



ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

## **ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА «ПИОНЕР»**

---

### **Основы школы выживания**

*Методические рекомендации для педагогов,  
педагогов-организаторов и ПДО*

**Составитель:**

**Гураль А.П.**

**Тюмень, 2019**

Благоприятный исход автономного существования во многом зависит от психофизиологических качеств человека: воли, решительности, собранности, изобретательности, физической подготовки, выносливости. Основа успеха в борьбе с силами природы – умение человека выживать. Но для этого необходимы определенные теоретические и практические знания, которые содержатся в методических рекомендация «Основы школы выживания».

Данная работа рекомендуется педагогам и родителям, дети которых увлекаются туризмом.

## Содержание

### Введение

1. Занятия для начальных классов (1-4 класс)
  - 1.1 Перечень основных правил в лесу
  - 1.2 Виды лесов
  - 1.3 Перечень основных правил в лесу
    - 1.3.1 Не паниковать!
    - 1.3.2 Сориентироваться
    - 1.3.3 Оставаться на одном месте
    - 1.3.4 Обозначить место положения
    - 1.3.5 Создание укрытия
    - 1.3.6 Добыча воды
    - 1.3.7 Добыча огня
    - 1.3.8 Добыча еды
    - 1.3.9 Памятка для взрослых
  - 1.4 Итоговый тест «По спасению»
2. Занятия для основных классов (5-9 классы)
  - 2.1 Факторы риска
    - 2.1.1 Голод
    - 2.1.2 Жара и жажда
    - 2.1.3 Страх
    - 2.1.4 Переутомление
    - 2.1.5 Одиночество
  - 2.2 Основные знания по выживанию в лесу
    - 2.2.1 Факторы выживания
    - 2.2.2 Передвижение в лесу. Активная тактика
    - 2.2.3 Способы ориентирования
    - 2.2.4 Организация лагеря. Пассивная тактика
    - 2.2.5 Обеспечение жизнедеятельности
    - 2.2.6 Сигнальный костер
3. Тест «Выживальщика»
4. Список литературы
5. Интернет источники

*Вы когда-нибудь были в походе, любясь лесными цветами, глядя на верхушки деревьев, – и внезапно понимая, что вы совершенно один и заблудились? Что бы произошло с вами, если бы вы не нашли дорогу обратно и не вернулись целым и невредимым? В то время как потеряться в лесу может оказаться ужасным испытанием, выживание в одиночку в лоне дикой природы является, в общем-то, вопросом здравого смысла, терпения и мудрого использования даров природы. Если вы хотите узнать, как выжить в лесу и передать эти знания детям, следуйте данным рекомендациям.*

## **Введение.**

В современных условиях родители окружили своих детей достижениями науки и техники для более комфортного проживания. Но знания об основных приемах выживания и практическое их применение в условиях автономного существования не потеряли своей актуальности. Каждый ребенок в силу различных обстоятельств может оказаться в экстремальных условиях, где эти знания и умения будут незаменимы.

Выживание — это комплекс действий, которые ребенок может использовать в опасной ситуации, такой как, например, заблудиться в лесу, чтобы спасти себя. Методы этих действий призваны обеспечить основные потребности для жизни ребенка: водой, едой, укрытием, развести огонь и чтобы избежать возможных фатальных взаимодействий с животными, и растениями и для лечения любых полученных травм или заболеваний, преодоления опасных состояний. Также под выживанием следует понимать результат процесса применения этих методик — сохранение жизни ребенка, использовавшего навыки выживания.

Изучение дисциплины предусматривает проведение уроков и практических занятий, а также самостоятельную работу обучающихся. На занятиях рассматриваются основные вопросы дисциплины; на практических занятиях закрепляются знания, полученные на теоретических занятиях, и отрабатываются приемы и способы ориентирования на местности, применение различных средств сигнализации о спасении, а также различные способы сооружения укрытия, добывания воды, пищи, сохранения огня и разведения костра. Разносторонняя информация, полученная в процессе обучения, и приобретенные практические навыки не только помогут в борьбе с трудностями, возникшими в чрезвычайной ситуации, но и повысят уверенность ребенка в своих силах, убежденность его в том, что он сможет справиться с любыми лишениями, т. к. будет знать, что и как надо делать. Методические указания по «Урокам выживания в лесу» помогут обучающимся ориентироваться в большом количестве информации при изучении дисциплины. Итоговой формой контроля по данной дисциплине является устный зачет. К сдаче устного зачета допускаются обучающиеся, успешно прошедшие тест «выживальщика» и усвоившие материал учебной дисциплины.

Цель изучения дисциплины «Основы школы выживания» – это изучение основных приемов выживания в местах, где преобладают лесные массивы в природных зонах тюменской области. А также, в целом сформировать знания о способах выживания в лесу.

В ходе изучения дисциплины обучающиеся должны:

- обучиться действиям в экстремальных условиях автономного существования в лесу, организация бивака;
- знать, как обеспечить себя питьевой водой из местных, источников и какую можно использовать в пищу растительность;
- научиться ориентироваться на местности;
- знать, как правильно сигнализировать;
- знать, как оказать самопомощь при ранениях, травмах, ушибах, холодовых и ожоговых поражениях, пищевых отравлениях, укусах животных и насекомых, возникновении простудных или паразитарных и инфекционных заболеваниях;

### **1. Занятия с начальными классами (1 - 4 классы).**

Если у подготовленного к выживанию человека есть спички и нож, то он выживет. С добычей воды и пищи проблем не будет. Питаться можно муравьями, рыбой, раками, грибами. Но если человек не обладает соответствующими знаниями и умениями, то его шансы на выживание минимальны. К сожалению, наших детей урокам выживания редко кто обучает дома, а в учебных заведениях и то в единичных случаях. Но даже подготовленный ребенок вряд ли продержится в летний период больше 5 - 7 дней один, в густом и огромном лесу, а в зимний и того меньше. В приоритете педагога, дать основные знания по ориентированию на местности и подачи аварийных сигналов. Второстепенная задача, это добыча еды, воды и строительство укрытия с разведением огня.

Уроки по выживанию можно проводить во время классных часов как теоретические занятия, так и практические в игровой форме.

Количество часов: 1 академический час в неделю, в течение первой и четвертой учебной четверти. Осенью подготовить к зимнему периоду, а весной к летнему периоду.

#### **1.1. Понятие леса.**

О деревьях, лесах, природе слагают песни, сочиняют стихи, пишут рассказы и многое другое. Ведь все мы любим лес, зелень, потому что они приносят радость людям.

Вы, конечно же, знаете, что деревья, кустарники, да и все другие растения «дышат», выделяя так нужный всем людям кислород. Листьями и веточками питаются животные, обитающие в лесу. На ветвях деревьев вьют свои гнезда птицы. Да и из самой древесины человек изготавливает так много нужных и полезных вещей, например картон, бумагу.

Дерево растёт много-много лет. И если оно сгорит или его срубят, то прорасти, оно будет около 50, а то и больше лет.

*«Запомни! Лес — это богатство нашей Родины! Лес надо охранять и беречь!»*

## **1.2. Виды лесов.**

Тюменская область находится в природных зонах арктических пустынь, тундры, лесотундры (север и центр Ямало-Ненецкого АО), тайги (юг Ямало-Ненецкого АО, Ханты-Мансийский АО, север южной части Тюменской области), смешанных лесов и лесостепи (центр и юг южной части Тюменской области). И всего разнообразия лесов, на территории всей области встречаются несколько видов.

*Хвойные леса* — лес, состоящий почти исключительно из деревьев хвойных пород: сосны, ели, пихты, лиственницы и другие. Основным ареалом хвойных лесов является обширная зона тайги с холодным климатом, расположенная на севере Евразии. На севере тайга граничит с тундрой, заходя иногда за полярный круг. На юге простирается до смешанных лесов, лесостепи и степей. В тайге основные лесообразующие породы, обычно принадлежат в основном к родам ель, сосна кедровая, пихта и лиственница. Такие хвойные леса называют темнохвойными. В России наряду с этими группами лесов довольно часто встречаются смешанные хвойные леса - из представителей темнохвойных и светлохвойных пород, где главными лесообразующими породами являются светолюбивые хвойные древесные породы (сосна, лиственница).

*Лиственные леса* - распространены в достаточно увлажнённых областях с мягкими зимами. Состоят из деревьев и кустарников с крупными (широколиственные леса) или мелкими (мелколиственные леса) листьями. Основой является, светлохвойный лес с опадающей на зиму хвоей, как правило, без примеси других пород. Благодаря ажурности крон под полог леса попадает много света, что благоприятствует разрастанию травяно-кустарничкового яруса и подлеска. Наиболее распространённые породы подлеска — ольха, кустарниковая берёза, ива, рододендрон, кедровый стланик и другие, а также багульник болотный.

## **1.3. Перечень основных правил поведения в лесу.**

Что делать ребенку, если он заблудился в лесу?

### **1.3.1 НЕ ПАНИКОВАТЬ!**

Паника гораздо опасней, чем все остальное, потому что она затмевает рассудок, который является единственным лучшим, наиболее полезным и универсальным средством спасения. В момент, когда ребенок понял, что потерялся, ему нужно остановиться. Сделать глубокий вдох, присесть или обнять дерево, равномерно выдохнуть.

**Знать.** Прежде чем действовать, нужно следовать аббревиатуре **«СТОП»:**

**С** – сохранение спокойствия

**Т** – торможение паники

**О** – осмотр местности

**П** – принятие решения.

### ***Игра «Собрать слово».***

Можно вырезать карточки из цветного картона размером 10x8 см. На первой стороне десяти карточек написать разнообразные, но по одной букве алфавита, в том числе и буквы из аббревиатуры **«СТОП»**. На второй стороне карточек с буквами (С, Т, О, П) написать словосочетания соответствующие аббревиатуре и сделать их одним цветом (красным). На остальных карточка другие словосочетания или слова, например, буквы «Р» - читать книгу; «У» - смотреть мультфильм и т.п.

### **1.3.2 СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ.**

Место, где находится ребенок, станет «нулевой точкой». Ему нужно обозначить это место отрезком одежды, грудой камней или чем-нибудь другим, заметным на расстоянии. Определитесь со сторонами света. И двигаться в сторону севера.

Желательно, узнав стороны света, ребенку лучше их зафиксировать на земле, нарисовав компас, к примеру, на земле.

***Знать.*** Весной и осенью, солнце встает на востоке, а садится на западе. Летом встает на северо-востоке, а садиться северо-западе. Зимой солнце встает на юго-востоке, а заходит на юго-востоке.

### ***Игра «Стороны света».***

Группа делится на команды по 4 – 5 человек. По команде педагога («Восток», «Запад», «Юг», «Север») каждая группа должна выстроиться по заданному направлению, изобразив «стрелку». Выигрывает команда, показавшая быстрее всех верное направление.

### **1.3.3 ОСТАВАТЬСЯ НА ОДНОМ МЕСТЕ.**

Нахождение ребенка на одном и том же месте повышает шансы быть найденным, но и сохранит ему энергию тела за счет меньшего расхода. Тем самым, ребенок экономит на потреблении воды и еды, которые ему нужны для поддержания энергий.

***Знать.*** Если стоит солнцепек, желательно находиться в тени – это сократит риск обезвоживания и получения ожогов. Не поддаваться соблазну снять одежду, потому что это, напротив, увеличит этот риск.

### ***Пестушки.***

*«Не броди по лесу, нужно оставаться на одном месте».*

*«Если на улице солнцепек, то нужно спрятаться в тенёк».*

«Под березу калачиком садись, если в небе гроза гремит».

#### 1.3.4 ОБОЗНАЧИТЬ МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ.

По возможности, нужно выделить местопребывание, таким образом, чтоб его было видно с высоты. Если ребенок находится в лесу и рядом есть поляна, на ней можно разложить три кучи темных листьев и веток в форме треугольника. В песчаной местности сделать треугольник на песке. Такой треугольник в диких условиях считается стандартным сигналом бедствия.

**Знать.** Универсальным сигналом бедствия является прямая линия из трех костров или три костра, образующих треугольник, или выложить большой крест (не менее чем 2x2 метра), используя еловые ветки, палки или на худой конец листья.

#### **Мини – тест.**

Нарисовать на доске разнообразные знаки (рис. 1), среди которых будут присутствовать аварийные. Затем, указкой продемонстрировать, какие можно использовать, а какие нет. **Пример:**



В конце демонстраций у обучающихся провести опрос с указанием аварийных знаков. Отвечать дети должны всем классом в один голос.

#### 1.3.5 СОЗДАНИЕ УКРЫТИЯ

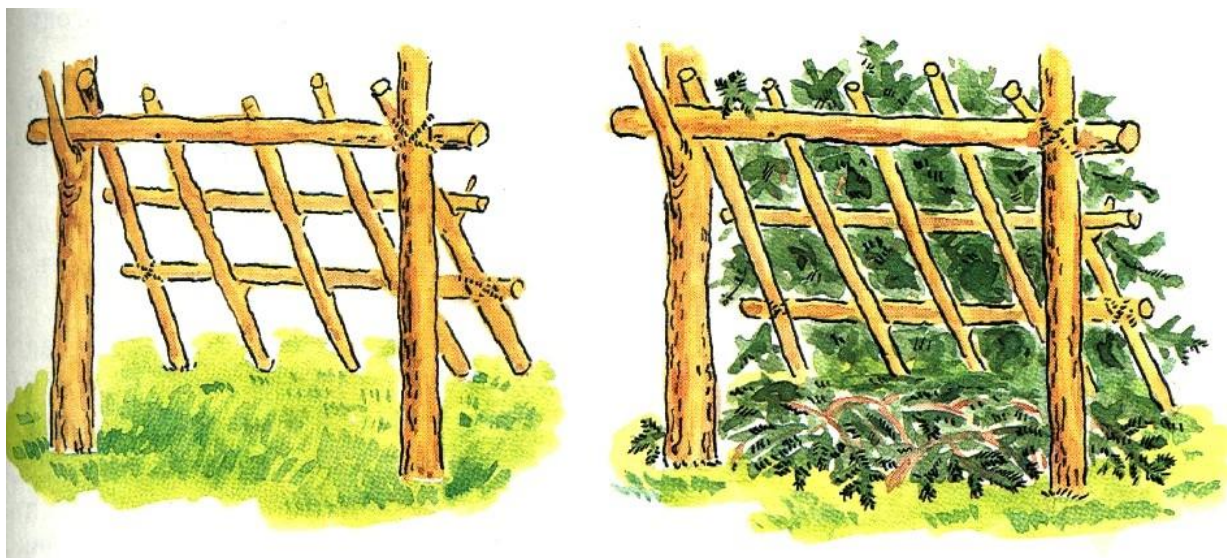
После того, как ребенок оказался в лесу и понимает, что быстро ему не получится выбраться, то нужно строить укрытие. Многие выживальщики ставят этот пункт на первое место, потому что укрытие помогает решить множество проблем. Сделать его самостоятельно просто в самом обычном лесу.

**Знать.** Для пребывания на одном месте, обязательно нужно соорудить простейшее укрытие, такое как шалаш (навес с односкатной крышей). Оно представляет собой сооружение (рис.2), изготовленное из жердей и палок, покрытых ветками, дёрном, травой и т. п., защищающее от ветра, зноя, холода и осадков. Для постройки простейшего шалаша не требуется инструментов и специальных материалов. Каркас из палок и веток, воткнутый в землю или прислонённый к дереву, камню, колу сверху покрывается тем, что есть под рукой: травой, опавшей листвой, сеном, соломой, ветками с листвой, срезанным дёрном, корой, а в современных условиях — полиэтиленовой плёнкой, брезентом, тканью. Крыша, в большинстве случаев, устраивается покатою, одновременно являясь и стеной сооружения. Для строительства, в первую очередь, нужно выбрать место, оно не должно продуваться



ветрами и быть сырым. Весьма желательно, чтобы присутствовало естественное укрытие от ветра. Совсем не лишне, чтобы рядом был источник воды и дров. В холодное время желательно пол чем-нибудь застелить или сделать лежанку, чтобы было удобно и тепло лежать, (жердями, брёвнышками), а потом его застелить собранной травой, листьями или ветками, лапником.

**Рис. 2 Односкатный навес**



**Задание.** После демонстраций временного укрытия «Односкатный навес», дать задание обучающимся, нарисовать план строительства шалаша поэтапно, желательно в трёх действиях.

### 1.3.6 ДОБЫЧА ВОДЫ

Вода является основным веществом, в котором нуждается человек. Как вы знаете, человек на 65-80 процентов состоит из воды. В экстремальных условиях обеспечение водой является одной из приоритетных задач, которые человек должен решить в первую очередь, дабы остаться в живых.

**Знать.** Проще всего организовать водопотребление в таежной и горно – таежной зонах. В тайге, источники водоснабжения встречаются буквально на каждом шагу. Наиболее безопасно в медицинском отношении, и к тому же приятна на вкус, вода в ключах. Пробившись сквозь толщу земли, вода очищается от вредных примесей, микроорганизмов. Такую воду можно пить без всякой опасности. То же самое можно сказать о большинстве проточных водоемов с быстрым течением – ручьях, небольших равнинных и горных речках. Большинство из них подпитывают грунтовые воды или ледники; текут они среди леса и поэтому загрязниться, просто не успевают. Другое дело – слабопроточные водоемы: широкие равнинные реки, старицы, заросшие озера, пруды, болота. Здесь застойная вода насыщена различными болезнетворными микроорганизмами, поэтому лучше перестраховаться. И полученную воду из вышеперечисленных источников, тщательно прокипятить и для большего эффекта обеззараживающего эффекта можно добавить

молодых веточек ели, сосны, пихты, кедра или можжевельника. Для кипячения воды, естественно нужно уметь разжечь костер и потребуется емкость.

Хорошим индикатором источников воды могут служить птицы, животные, насекомые. Мошка к вечеру часто собирается и кружит над открытой водой или хотя бы более влажными, чем окружающие, растениями. Туда же, охотясь за ней, подлетают многочисленные пернатые.

**Помнить.** Человек, в среднем может продержаться без воды 3-4 дня, а при сухом и жарком климате это время сокращается до 1-2 дня. В случае ребенка начальных классов, воду можно добыть двумя более простыми способами. Первый - это утренняя роса. Ранним утром, можно собирать обильно выпадающую на растениях росу. Проще всего это сделать, обвязав ноги до колена свободно свисающими тряпками (тряпичная одежда), в крайнем случае, травой, и пройдя несколько раз по высокому травостоя. Ткань быстро набухает водой, после чего ее можно отжать в любую имеющуюся в распоряжении емкость и, если воды будет недостаточно, повторить всю процедуру снова. Второй способ, потребует некоторых усилий и применяется только весной. Для утоления жажды можно с успехом использовать сок берез, который содержит витамины и другие питательные вещества. Для этого в коре нестарой березы пробивается несколько небольших расположенных друг над другом отверстий. В них вставляются веточки или свернутые желобком листочки, предназначенные для стекания выступившего сока.

**Тест.** Источники воды в лесу.

1) В какой природной зоне, можно пить воду без кипячения и обеззараживания?

- Тундра
- Пустыня
- Горно-таежная
- Степь
- Саванна

2) Каким способом добывают воду с помощью тряпичной одеждой?

- Из березы
- Сбор росы
- Из болота
- Из горной речки
- Выкапывание в земле ямки

3) При кипячении воды в лесу, для эффективного обеззараживания, что добавляют?

- Мох
- Ветки хвойных деревьев
- Земля
- Насекомые
- Одежду

4) Из какого дерева весной добывают сок?

- Сосна
- Дуб
- Осина
- Лиственница
- Береза

5) Кто является хорошим индикатором источников воды?

- Человек
- Ветер
- Солнце
- Луна
- Насекомые

### **1.3.7 ДОБЫЧА ОГНЯ**

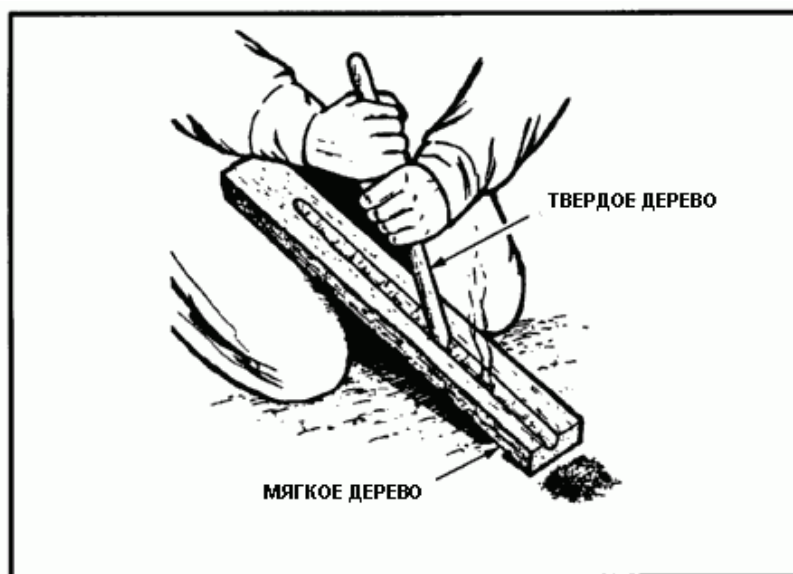
Для обучающихся в начальных классах, разводить огонь без сопровождения взрослых, не желательно. Но если же, ребенок, по каким либо неизвестным причинам, остался один в лесу. Пребывает на одном месте в ожидании спасения и пытается выжить, то со знанием дела, может попробовать разжечь костер для обогрева. Соблюдая все меры безопасности при разжигании костра, ради спасения.

**Знать.** Перед тем как развести костер, нужно подготовить место для него, так называемое – костровое место. Для этого нужно выкопать небольшую ямку по форме квадрата. Глубина ямы, должна скрывать кулак ребенка. Выкопать можно палкой или куском твердой коры дерева. Также, нужно учитывать, что костровое место должно находиться вдалеке от деревьев и не на открытой местности. Вокруг кострового места, траву желательно выдернуть. Когда место для костра подготовлено, то можно пробовать разводить огонь. Очень повезет, если у ребенка случайно окажутся средства для розжига костра (спички, зажигалка или огниво), а если он еще знает, как использовать их по назначению, то это

упростит ему задачу. Но вдруг, у него ничего нет, как же в таком случае добыть огонь? С древних времен, есть примитивный, но надежный метод, к которому иногда в безысходной ситуации прибегают выживальщики, которые называют его выскабливание огня или по другому «огненный плуг». Одним из самых простых способов является добывание огня с помощью трения (рис. 3). Для этого, понадобятся две палки, одна из твердого дерева, вторая из более мягкого, прочный кусок коры размером с ладонь для последующего надавливания. Нужно прорезать канавку в более мягкой древесине, если нет такой возможности, то придется ее протирать. В этой канавке и будет двигаться конец палки из твердого дерева. В другой конец палки нужно упираться найденным кусочком твердой коры.

При трении в канавке образуются древесные волокна, а при увеличении нажима - они загораются. Следует чередовать промежутки сильного и слабого нажима. Такой способ требует сноровки, но после того, как вы освоите его, он не будет представлять для вас трудностей. После того, как появился огонь, его нужно перевести на заранее заготовленные, сухие дрова в подготовленное костровое место. Для розжига костра используют сухие веточки размером с пальцы ладони, ветки хвойных деревьев, березовую кору или трут - высушенный гриб трутник.

**Рис. 3. Метод выскабливания огня или по-другому огненный плуг**



**Задание.** После рассказа о добыче огня для выживания. Раздать чистые листы бумаги, обучающимся и простые карандаши. Объяснить, что на листах нужно подписать свою фамилию и нарисовать «Огненный плуг». Время выполнения данного задания не более 15 минут. Затем, собрать работы и провести независимую оценку.

### 1.3.8 ДОБЫЧА ЕДЫ

Человек, оказавшийся в лесу и вообще ничего не знающий о произрастающих в нем растениях и обитающих животных и насекомых, ягодах и грибах, зачастую в

переполненном едой месте может вполне оказаться в ситуации жестокого голодания, а то и отравиться ядовитыми растениями. Чтобы этого не произошло нужно иметь представление об элементарных съедобных растениях, которые растут в лесу и на полях.

**Знать.** Многие травянистые растения являются съедобными. В большинстве из них содержатся почти все необходимые человеку вещества. Наиболее богата растительная пища углеводами, органическими кислотами, витаминами и минеральными солями. В пищу употребляют листья, побеги, стебли растений, а также их корневища, клубни и луковицы. Подземные части растений, являясь естественными хранилищами питательных веществ, очень богаты крахмалом и представляют наибольшую ценность с точки зрения обеспечения питания широко распространены растения со съедобными листьями и побегами. Их главное достоинство — простота сбора, возможность употребления в пищу в сыром виде. Содержащиеся в травянистых растениях вещества способны отчасти восстанавливать затраченную энергию, поддерживают жизненные силы организма. Рассмотрим несколько видов растений, которыми сможет питаться ребенок в лесу.

- В еловых, светлохвойных, березовых и смешанных лесах растет **хвощ полевой** (*Equisetum arvense*). Весной из земли появляются его бледные спороносящие стебли, похожие на плотно расставленные стрелы с коричневыми наконечниками, а месяц спустя их сменяют зеленые «елочки», не жухнувшие до самой осени. Это странное древнее растение съедобно. В пищу используют молодые весенние спороносящие побеги их можно есть сырыми. Можно есть и земляные орешки — клубеньки, вырастающие на корневищах хвоща, — они богаты крахмалом, на вкус сладкие и пригодны сырыми в пищу. Все вышесказанное относится только к хвощу полемому; другие виды хвощей содержат алкалоиды.

- Среди множества трав леса нет ничего обыденнее **лопуха** (*Arctium tomentosum*). В лощинах и канавах, в предлесье, на закустаренных спусках к реке — везде можно встретить эту зеленую громадину, порой превышающую человеческий рост. Ствол жилистый, мясистый с красноватым оттенком. Темно-зеленые аршинной длины листья словно покрыты войлоком с изнаночной стороны. В Сибири лопух издавна считается овощным растением. Весной молодые вкусные листья отваривают в супах и бульонах. Но главное в лопухе — длинный мощный корнеплод, способный заменить морковь, петрушку, пастернак. Мясистые корни лопуха можно есть сырыми. В походных условиях корни лопуха тщательно промывают, режут кружочками и пекут на костре до образования румяной корочки. Свежие листья лопуха используют как компрессы при болях в суставах и ушибах.

- У берегов рек, болот и озер в воде можно встретить густые заросли **рогоза** (*Typha angustifolia*). Его черно-бурые соцветия, напоминающие шомпол на длинных почти безлистных стеблях, нельзя перепутать ни с чем. В пищу обычно используются мясистые корневища, содержащие крахмал, белки и сахар. Их можно варить или печь. Молодые весенние побеги, богатые крахмалом и сахаром, едят сырыми.

- На лесных опушках растет **щавель** (*Rumex acetosa*). Это растение, давно введенное в культуру и переселившееся на огороды, известно каждому — всякий пробовал его кислые копьевидные листья на длинных черенках. Стебель растения прямой, бороздчатый, иногда

до метра высотой. Листья разрастаются из пышной прикорневой розетки. Всего лишь недели через три после того, как оттаает земля, листья щавеля уже годны для сбора. Помимо щавелевой кислоты в листьях много белка, железа, аскорбиновой кислоты. Щавель в пищу употребляют в сыром виде.

### **Загадки:**

- С древних времен из земли прорастает, на стрелы похож в еду его употребляют. Что это?  
*Ответ (хвощ полевой).*

- В Сибири овощем называют, а корнеплод его морковку заменяет. Что это? *Ответ (лопух).*

*Подсказка.* Еще так называют глупого человека.

- У болота прорастает, шампур с сосисками напоминает. Что это? *Ответ (рогоз).*

- Листья копьевидные, на вкус кислые. Что это? *Ответ (щавель).*

### **1.3.9 ПАМЯТКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ**

Когда ребенок собирается в лес с родителями или с школьным классом, то обязательно должен быть правильно туда собран.

**Знать.** Если у него уже есть свой мобильный телефон, это почти гарантия того что его быстро найдут, однако предупредите его, что, если вдруг он потеряется, это вовсе не значит, что надо садиться и играть на телефоне: телефон – шанс на спасение, поэтому заряд надо беречь. Телефоны, с которым идут в лес, должен быть полностью заряжен или с собой берут внешний аккумулятор.

Ребёнок непременно должен быть одет в яркую одежду. В карман стоит положить что-то светлое, например, носовой платок. Его можно повесить на ветку, если в лесу придется заночевать. Платочек можно заменить носком или трусиками — главное, чтобы ткань была не темной. Такой ориентир поможет взрослым быстрее заметить местонахождение малыша.

У ребёнка должен быть с собой громкий и звонкий свисток. (Этот пункт ему наверняка особенно понравится.) Объясните ему, что свисток нужен на случай, если он потеряется. Свист разносится намного дальше, чем человеческий крик. Если долго кричать, то голос сядет, и когда ребёнок услышит, что его зовут, он не сможет отозваться, а свисток всегда будет звучать громко и слышно.

Очень важное – у ребёнка должна быть с собой бутылочка воды, причём не следует её сразу же, войдя в лес, выпивать. Нужно объяснить ребёнку, чтобы он никогда, ни за чем, ни

по какой причине не подходил близко к воде – даже если жарко, даже если хочется пить, даже если он хорошо плавает, даже если кажется, что за рекой – дорога. Бутылочку можно использовать для добычи воды, в разделе **1.3.6**.

Чтобы не запугивать излишне ребёнка, объясните ему, что «таинственные» ночные звуки в лесу – это обычно птицы (особенно часто совы), мелкие животные; что звери не станут нападать просто так, но, если страшно, надо шуметь, топтать, хлопать в ладоши, стучать палкой по дереву, чтобы прогнать лесных жителей. Самые опасные звери в нынешнем лесу – это лисы и ежи. Они разносят бешенство. Поэтому трогать никаких зверей нельзя. Даже маленьких и безобидных. Даже – и особенно! – звериных детёнышей.

Ну и, конечно же, ребёнок должен знать, что никакие грибы и ягоды в лесу есть нельзя – его найдут раньше, чем он успеет серьёзно проголодаться. И ещё кое-что очень важное: объясните ему, что потеряться может любой человек, в том числе и взрослый, и, если это случится, никто потом ругать его не будет: дети, которых ищут в лесу, иногда не отзываются на крик, потому что боятся наказания. И объясните, что в лесу правило «обращаться к человеку в форме, работнику или женщине с ребёнком» не действует – в лесу тебе поможет любой встреченный взрослый – а возможно, он именно тебя и ищет. Обязательно в игровой форме повторяйте с ребёнком ситуации, когда он потерялся в том или ином месте, чтобы убедиться, что он помнит алгоритм действий.

**Задание.** Памятку можно сделать в виде красочной таблицы на листе форма А5 или инфографики, распечатать и раздать обучающимся с пометкой «передать родителям».

#### **1.4 ИТОГОВЫЙ ТЕСТ «ПО СПАСЕНИЮ»**

Для проведения теста, нужен, чистый листок и ручка. Время на тест для обучающихся отводится на усмотрение педагога.

**А)** Как называют лес, где растут сосны, пихты, ели, кедры?

- Лиственный
- Смешанный
- Хвойный

**Б)** Когда ребенок понял, что потерялся, что нужно делать?

- Прыгать
- Остановиться
- Бегать

**В)** В каком направлении садиться солнцу?

- Запад

- Восток

- Север

**Г) Если на улице сильно греет солнце и становится жарко, что нужно сделать?**

- Снять одежду

- Спрятаться в тенёк

- Загорать

**Д) На поляне из еловых веток, палок какой знак нужно выложить для спасения?**

- Крест

- Квадрат

- Прямая линия

**Е) Чтобы соорудить простейшее укрытие в лесу, что нужно?**

- Линейка и ручка

- Молоток и гвозди

- Ветки и трава

**Ж) Сколько дней человек, в среднем может продержаться без воды?**

- 10 дней

- 7 дней

- 3-4 дня

**З) Для розжига костра, что потребуется**

- Одежда и нож

- Огонь и кора березы

- Бутылка и вода

**И) Как выглядит растение Рогоз?**

- Стебли, похожие на плотно расставленные стрелы с коричневыми наконечниками

- Копьевидные листья на длинных черенках

- Черно-бурые соцветия, напоминающие шомпол на длинных почти безлистных стеблях

**К) Если Вы встретили лису, что будете делать?**



- Не буду к ней подходить
- Поглажу
- Буду её пугать

**Итог.** По завершению теста, если ответили правильно 70% и больше, значит хорошо усвоили материал. Меньше 50% правильных ответ, тогда нужно повторить занятия, через месяц.

***p.s.** В случае если ребенок остался один на один с природой в лесу и применил все те полученные знания по выживанию, а точнее взял себя в руки, обозначил своё место аварийным знаком, построил укрытие, развел огонь, добыл воду и еду. Значит, он обязательно дождетя спасения и, несмотря на все сложности существования в лесу, выживет.*

## **2. Занятия для основных классов (5-9 классы)**

Удивительно мы, люди, устроены: во второй половине XX века, когда человек поднялся в космос, прошелся по Луне, покорил самую высокую вершину Земли и спустился в глубочайшую океанскую впадину, мы вообразили, что все земные стихии нам нипочем. А ведь и сейчас, в наступившем веке, оставаясь наедине со стихией, человек испытывает чувства почти точно такие же, какие испытывал многие тысячелетия назад. Только тогда к поединку с природой он был подготовлен гораздо лучше.

Наша цель перед обучающимся основных классов, в дисциплине «Уроки выживания в лесу», дать начальные знания, по самоспасению в случае автономного выживания.

### **2.1 ФАКТОРЫ РИСКА**

Болезни, голод, жара и сопутствующая ей жажда, холод, страх, переутомление, одиночество – это, так сказать, невидимые препятствия для человека, оставшегося один на один с природой в лесу. Факторы риска, которые нужно преодолеть и контролировать, для того чтобы справиться уже с настоящими препятствиями встречающихся при выживании в лесу.

#### **2.1.1 Голод.**

*Чувство голода* - это совокупность ощущений, выражающих физиологическую потребность организма в пище. Соответственно *голодание*- это состояние организма при полном отсутствии или недостаточности поступления пищевых веществ. Условно различают несколько типов голодания. Абсолютное – когда нет пищи, ни воды. Полное – когда человек лишен всякой пищи, но не ограничен в водопотреблении. Неполное – когда пища употребляется в ограниченных количествах, недостаточных для восстановления

энергозатрат. Частичное – когда при достаточном количественном питании человек недополучает с пищей одно или несколько веществ – витаминов, белков, углеводов и т.п.

**Знать.** Типичные симптомы длительного голодания. В начальный период, который обычно длится 2-4 суток, возникает сильное чувство голода. Аппетит резко повышается. В некоторых случаях могут ощущаться, жжения, давление и даже боли в подложечной области, тошнота. Возможны головокружения, головные боли, спазмы в желудке. Заметно обостряется обоняние. При наличии воды повышается слюноотделение. Человек постоянно думает о еде. В первые четверо суток масса тела человека уменьшается в среднем на 1 кг. ежедневно, в районах с жарким климатом - иногда до 1,5 кг. Затем ежесуточная потеря веса уменьшается.

В дальнейшем чувство голода ослабевает. Аппетит пропадает, иногда человек даже испытывает некоторую бодрость. Язык нередко покрывается белесым налетом, при вдохе во рту может ощущаться слабый запах ацетона. Слюноотделение не повышается даже при виде пищи. Могут наблюдаться плохой сон, продолжительные головные боли, повышенная раздражительность. При длительном голодании человек впадает в апатию, вялость, сонливость.

**Помнить.** Голодный человек замерзает в несколько раз быстрее, чем сытый. Он чаще заболевает и тяжелее переносит течение болезни. При длительном голодании замедляются реакции, ослабевают умственная деятельность. Резко падает работоспособность.

### 2.1.2 ЖАРА И ЖАЖДА

Важно, особенно в автономном выживании, отличать истинный водный голод от кажущегося. Очень часто чувство жажды возникает не из-за объективной нехватки воды, а из-за неправильно организованного водопотребления.

**Знать.** Одним из сигнализаторов жажды, является уменьшение слюноотделения в ротовой полости. При снижении слюноотделения на 15% возникает первое чувство жажды, при 20% жажда появляется сильнее, а недостатка слюны в 50% создает ощущения нестерпимой жажды.

Ощущение первоначальной сухости во рту нередко воспринимается как чувство сильно жажды, хотя обезвоживания как такого не наблюдается. Человек начинает потреблять значительное количество воды, хотя реальной потребности в этом нет. Переизбыток воды при одновременном повышении физических нагрузок приводит к последующему усиленному потоотделению. Одновременно с обильным выделением излишков жидкости нарушается способность клеток тела удерживать воду. Возникает своеобразный замкнутый круг – чем больше человек пьет, тем больше потеет, тем сильнее ощущает чувство жажды.

**Помнить.** Во всех случаях не рекомендуется выпивать много воды залпом. Такое разовое потребление жидкости жажды не утолит, но может привести к отечности, слабости. Надо помнить, что выпитая вода утоляет жажду не сразу, а лишь после того, как, дойдя до

желудка, всосется в кровь, то есть спустя 10-15 минут. Лучше всего пить не большими порциями через короткие промежутки времени до полного насыщения.

### **2.1.3 СТРАХ**

Страх – естественная реакция человека на всякую реальную или воображаемую ситуацию, угрожающую жизни или здоровью. Страх не только сопутствует автономному выживанию, но зачастую предвосхищает его. Толчком к нагнетанию чувства страха может послужить любое неожиданное событие – ухудшение погоды, потеря ориентировки, встреча с медведем и тому подобное. Возникшее состояние тревоги, беспокойства при благополучном исходе происшествия забывается, а при дальнейшем нарастании угрозы человек начинает прогнозировать развитие событий. И тогда беспокойства может перерасти в устойчивое чувство страха.

**Знать.** При долговременном выживании страх может выражаться в форме депрессивного состояния или нервно-психической напряженности. В первом случае человек, разуверившись возможности спасения, становится пассивным, теряет интерес к происходящему. На угрожающие ситуации реагирует вяло, зачастую не верно. Иногда может часами сидеть, уставившись в одну точку. Во втором случае человек, напротив чрезвычайно озабочен сохранением своей жизни. Он боится пить из непривычных источников, сомневается в выборе лесных пищевых ресурсах чтобы не отравится. При переходе в лесу опасается преследование волков. В каждом незнакомом предмете, в каждом природном явлении он ищет скрытую для себя угрозу. Такое состояние практически исключает полноценных отдых, приводит к быстрому истощению сил, психическим срывам, многочисленным ошибкам.

**Помнить.** Страх не только мешает выжить, но и в некоторых случаях помогает. Бывает и такое, что чувство страха является надежным контролером опасности. Не будь его, риск принятия ошибочных решений, было бы бессмысленным исполнение сложных и опасных действий. При принятии ответственного решения, особенно когда касается жизни человека, советоваться со страхом порой необходимо.

### **2.1.4 ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ**

Неизбежный спутник выживания, являющегося следствием постоянного физического и психического напряжения. Человек вынужден строить убежище, добывать пищу, заготавливать дрова для костров, и производить множество других необходимых работ. При отсутствии специального инструмента и навыков любое из этих занятий требует огромных трудозатрат.

**Знать.** В наибольшей степени переутомление сопутствует долговременному выживанию, когда сумма таких факторов, как непрерывный труд, недоедание, недосыпание, психическая напряженность, постепенно накапливаясь, изматывает человека физически и морально. В состоянии переутомления, замедляется скорость реакции, в том числе и на возможную угрозу. При переутомлении человеку трудно сосредоточиться на каком-либо предмете или мысли, внимание его рассеянное, действия зачастую не логичны. Особенно опасно вызванное переутомлением размягчение воли. Вместо того, чтобы обойти препятствие по длинному, но безопасному пути, человек идет на пролом.

**Помнить.** Сигналом приближения переутомления может служить развивающееся чувство усталости. Очень важно к нему прислушаться. Лучшая профилактика переутомления – своевременный отдых. При наступлении чувства усталости следует сделать, перерыв в работе, при переходе – малый привал. Правильное дозирование физических нагрузок, своевременная организация отдыха – одна из важнейших задач, стоящих перед человеком в условиях выживания.

### **2.1.5 ОДИНОЧЕСТВО**

Перед человеком, оказавшимся один на один с природой, встают проблемы как физического, так и морального плана. В одиночку сложнее оборудовать укрытие, костровой бивак, добыть пищу и многое другое.

**Знать.** Человек, оказавшийся в одиночестве в большей степени подвержен эмоциональным стрессам. Для одиночного выживания характерны быстро развивающиеся реактивные психические состояния, не редко человек впадает в глубокую депрессию.

**Помнить.** В подобной ситуации очень важно не давать волю своим эмоциям и больше полагаться на рассудок. Нужно стремиться каждую минуту заполнить какой-нибудь полезной работой, которая отвлечет от ненужных размышлений. В некоторых случаях, когда одиночество начинает угнетать, когда появляется настоятельная, навязчивая необходимость общения, можно разговаривать самим с собой, в слух обсуждая сложившееся положение, можно общаться с природой или далекими близкими. Зачастую такой прием спасал людей при долгом выживании в лесах, от сумасшествия.

## **2.2 Основные знания по выживанию в лесу**

### **2.2.1 ФАКТОРЫ ВЫЖИВАНИЯ**

Главный постулат выживания – человек может и должен сохранить здоровье и жизнь в самых суровых климатических условиях, если сумеет использовать в своих интересах все, что дает окружающая природа.

**А) Защита.** Необходимо позаботиться о том, чтобы укрыться от холода, жары и ветра, защитить организм от переохлаждения или перегрева в зависимости от местности и погодных условий.

**Б) Вода.** Для выживания прежде всего необходима вода. Следует сразу установить дневную норму. Неприкосновенный запас воды нужно оставить на крайний случай. Необходимо принять меры для добычи воды.

**Г) Пища.** Когда у вас есть небольшой запас воды, то стоит подумать о добыче еды. Прокормить себя в лесу можно в любое время года. Достаточно знать о полезных и питательных свойствах окружающих нас растений. Оказывается, что в лесу можно приготовить муку, испечь хлеб и даже сварить кашу. Самым простым и питательным источником еды в лесу являются деревья, дикорастущие травы, ягоды и грибы.

Оказавшись в лесу, один на один с природой, тебе в первую очередь необходимо решить, какой тактики выживания следует придерживаться – активной (самостоятельный выход к людям), пассивной (ожидание помощи) или комбинированной (по принципу: «На бога надейся, а сам не плошай»).

### 2.2.2 Передвижение в лесу. Активная тактика

Данное решение, принимать нужно обдуманно и быть уверенным в своих действиях. Нужно знать, как правильно передвигаться по лесу, какие препятствия встретятся на пути и как их преодолевать. Если же все-таки решил идти, оставьте для спасателей знаки – выложить стрелу (в направлении ухода) оставив зарубы на деревьях или выложить из веток.

**Знать.** Находясь в лесу, трудно передвигаться среди завалов и буреломов, в густолесье, заросшим кустарником, кажущееся похожесть – деревьев, складок местности и т.п. – может полностью дезориентировать человека, и он будет двигаться по кругу, не подозревая о своей ошибке. Но зная различные приметы, можно ориентироваться по сторонам света даже без компаса. Чтобы выдержать намеченные направления, обычно выбирают хорошо заметный ориентир через каждые 100-150 метров маршрута. Это особенно важно, если путь преградил завал или густой кустарник, который вынуждает отклониться от прямого направления.

**Помнить.** Попытка идти на пролом всегда чревата травмами, которые усугубят и без того сложное положение. Наиболее коварные препятствия – болото и трясина. Их зыбкая поверхность бывает покрыта сплошным покровом мха, создающим ложную видимость твердой, надежной почвы. Лучше обойти эти природные ловушки. Преодолевать болото следует с максимальной осторожностью, обязательно вооружившись длинным прочным

шестом, длина которого не должна превышать 15-20 сантиметров от плеча. Передвигаться исключительно по твердым болотным кочкам за ранее их прощупывая шестом.

### 2.2.3 Способы ориентирования

Самое первое и главное, что должен сделать человек потерявший ориентировку, - это остановиться. Не допустимо продолжать движение, надеясь на то, что через минуту-другую или за следующим поворотом картина сама собой прояснится. Может случиться так, что каждый новый шаг будет лишь усугублять положение потерявшегося. Проще и, как показывает опыт, быстрее всего определить свое местонахождение можно, вернувшись по собственным следам назад, до места гарантированного ориентирования, и уже оттуда продолжить прокладку маршрута. При отсутствии карты следует на куске бумаги, картона, обрывки ткани, одежде, бересте, просто земле попытаться вычертить план-схему окружающей местности. Нанести по памяти, с соблюдением масштаба, наиболее крупные ориентиры (дороги, населенные пункты, просеки и пр.). Поставить точку последних верных координат.

**Знать.** Когда есть компас и карта, безусловно передвигаться в лесу проще при отсутствии их, следует обратиться к астрономическим способам определения сторон света.

По звездам. Существует несколько природных способов ориентирования. Полярная звезда последняя в ручке ковша созвездия «малая медведица» - всегда указывает на север. Отыскать ее можно, мысленно продолжив линию, соединяющие две крайние звезды в ковше созвездия «большая медведица» (рис. 7.). Точность определения этим способом может достигать 3-4 градусов.

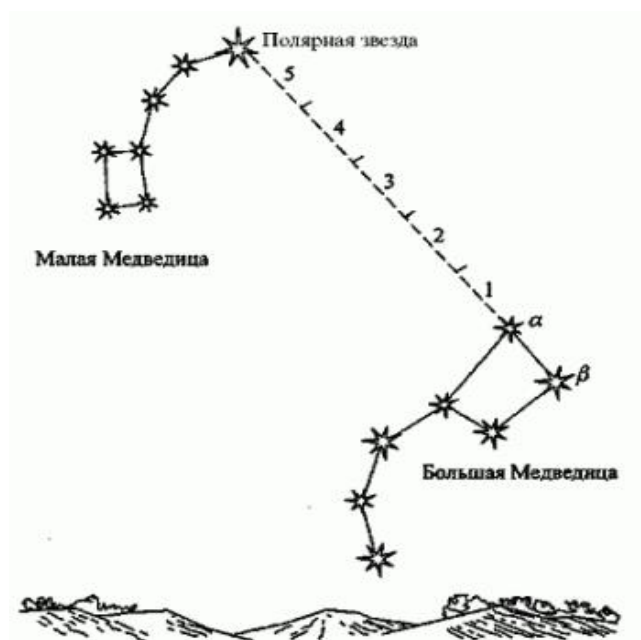


Рисунок 7. Полярная звезда.

По солнцу. Днем поможет сориентироваться солнце. Если в местный полдень встать спиной к солнцу, то тень укажет на север, соответственно юг будет сзади, восток по правую

руку, а запад – по левую. Иначе говоря, самая короткая тень от предмета указывает на север. И, одновременно, самая короткая тень «отбивает» полдень.

По тени. На плоском участке местности надо вбить в землю метровый колышек и отметить конец тени «А». Через 15-20 минут сделать вторую отметку тени «В». Полученная линия будет расположена в направлении восток-запад. Линия, проведенная от основания палки под прямым углом к линии восток-запад, укажет на север. Данный способ наиболее точен в южных районах страны летние и зимние периоды, менее точен весной и осенью, и совершенно не пригоден в дни солнцестояния (рис. 4).

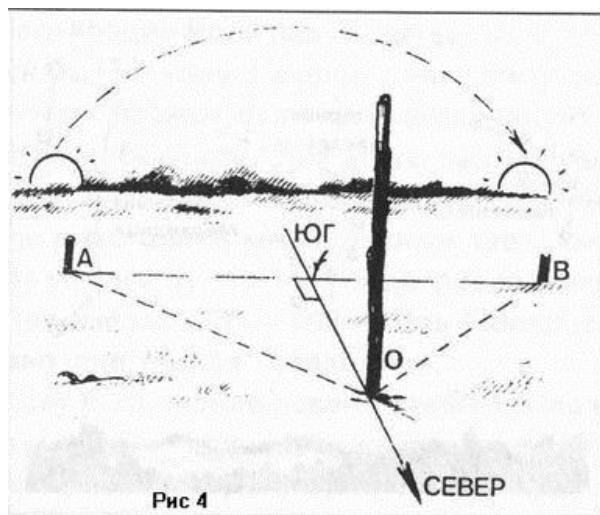
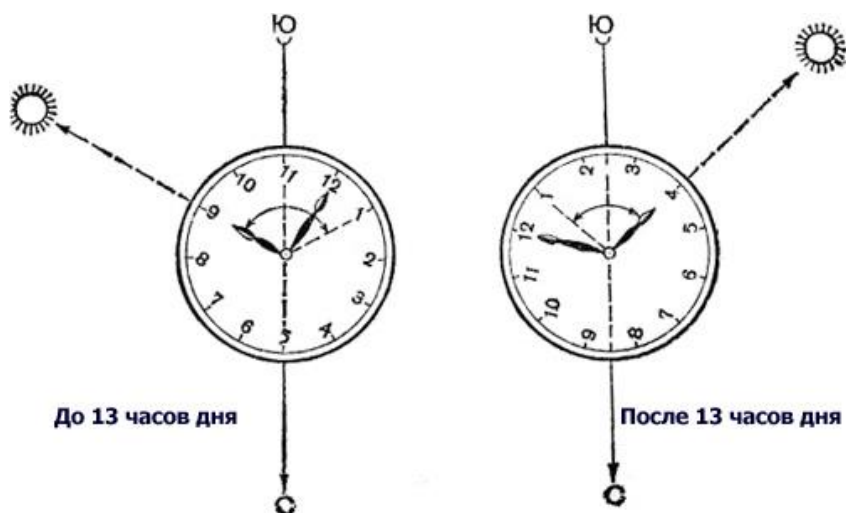


Рис 4

По солнцу и часам. Довольно известен способ определения сторон света по солнцу и часам. Для этого надо, поворачивать часы в горизонтальной плоскости, направить часовую стрелку на солнце. Минутная и секундная стрелка в работе не задействуются, и поэтому на них можно не обращать внимания. Биссектриса угла между часовой стрелкой и цифровой «два» на циферблате укажет направление на юг. При чем до полудня юг будет справа от солнца, а после полудня слева. Очень важно помнить, что часы в этот момент должны показывать местное (поясное) время. Необходимо учитывать, что, например, истинный полдень наступает лишь в 13 часов. Ориентирование по часам и солнцу дает хорошие результаты в умеренных широтах, особенно зимой, менее точно – весной и осенью. Летом, когда солнце высоко стоит над горизонтом ошибка может достигать 20-25 градусов. В южных широтах описанный способ лучше не применять (рис. 5).



**Помнить.** В зависимости от времени года, ориентироваться по солнцу достаточно просто. На северо-востоке восходит солнце летом, а заходит на северо-западе. На востоке восходит солнце весной и осенью, а заходит на западе. Зимой, световой день 8 часов и солнце восходит юго-востоке, а заходит на юго-западе.

**Задание.** Возьмите политическую карту мира (например, из школьного географического атласа). Начинать «ориентирование» из России. Пусть ваш товарищ говорит, в какую сторону вы должны двигаться, например: запад, юг, юго-восток и т. д. Мысленно или с помощью указки «переходите» в соседнее государство, в указанном товарищем направлении. В какой стране вы оказались?

Расскажите теперь, как попасть из Ирана во Францию. В какие стороны горизонта нужно двигаться?

#### 2.2.4 Организация лагеря. Пассивная тактика

При пассивном выживании, когда есть абсолютная уверенность, что пропавшего ищут, что спасателям известно его местонахождение, нужно немедленно приступить к строительству лагеря, установке вокруг аварийных сигналов, обеспечению на месте едой и водой. Остаться на месте и ждать спасения.

**Знать.** Выбор места для ожидания спасения прежде всего обуславливается наличием воды и топлива для костра. Кроме того, следует предусмотреть защиту от ветра, насекомых, дождя и солнца. Нужно будет соорудить временное укрытие, которое опять же создается на какой-то короткий промежуток времени.

Для кратковременного пребывания в данном районе для размещения сооружается простейшее укрытие из подручных средств. Простейшим укрытием могут быть шалаши различных типов, навесы, чумы из подручных материалов. В дальнейшем при необходимости подготавливаются землянки. Создаваемое укрытие должно максимально соответствовать прямому назначению (обеспечивать отдых, обогрев, нормальное условие для размещения). В открытой местности необходимо обращать внимание на защиту от ветра где он относит в сторону насекомых (комаров и других гнусов). Защиту от ветра дают



кусты, деревья, склоны холмов, утесы. При переменных ветрах задняя стенка должна быть обращена к наиболее сильному ветру. Надо иметь ввиду, что ночью из устьев маленьких рек дует холодный ветер, который отгоняет комаров. На берегах рек следует опасаться быстрого поднятия воды во время ливней и продолжительных дождей и не располагаться на очень низком берегу у самой воды. Не большие ложбины и впадины также могут во время дождя наполняться водой, и лучше располагаться на пологом склоне, на бугорке или ровной террасе. Самым простым способом временного укрытия является шалаш или односкатный навес.

**Помнить.** Закончив сооружение самого укрытия, необходимо сделать постель. Строить ее необходимо таким образом, чтобы она была изолирована от холодной и сырой земли. Прежде всего согрейте и высушите землю, разведя на выбранном для постели месте костер, а затем втопчите в землю горячие угли. Можно сделать постель из сухих веток, укладывая их сучками в землю, концами в одном направлении. Кладите их на расстоянии примерно 20 сантиметров друг от друга. Закройте сучья тонкими ветками. Сверху можно положить лапник (ветки сосны, ели) или мох.

### 2.2.5 Обеспечение жизнедеятельности

Одним из важнейших факторов, влияющих на жизнедеятельность людей при действиях в различных регионах, является правильная организация питания. Рациональное питание восстанавливает затраченную организмом энергию, обеспечивает его высокую работоспособность и повышает сопротивляемость воздействию внешней среды.

**Знать.** Главными требованиями к пище является: высокая калорийность, правильное соотношение в ней белков, жиров, углеводов, солей и витаминов, а также вкусное приготовление. Калорийность потребляемой пищи должна увеличиваться по мере возрастания физической и психологической нагрузки. В конечном счете калорийность пищи, необходимая для поддержания нормальной деятельности организма, определяется количеством тепла, выделяемого за сутки, что, в свою очередь, зависит от количества потребляемого кислорода. Установлено, что при потреблении одного литра кислорода организмом тратится 4,8 ккал. На ряду с калорийностью не менее важное значение имеет способность пищи покрывать потребность организма в различных пищевых веществах: белках, жирах, углеводов, витаминов и минеральных веществах. Ведущую роль в питании человека играет белки. Без них не может протекать ни один жизненный процесс. Не достаток или избыток белков в организме оказывает влияние на состояние коры головного мозга, на функционирование печени, эндокринных желез и других органов человека. Основным источником тепла человеческого организма, образующегося в процессе его жизнедеятельности, являются жиры и углеводы. В отличии от белков жиры в организме могут образоваться не только из жиров пищи, но и из углеводов и белков. Однако это не означает, что жиры в пище не обязательны. Напротив, как показали исследования в пище должно быть строго определенное соотношение между белками, жирами и углеводами.

**Помнить.** Съедобные растения и ягоды.

*Пастушья сумка или сумочник*, - однолетняя трава. Весной в листьях содержится аскорбиновая кислота. У листьев приятный острый вкус и чесночный запах. Употребляется в сыром виде. Ревень – крупное многолетнее травянистое растение с мощным корнем. Имеет прикорневые листья с черенками, достигающими толщины в 4-5 сантиметров. В пищу идут мясистые черенки, которые после очистки от кожицы можно употреблять в сыром виде. *Кислица, или окизирия*, - травянистое растение с ползучим корневищем. Листья прикорневые, тройчатые. Ночью в пасмурную погоду листочки складываются. Цветки белые. Листья богатые витамином «С». Съедобны в сыром виде. *Шафран*. Имеет узкие линейные листья. Цветки одиночные (по два), синеовато-фиолетовые. Клубни употребляются в пищу в сыром и жаренном виде. По вкусу похожи на каштан. *Камыш* – хорошо знакомое растение. Обычно растет в сырых, болотистых местах. Корни и белую сердцевину стебля едят в сыром и вареном виде. *Саранка, или лилия кудреватая*, - крупные пурпурные, с фиолетовыми пятнами цветы на длинных (до 1,5метра) стеблях. Растет в тайге. Ее мясистую луковицу можно печь и отваривать. *Борщевик* – крупная трава с полым стеблем и большими перистыми листьями. Цветы белые или зеленовато-желтые. В пищу идут листья, стебли и молодые побеги в сыром виде. *Папоротник*. На земном шаре насчитывается около 10 тысяч видов папоротника. Многие виды папоротника, в частности папоротник многоножка, съедобны. Некоторые из этих растений имеют горьковатый привкус. Папоротника не ядовиты. Перед варкой удаляют волоски и чешуйки с поверхности стеблей и тщательно промывают листья. *Орляк* – один из самых широко распространенных папоротников. Растет во всех районах земного шара, кроме Арктики, сухих лесах и на высотах. Листья папоротника употребляются в сыром и вареном виде. *Подорожник* – растет почти повсеместно. Как лекарственное растение его не собирают, а пользуются им сразу: свежие листья прикладывают к ссадине, ожогу, укусу насекомого. Черника. Созревшие ягоды бывают красного, синего или черного цвета. *Морошка* – невысокая (до 80 сантиметров) травянистое растение с широкими листьями из пяти долек и мелкими белыми цветами. Золотистые плоды приятного кисловатого вкуса напоминают малину. Растет повсеместно в болотистых местах. *Брусника* – ягода кисло-сладкого вкуса. Щербнистые склоны холмов, сухие кочки, высохшие торфяники. Бруснику легко спутать с костяникой. Эта ошибка может стоить целостности зуба, так как внутри ягоды находится твердая косточка. Различают эти растения по листьям. У брусники они загнуты по краям, у костяники они плоские. *Голубика* – растение с розоватыми цветками, овальными листочками и водянистыми ягодами синеоватого цвета. Встречаются на кочках между кустарниками. *Клюква болотная* – ползучий кустарник с вечно зелеными овальными листочками. Края загнуты, с оборотной стороны имеют как бы восковой налет. Хрупкие, водянистые, красного цвета ягоды, созревая в августе, остаются на веточках в течении всей зимы. Растет на торфяных болотах. *Можжевельник* – ветвистый хвойный кустарник 1,5-метра который легко встретить в поредевших сосновых лесах, на опушках, на старых вырубках, по песчаным холмам.

**Задание.** Подготовить презентацию про съедобные растения и ягоды. Обязательно, продемонстрировать цветные изображения и прокомментировать их.

## 2.2.6 Сигнальный костер

Когда решил остаться и ждать спасения, разбил лагерь, подготовил укрытие, запас воды и еды, то нужно разжечь костер, желательно сигнальный.

**Знать.** Костер – это самый простой и, наверно, самый древний способ сигнализации. Эффективность костра зависит в первую очередь от места его разведения. Понятно, что, если спрятать костер в чаще леса, толку от него будет немного. И наоборот – костер, разложенный на открытой, хорошо просматриваемой местности – высоком холме, опушке леса, большой поляне, безлесном островке посреди водоема, скале, - виден из далека. Встречались случаи, когда в ясные, безветренные дни дымовые столбы были видны на расстоянии свыше 50 км. Правда, и костры должны быть соответствующего масштаба.

**Помнить.** Лучше приготовить не один костер, а несколько, и расположить их в форме какой-нибудь геометрической фигуры. Например, три костра, расположенных друг от друга в трестах метрах в форме треугольника, или те же три костра, вытянутые прямой линией, - это международный сигнал бедствия (рис.6). А пять костров в форме буквы «Т» указывают на место безопасной посадки. Так размечали посадочные полосы еще партизаны во времена Великой Отечественной Войны. В любом случае расстояние между кострами должно быть не менее 30-50 метров. Возле каждого костровища, нужно сложить дополнительный запас дров. В данном случае экономить силы и время не следует. Пусть лучше пропадут впустую несколько кубов заготовленных дров, чем в самый ответственный момент для поддержания огня рука не нащупает сухое полено.

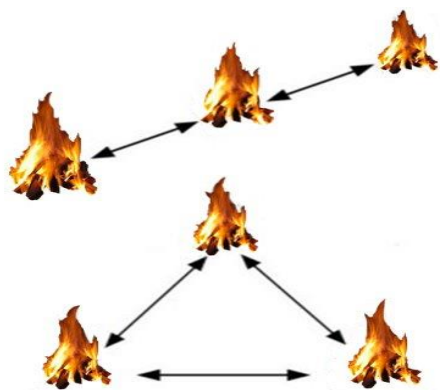


Рисунок 6. Сигнальные костры.

## 3. Тест «Выживальщика»

Раздать группе тестируемых по листу А4, для заполнения теста. Отвечать на вопросы, номерами ответов. Ответ в каждом вопросе должен быть один.

### А) Чувство голода – это?

- естественная реакция человека на всякую реальную или воображаемую ситуацию, угрожающую жизни или здоровью.

- это совокупность ощущений, выражающих физиологическую потребность организма в пище.

- ощущение постоянного физического и психического напряжения.

**Б)** В каком, состояний, будет пребывать человек, который подвержен эмоциональным стрессам?

- Голодный

- Весёлый

- Одинокий

**В)** Выберите истинные факторы выживания.

- Развлечение, игра, забава

- Сон, еда, отдых

- Защита, вода, еда

**Г)** Активная тактика – это?

- Передвижение в лесу

- Сидеть в лагере

- Купаться в реке

**Д)** На маршруте, чтобы выдержать намеченное направление, обычно выбирают хорошо заметный ориентир через каждые ... метров?

- 50 – 100 м.

- 100 – 150 м.

- 150 – 200 м.

**Е)** Наиболее коварные препятствия в лесу, какие?

- Деревья и кустарники

- Болота и трясины

- Поля и овраги

**Ж)** Полярная звезда, в каком созвездии находится?

- Малая медведица

- Большой пёс

- Большая медведица

**З)** В какой стороне света восходит солнце?

- Запад
- Север
- Восток

**И)** Сколько расходуется килокалорий при употреблении 1 литра кислорода?

- 4,8
- 5,2
- 3,6

**К)** Ползучий кустарник с вечно зелеными овальными листочками, что это?

- Голубика
- Брусника
- Клюква болотная

**Итог.** По завершению теста, если ответили правильно 70% и больше, значит хорошо усвоили материал. Меньше 50% правильных ответ, тогда нужно повторить занятия, через месяц.

**p.s.** В общем, вышеуказанных рекомендациях, нужно принимать во внимание всё, а не что-то одно. Только вся информация, в жизни, сможет помочь при выживании в лесу.

#### **4. Список литературы:**

1. Андрей Ильичев «Популярная энциклопедия выживания». Москва 2000 г.
2. Леонид Репин «Затерявшиеся в тайге». Москва 1980 г.
3. Михаил Диденко «Русский стиль выживания» Как остаться в живых одному в лесу. Москва 2017г.
4. Сергей Баленко. Учебник выживания спецназа ГРУ. Москва 2019 г.
5. Игорь Молодан. Учебник по выживанию в экстремальных ситуациях. Москва 2019 г.

#### **5. Интернет источники**

1. [www.bezpalatki.ru](http://www.bezpalatki.ru)
2. [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)
3. [www.rusurvival.ru](http://www.rusurvival.ru)
4. [www.survivalbook.ru](http://www.survivalbook.ru)
5. [www.orient-murman.ru](http://www.orient-murman.ru)
6. [www.nexplorer.ru](http://www.nexplorer.ru)