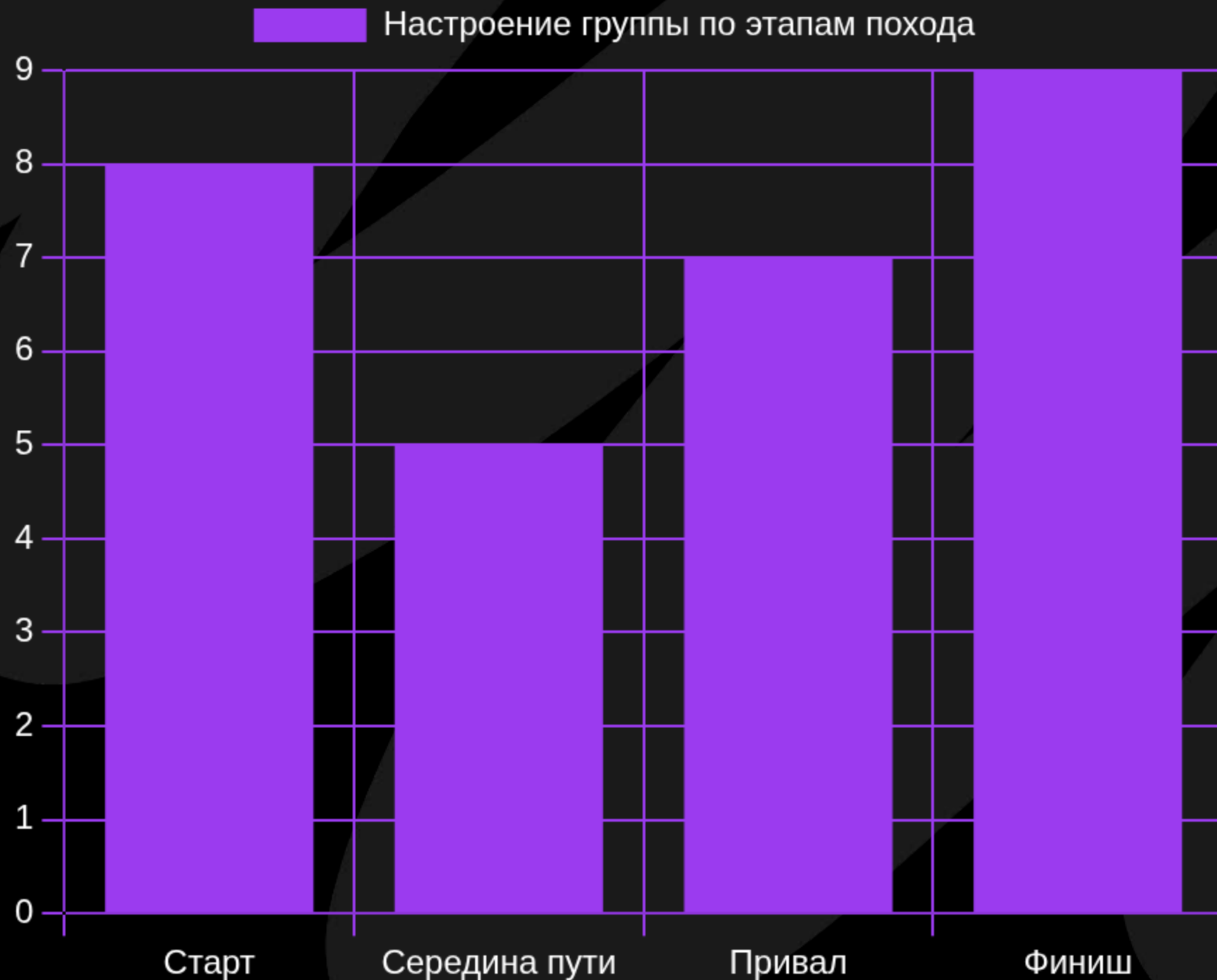
- На природе важно не оставлять после себя следов: мусор собирают и уносят с собой, а стоянку после отдыха оставляют такой же аккуратной, как была до прихода группы.
- Растения не ломают, животных не тревожат, камни и ветки без нужды не трогают. Костёр разводят только в разрешённом месте и обязательно под присмотром взрослых.

# Что делать при нештатной ситуации

Схема действий для школьного похода: от первой реакции до безопасного ожидания помощи.



# Как меняется настроение группы во время похода



На настроение влияет не только усталость, но и погода, интересный маршрут, поддержка товарищей и возможность спокойно отдохнуть.

После трудного участка и отдыха настроение заметно улучшается. Хорошая организация помогает сохранить бодрость до конца маршрута.

Учебная диаграмма, составленная по описанию этапов похода в задании.

# Чему учит поход школьника



## Выносливость

Поход помогает привыкать к длительной ходьбе и распределять силы. Ребёнок учится не спешить, делать привалы вовремя и заканчивать маршрут без лишнего переутомления.



## Наблюдательность

На маршруте школьник замечает ориентиры, погоду, состояние тропы и собственное самочувствие. Это развивает внимание и привычку следить за важными деталями вокруг.



## Командная работа

В пути важно идти вместе, слушать взрослого и помогать товарищам. Такие действия учат договариваться, не спорить по мелочам и замечать, если кому-то стало трудно.



## Ответственность за природу

Поход показывает, что природу нужно беречь каждый раз: не мусорить, не ломать растения и соблюдать правила стоянки. Так формируется уважение к месту, где находишься.

**Главный  
вывод:  
успешный  
поход  
начинается с  
подготовки**

Поход проходит удачно, когда заранее продуманы маршрут, вещи, правила безопасности и поведение на природе. Тогда движение приносит радость, а не лишние трудности.