

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МИКОЛАЇВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО
ВИХОВАННЯ, ТУРИЗМУ ТА КРАЄЗНАВСТВА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ»
МИКОЛАЇВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ



*Колеснікова Марія Олександрівна,
керівник гуртків Комунального закладу
«Миколаївський обласний Центр
національно-патріотичного виховання,
туризму та краєзнавства учнівської
молоді» Миколаївської обласної ради*

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

**“Використання тестових завдань з метою
діагностики знань, навичок та вмінь
вихованців, набутих під час занять з
пішохідного туризму”**



ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	3
ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО СКЛАДАННЯ ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ.....	4
1. Зміст тестових завдань	4
2. Складання тестових завдань	5
3. Етапи підготовки тестових завдань.....	6
ДІАГНОСТИКА ТА КОНТРОЛЬ.....	8
ОНЛАЙН СЕРВІСИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ТЕСТУВАННЯ.....	9
КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ ГУРТКА “ПШОХІДНИЙ ТУРИЗМ” З ТЕМИ “ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕКИ ПОХОДУ”	12
Теоретичний блок.....	12
Діагностичний блок	20
ЛІТЕРАТУРА.....	26

ПЕРЕДМОВА

Невід'ємним компонентом навчально-виховного та тренувального процесу є діагностика. За її допомогою визначається якість досягнення поставленої мети. Без діагностики неможливо ефективно керувати дидактичним процесом. Адже саме вона дозволяє керівнику гуртка отримати необхідну інформацію для подальшого управління навчально-пізнавальною діяльністю своїх вихованців.

Автором програми “Пішохідний туризм” В.О. Трощенком визначено, що навчальна мета роботи гуртка - це поступова підготовка вихованців до більш складних походів. Як логічне завершення кожного навчального року, в ролі діагностики та контролю знань та вмінь вихованців, виступає проведення походу. Під час походу легко перевірити навички, вміння та знання вихованців, адже вихованці знаходяться безпосередньо всередині опанованого процесу. Але керівник гуртка - керівник походу повинен бути впевнений, що вихованці готові і мають необхідні знання та навички для безпечної участі в поході. З цією метою були розроблені пропонувані методичні рекомендації, які зможуть допомогти керівнику гуртка здійснити діагностику знань та вмінь вихованців гуртків “Пішохідний туризм”, набутих під час занять.

Серед показників прогнозованого результату, визначеного навчальною програмою, є знання вихованцями гуртка основних правил забезпечення безпеки учасників походів на маршруті. На прикладі проведення заняття з цієї теми і складані дані методичні рекомендації.

Рекомендації включають у себе методику складання тестів, конспект заняття за темою “Забезпечення безпеки походів”, приклади тестів.

ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО СКЛАДАННЯ ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ

1. Зміст тестових завдань

- кожне тестове завдання повинно перевіряти певний фрагмент знань;
- кожне тестове завдання оцінюється в балах залежно від рівня складності;
- якщо тестове завдання передбачає вибір відповіді, необхідно передбачити значення відсотка вгадування відповіді.

Головними елементами тестового завдання є інструкція, завдання (змістова частина), відповідь до завдання.

Інструкція до тестових завдань надає порядок дій вихованця при проходженні тестування та визначає характер його інтелектуальної діяльності, тому повинна бути чіткою, зрозумілою для виконання; бути адекватною формі та змісту завдання. Наприклад:

- ❖ «вказати правильну відповідь/відповіді»;
- ❖ «встановити відповідність»;
- ❖ «надати правильну послідовність»;
- ❖ «доповнити»;
- ❖ «вписати»;
- ❖ «заповнити»;
- ❖ «закінчити» тощо.

Під час формулювання змістової частини тестового завдання необхідно дотримуватись наступних методичних порад:

- термінологія, що використовується в тестових завданнях, не повинна виходити за межі основних підручників та нормативних документів;
- змістова частина завдання не повинна включати елементи інструкції;
- завдання мають бути лаконічними, чіткими, повинні легко читатися, судження викладаються простою мовою, краще в стверджувальній, а не у формі запитання;
- усі слова, які повторюються, повинні бути виключені із відповідей і винесені в змістову частину завдання;

- в змістовій частині завдання, а також у відповідях необхідно виключити такі слова, як «великий», «невеликий», «багато», «мало», «менше», «більше», «часто», «рідко» тощо. А також *у правильних* твердженнях уникати таких слів як «ніколи», «часто», «зазвичай»; *в неправильних* – «завжди», «іноді»;
- кількість тестових завдань із запереченням повинно бути мінімальним, при цьому частина «не» виділяється жирним шрифтом.

Усі варіанти відповідей повинні бути грамотно погоджені з змістовою частиною завдання, одноманітними за змістом та структурою, рівно привабливими:

- ❖ правильні відповіді мають розташовуватись серед усіх наданих відповідей у випадковому порядку;
- ❖ слід уникати відповідей, які витікають одна з одної; правильна відповідь однозначна і не повинна спиратися на підказки;
- ❖ слід уникати відповідей, неправильність яких на момент тестування не може бути обґрунтованою вихованцями;
- ❖ до варіантів відповідей *не варто включати* такі формулювання, як «все перелічене вище», «всі твердження вірні», «всі відповіді невірні», тому що такі відповіді порушують логічну конструкцію тестового завдання або несуть підказку;
- ❖ невірні відповіді мають конструюватись на основі типових помилок і повинні бути правдоподібними;
- ❖ якщо відповідь передбачає певну процедуру обчислення, то остання повинна бути простою, без необхідності застосування складових технічних засобів.

2. Складання тестових завдань

2.1. Тестові завдання однакової форми мають супроводжуватись однією інструкцією щодо їх виконання. При зміні форми тестових завдань формується відповідна нова інструкція.

2.2. Текст інструкції повинен відрізнятися від основного тексту (іншим шрифтом або активним кольором тощо) та відокремлюватися від тестових завдань двокрапкою.

2.3. Тестові завдання нумеруються арабськими цифрами, нумерація тестових завдань різної форми наскрізна.

2.4. Запитальна частина тестового завдання формулюється, як правило, у стверджувальній формі стисло, чітко; у логічній формі висловлення, яке стає істинним або хибним залежно від відповіді вихованця; без подвійного тлумачення.

2.5. Запитальна частина тестового завдання виділяється великими літерами або активним кольором.

2.6. Запитальна частина тестових завдань та можливі відповіді не відокремлюються будь-яким знаком.

2.7. Зміст тестового завдання повинен орієнтуватись на отримання від того, хто складає тест, однозначної відповіді.

2.8. Оптимальною кількістю слів у тестовому завданні вважається 10-12, якщо від цього не страждає понятійна структура тестового завдання

2.9. Слід уникати тестових завдань, які потребують надто розгорнутих відповідей.

2.10. Елементи відповіді частини тестового завдання мають окрему індексацію. Відповіді розташовуються під запитальною частиною симетрично.

2.11. З метою раціонального представлення змісту навчального матеріалу під час конструювання тестів можна використовувати різні форми тестових завдань, а також графічні та мультимедійні компоненти.

2.12. До розробленого тестового завдання надається правильна відповідь (ключ до завдання).

2.13. Середній час виконання тестового завдання може варіюватися від 2 до 5 хвилин.

3. Етапи підготовки тестових завдань

Підготовка та використання тесту передбачає наступну послідовність виконання дій:

- 1.** Визначення цілей і завдань тестування; аналіз змісту навчальної програми.
- 2.** Підготовка специфікації тесту, добір навчального матеріалу.
- 3.** Підготовка завдань у тестовій формі різної форми, рівня складності відповідно до специфікації.
- 4.** Аналіз завдань визначеному для тестування навчальному матеріалу й меті тестування.

5. Упорядкування завдань у тесті, групування завдань за формою, підготовка їх до пробного тестування.
6. Написання чітких інструкцій до всього тесту та окремих його частин.
7. Перевірка й оцінювання підготовленого тесту на групі вихованців.
8. Статистичний аналіз результатів первинного тестування, оцінка надійності тесту, коригування змісту тестових завдань.
9. Формування із завдань, що пройшли перевірку, безпосередньо тесту з урахуванням їх складності.
11. Аналіз виконання завдань тесту.

Складання певного тесту починається з плану, де взагалі визначаються головні питання. Тест може плануватися як гомогенний (присвячений тільки одній тематиці або одному розділу) або гетерогенний (порушує питання різних тем, використовується для підсумкового контролю). На початковому етапі визначається мета проведення тестування.

ДІАГНОСТИКА ТА КОНТРОЛЬ

За допомогою детальної діагностики результатів навчально-виховного процесу можна завчасно виявляти “прогалини” в знаннях і вміннях вихованців, надати їм своєчасну консультативну підтримку, актуалізувати їх увагу на вивченні певного матеріалу та оволодінні відповідними навичками.

Діагностику знань правильніше проводити за викладеною інформацією, яку ви безпосередньо надали вихованцям. Деякі питання можна надати для самостійної роботи.

Об’єктом контролю у навчанні є знання вихованців, їх уміння і навички оперувати набутими знаннями, а також діяльність вихованців у навчально-виховному процесі, їх вміння застосовувати знання на практиці, самостійно здобувати нові знання. Контроль завжди має орієнтуватись на загальну мету навчання.

Тест діагностичний - може показати, що вихованець має труднощі з певного розділу, краще сформовані навички в одному виді діяльності порівняно з іншими.

Діагностику та контроль можливо проводити досить творчо завдяки розвитку сучасних інновацій в сфері комп’ютерних технологій. Різноманітні ігри - квести для тестування, мультимедійні питання. Творчий підхід і фантазія допоможуть цікаво і змістовно провести діагностику.

Наразі сучасності стрімкого росту набувають різні онлайн сервіси, які доступні у широкому використанні.

ОНЛАЙН СЕРВІСИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ТЕСТУВАННЯ

➤ Google Forms

Google Форми – частина офісного інструментарію Google Drive. Мабуть, це один з найшвидших і простих способів створити своє опитування або тест: пишемо завдання, вибираємо тип відповіді (вибір з кількох варіантів, написання власного) – готово! Одержаний тест можна відправити вихованцям електронною поштою або вбудувати на свій сайт за допомогою спеціального коду. Для прискорення роботи рекомендуємо додати плагін Flubaroo – він автоматично перевіряє відповіді учнів і ставить оцінки відповідно до заданих критеріїв. Форми абсолютно безкоштовні – для використання ресурсу потрібно лише мати акаунт Google.

➤ Proprofs

Proprofs готує тести на будь-який смак – можна запропонувати на вибір один або кілька варіантів, попросити заповнити пропущене слово або написати розгорнуту відповідь. Сервіс дозволяє вставляти в завдання текстові документи та презентації, файли PDF, а також зображення, аудіо- та відеофайли. Завершивши роботу над тестом, можна залишити його в загальному доступі на сайті Proprofs або вбудувати на свою сторінку.

Хоча сервіс безкоштовний, можливості Proprofs розширюються в платних тарифах. Педагогам варто звернути увагу на тарифи Basic і Professional. Перший – відкриває всі основні можливості сервісу і дозволяє створювати необмежену кількість тестів за \$20 в місяць; другий – дозволяє об'єднувати вихованців у закриті групи і обійдеться в \$40. Нові користувачі можуть безкоштовно користуватися всіма можливостями Proprofs протягом 15 днів після реєстрації.

➤ ClassMaker

У ClassMarker можна робити опитування з різними форматами відповідей – крім звичних варіантів, є навіть есе. Для початку роботи педагогу потрібно створити віртуальний клас і розіслати запрошувальні коди вихованцям. ClassMarker зберігає результати всіх проведених тестів, показує статистику успішності. Якщо у педагога є власна веб-сторінка, він може вбудовувати тестові завдання на неї.

У безкоштовному варіанті ClassMarker дозволяє створити не більше 100 тестів. 400 тестів на місяць обійдуться у \$16.50, а 1000 тестів – вже \$33. У сервісу є щорічні пакети для тих, хто рідко проводить онлайн-тестування.

➤ **Kahoot!**

Kahoot! дозволяє подавати у форматі опитувань і тестів мало не весь навчальний матеріал. Щоб налагодити зворотній зв'язок з вихованцями, можна обіграти нові теми у формі простих запитань і відповідей, а закріпити знання за допомогою більш докладного тестування. Kahoot! розрахований на застосування у синхронному режимі – педагог показує матеріал на головному екрані, а в цей час діти відповідають на питання і обговорюють інформацію, використовуючи спеціальний клієнт для комп'ютерів або браузер на смартфонах (Android, iOS, Windows Phone). Для того щоб увійти у віртуальну кімнату, вихованці повинні ввести спеціальний код, який надішле педагог. Сервіс дозволяє дізнатися, як відповідав на запитання кожен вихованець, або будувати діаграми успішності всієї групи. Діти можуть стежити за своїми результатами в спеціальних таблицях.

Kahoot! безкоштовний і повністю доступний після реєстрації.

➤ **Plickers**

Мобільний додаток для педагогів, що допомагає влаштовувати опитування безпосередньо на занятті. Дітям видаються спеціальні бланки з варіантами відповідей (А, В, С і D) – почувши питання, вони піднімають потрібні картки, які педагог сканує камерою смартфона. Plickers дозволяє аналізувати результати окремого вихованця або вивчати статистику усієї групи. Додаток працює на Android і iOS, а завантажується безкоштовно.

➤ **Quizlet**

За допомогою Quizlet можна створювати тести, в яких вихованці будуть вибирати вірні відповіді із запропонованих, зіставляти зображення та інформацію або вписувати власні варіанти. Користуватися дуже легко – в інтерфейсі можна розібратися буквально за пару хвилин, до того ж, Quizlet підтримує російську мову і працює на Android і iOS.

Quizlet безкоштовний, але буває і підписка Plus за \$10 – вона дозволяє завантажувати власні картинки і створювати необмежену кількість навчальних груп.

➤ **Easy test Maker**

Найцікавіше в Easy Test Maker – можливість створювати завдання, в яких потрібно вибирати вірні і помилкові твердження. Тексти можна відформатувати для зручності читання на планшеті або завантажити у форматах .pdf або .doc, щоб провести тестування у більш традиційному форматі. Сервіс вміє перемішувати питання і варіанти відповідей, щоб вихованцям було складніше списувати.

Безкоштовна версія Easy Test Maker дозволяє створити 25 тестів без можливості експорту у «паперові» формати. У тарифі Plus (\$44.95 на рік) доступна перевірка англomовного правопису, створення необмеженої кількості тестів і експорт в офлайн-формати. З підпискою Premium (\$74.95 на рік) сервіс буде автоматично перевіряти результати, а також дозволить виставляти часовий ліміт на проходження завдань і прикріплювати до опитувань графічні файли.

1. Роль суб'єктивних та об'єктивних факторів у виникненні аварійних ситуацій

Безпека – це відсутність загроз життєво важливим інтересам людини: її життю, здоров'ю і добробуту.

Аварійна ситуація – ситуація, яка характеризується відхиленням від нормальних умов життя і діяльності людей, що призвела (може призвести) до загрози життю та здоров'ю людей, руйнування будівель, споруд, обладнання і транспортних засобів.

Екстремальні ситуації – несприятливий, складний стан умов людської життєдіяльності, що набув для окремої особи або групи осіб особливої значущості; це об'єктивно складні умови діяльності, що сприймаються й оцінюються як напружені чи небезпечні.

Небезпеки, можливі в походах, можна звести до двох груп:

- 1) небезпеки, пов'язані з явищами об'єктивного характеру;
- 2) небезпеки, пов'язані з неправильними діями учасників - суб'єктивними факторами.

До першої групи відносяться особливості рельєфу місцевості (підйоми, спуски різної крутості і характер ґрунту) та кліматичні умови (вітер, температура і вологість повітря, опади).

У другу групу об'єднується величезне різноманіття питань, пов'язаних з фізичною, технічною, тактичною підготовкою туристів; правильністю добору спорядження, взуття й одягу; з дисципліною в групі, досвідом учасників і керівників; а також психологічним кліматом, станом здоров'я і працездатністю кожного учасника.

Кожному учаснику групи на маршруті особисто буде необхідно боротися з об'єктивними та суб'єктивними факторами такими як холод, спека, спрага, голод, перевтома, страх. До таких факторів можна підготуватися заздалегідь і вони будуть мати менший вплив на психоемоційний стан учасників.

2. Небезпеки, пов'язані із здоров'ям та підготовкою учасників

До негативних наслідків може призвести недостатній контроль з боку керівника за фізичною і технічною підготовкою учасників походу, їх медичним оглядом, психологічним станом і взаємовідносинами в групі.

Невідповідність фізичної та технічної підготовки учасника складності маршруту саме по собі не є прямим джерелом виникнення екстремальної ситуації.

Як показує статистика, більша частина екстремальних ситуацій в поході створюється самими юними туристами. Перша причина – їх недосвідченість. Сюди слід віднести недостатню фізичну, технічну і вольову підготовку. Також необхідно повідомити керівника походу про наявність хронічних захворювань, алергічних реакцій тощо. Це необхідно для того, щоб керівник був підготовлений до виникнення нестандартних ситуацій

У походах можуть виникнути будь-які травми і захворювання. Тому одним із завдань медичного забезпечення походів є попередження захворювань і травм, а також безпосереднє надання своєчасної і повноцінної медичної допомоги.

Похід – це самоперевірка своїх сил і здібностей в реальній обстановці. Під час походу продовжується процес навчання або вдосконалення певних туристських навичок. Інколи потрібно спокійно ставитись до труднощів, нічого страшного з часом все вийде.

Якщо під час підготовки до походу ми погано готувались до фізичних навантажень, то як наслідок на маршруті настане швидке стомлення, млявість, втрата уваги, пильності.

Учасникам необхідно знати що не можна самовільно відходити з розташування табору, заборонене безвідповідальне бешкетування та взагалі бешкетування – прямі передумови до виникнення небезпечних ситуацій. В групі повинна постійно бути дисципліна. З порушеннями дисципліни миритися ніхто не буде!

Ситуація 1. Ви черговий по кухні, сніданок був призначений на 08:00 ранку, але ви не встигаєте приготувати його або не встигаєте роздати. Які наслідки це може викликати?

Ситуація 2. Ви замикаючий в групі, основна частина групи йде бадьоро, але є один учасник якому дуже важко йти і вам доводить повільно рухатись з ним. В якийсь час ви не подали команду направляючому в групі (керівнику групи) що ви не встигаєте і загубилися. Які наслідки?

Ситуація 3. На етапі підготовки до походу, всі учасники робили фізичні вправи, розвивали витривалість, а ви не так сумлінно готувались до походу. Які наслідки?

3. Небезпеки, що залежать від природних та кліматичних умов

Можливість передбачати погоду зменшує залежність людини від її змін і дає змогу запобігти негативним проявам. Чим краще ми будемо підготовлені до різних погодних явищ, несприятливих умов до початку походу, тим безпечніше буде проведений похід.

Питання. Чи важливо на етапі підготовки до походу знати температурний режим місцевості походу?

Уся інформація з метеостанцій і метеорологічних супутників надходить у Гідрометеорологічний центр України. Там її наносять на спеціальні синоптичні карти, або карти погоди. На них умовними знаками показують температуру повітря, напрямки та швидкість вітрів, шляхи переміщення циклонів і антициклонів, атмосферні фронти, області опадів. За цими даними складають прогноз погоди на кілька годин, добу, тиждень, сезон. Що менший термін складання прогнозу погоди, то він точніший.

До несприятливих погодних явищ належать гроза, злива, град, туман, ожеледь, посуха, суховій, пилова буря, приморозки (перегляд презентацію “Несприятливі погодні явища України”).

Розберемо детальніше таке природне явище, як гроза і як діяти, коли вона наближається.

Гроза — відоме явище, а для мандрівників, особливо в горах, – це джерело небезпеки і часто загроза для життя. **Блискавка** – гігантський електричний іскровий розряд в атмосфері, що виявляється зазвичай яскравим спалахом світла і громом, що його супроводжує.

Переважаюча більшість літніх гроз у Карпатах мають конвекційну природу (утворюються від нагрівання і руху потоків повітря), такі грози трапляються зазвичай у другій половині дня і майже ніколи зранку.

Захист від блискавки полягає насамперед у завчасному виборі та занятті безпечної позиції. Якщо в разі наближення грози туристична група перебуває на крутому схилі, гребені, то безпека її членів залежить від швидкості спуску в зону, захищену від прямих ударів блискавки. У зоні відносної безпеки турист повинен зайняти сухе, або найменш вологе, місце на відстані 1,5 – 2 м від високих виступів

скель, дерев, крутосхилів тощо. Щоб знизити ризик під час грози на відкритій місцевості, не можна ховатися під високими деревами, особливо поодинокими.

Найбільш небезпечними деревами є дуб, тополя, ялина та сосна. Дуже рідко блискавка влучає у вербу і клен, а найменш вірогідна її атака на кущі.

Під час грози не можна ховатися в нішах скель, западинах схилу, перебувати біля входу або в дальньому кінці печери. Безпечним є положення, коли відстань між людиною і стінами гроту становить не менше одного метра. На відкритій місцевості слід обирати піщані ділянки, кам'яні осипи і морени, найбільш небезпечні водонасичені і глинисті ґрунти. Не рекомендовано розташовуватися близько до багаття, тому що стовп гарячого повітря є хорошим провідником електрики. Вибравши місце, потрібно сісти, підтягнувши коліна до грудей, охопивши їх руками.

Неприпустимо торкатися головою, спиною або іншими частинами тіла поверхні скель або ґрунту. Для ізоляції тіла і ніг від земної поверхні може слугувати великий камінь або уламок плити, під який слід підкласти декілька дрібних каменів. Можна використовувати також спальний мішок, рюкзак й інші предмети спорядження, попередньо загорнувши їх у поліетиленову плівку, щоб вони



не намокли. Тіло і одяг важливо також зберегти сухими. Металеві предмети слід зібрати та скласти за 10-15 м від місця розміщення туристичної групи.

Якщо ж гроза таки захопила зненацька, треба дотримуватись кількох простих правил:

- не втікати. Від грози не потрібно бігти. Чим ширші кроки, тим небезпечніший удар блискавки. Треба йти до сховища повільно, схилившись якомога нижче, а краще - навприсядки.

- уникати відкритої місцевості. Гроза зазвичай б'є у найвищу точку на своєму шляху. Самотня людина у полі – це і є та найвища точка. Ще страшніше опинитися під час грози на пагорбі. Якщо все ж таки людина лишилася в полі під час грози, треба сховатися в будь-якому можливому заглибленні: канавці, улоговинці, сісти та нахилити голову. Якщо гроза застала вас під час прогулянки в горах, потрібно знайти групу низькорослих дерев і там перечекати.
- уникати берегів річок. При виборі місця захисту потрібно уникати берегів гірських річок, особливо гірських струмків. Останні, за словами рятувальників, надзвичайно небезпечні під час злив. У струмків відсутній резерв для надлишкової води, тому вони за лічені хвилини можуть перетворитися на смертоносний потік, змиваючи все на своєму шляху. І ця раптовість часто не залишає шансу на реакцію у постраждалих.
- намагатися сховатися. Безпечніше за все під час грози перебувати в приміщенні із громовідводом. Якщо людина під час грози перебуває в котеджі чи садибі, не варто втрачати пильність. Насамперед треба закрити всі вікна і двері. У приміщенні не повинно бути протягів. Також треба відключити всі електричні прилади і розташуватися якомога далі від них.
- зняти прикраси. Дуже привабливі для блискавки будь-які металеві деталі: годинники, ланцюжки, парасолька. А для кульової блискавки ці дрібниці взагалі є магнітами. Тому їх краще опустити на землю й відійти. У населеному пункті можна покласти всі металеві предмети у сумочку або поліетиленовий пакунок і тримати у опущеній руці, не торкаючись землі.
- уникати води. Вода – відмінний провідник струму. Удар блискавки поширюється навколо водойми в радіусі 100 метрів. Нерідко вона б'є у береги. Тому під час грози не можна купатися і навіть відпочивати біля води.
- не телефонувати. Небезпечною справою є спроби розмовляти під час грози по мобільному телефону. Він є досить сильним магнітом для блискавок, оскільки постійно зв'язаний із вишкою. Найкраще під час грози телефони повністю вимикати.

→ зупинитися. Якщо гроза застала під час їзди на велосипеді або квадроциклі, перше, що потрібно зробити – негайно зупинитися. І дотримуватись попередніх правил.

Правило 30/30:

- швидкість звуку — 330 м/с. Якщо від блискавки до грому минуло менше 30 секунд, значить буря на відстані менше 10 км і треба шукати сховку. Хмари рухаються іноді дуже швидко, 10 км — це не багато, а мало. Не чекайте дощу, бо гроза іноді випереджає дощ на десятки кілометрів!
- виходити з безпечного місця можна не раніше ніж через 30 хвилин після останнього грому.

Небезпеку на маршруті може принести і таке природне явище, як туман.

Питання. Як ви гадаєте чому?

Туман по суті це такі ж опади: як сніг і дощ. Тільки в пароподібному стані. Уявіть, що можна опинитися в густому, в'язкому, білому, як молочний кисіль тумані, коли простягаєш вперед руку і не видно пальців. Раптом там попереду хтось або щось дуже страшне? Але страшне, то заблукати в тумані або загубити учасника групи. Тож при появі перших ознак туману групі необхідно триматися щільніше, постійно контролювати хто йде попереду і позаду, одразу зупиняти групу, якщо хтось відстає. Таке просте правило може зберегти здоров'я та життя учасникам. Бо в незнайомій місцевості, в горах можна сильно заблукати.

4. Використання недоброякісної їжі, ягід, грибів як можливий фактор припинення походу

Забезпечення нормального харчування – одна з важливих умов успішного проведення походу. При цьому треба пам'ятати, що розрахунки, купівля та пакування продуктів харчування – все це повинно бути зробленим заздалегідь, задовго до початку походу. Харчовий раціон визначається перш за все тривалістю та складністю походу. Важливим етапом підготовки харчування є також правильне пакування і транспортування продуктів.

Якщо беремо з собою прийом харчування “перекус” у дорогу, то **ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ**, що не можна брати продукти, що швидко псуються:

- молочну продукцію;

- варені ковбаси;
- салати з майонезом;
- випічку з кремом;
- рибні продукти.

Перед вживанням таких “перекусів” розгляньте їх уважно та понюхайте, якщо у вас виникли певні сумніви – викидайте їх одразу.

Харчові отруєння – це захворювання людини, що передаються через їжу. **Основною причиною їх виникнення є вживання в їжу продуктів, що володіють шкідливою дією:** чи в результаті розвитку в них шкідливих мікроорганізмів, чи внаслідок вмісту різних токсичних речовин. Часто харчові отруєння є наслідком вживання продуктів харчування, придбаних на стихійних ринках, у місцях несанкціонованої торгівлі, а також при вживанні продуктів, що пройшли недостатню термічну обробку.

Питання. Чому керівник походу не дозволяє купувати на будь яких вокзалах їжу? Смажені пиріжки, біляші чи готові бутерброди.

Гострі кишкові інфекції виникають внаслідок вживання заражених продуктів або води, які проникають в організм людини через брудні руки, об’єкти навколишнього середовища, продукти харчування. При цьому наявність збудників та процес їх розмноження в продуктах харчування не впливає на смакові якості продукту.

Питання. Чому необхідно мити руки (витирати вологими антибактеріальними серветками) перед прийомом їжі?

Найчастіше факторами передачі кишкової інфекції стають готові страви, молоко і молочні продукти, кондитерські вироби, які готуються “із запасом”, що призводить до накопичення у продуктах збудників інфекційних захворювань.

Деякі походи таким чином можуть закінчитися так і не розпочавшись.

Також можуть виникнути проблеми під час походу, пов’язані з вживанням у їжу грибів та ягід. Взагалі не можна брати навіть до рук незнайомі ягоди, гриби, рослини – вони можуть бути отруйними. Якщо ви знайшли якусь ягідку, яка вас зацікавила неодмінно запитайте у керівника походу що саме ви знайшли! Це може врятувати вам життя та зберегти здоров’я!

Діагностичний блок

1. Чи потрібно збирати дані про кліматичні умови регіону походу?
 - а) ні, під час походу розберемось
 - б) так, можна для загального розвитку
 - в) так, для комплексної підготовки
2. Чи потрібно дивитись прогноз погоди на етапі підготовки до походу?
 - а) навіщо, все одно немає точного прогнозу
 - б) потрібно, щоб мати змогу підготуватися до несприятливих умов
3. Коли найточніший прогноз погоди?
 - а) за місяць
 - б) за тиждень
 - в) за три дні
4. На які групи можна поділити виникнення небезпечних ситуацій
 - а) міжособистісні та колективні
 - б) об'єктивні та суб'єктивні
 - в) безпечні та небезпечні
 - г) психологічні та фізичні
5. Наближається гроза і керівник дав команду швидко спускатися з хребта, твої дії:
 - а) терміново подзвоню батькам, повідомити про ситуацію, поки є зв'язок
 - б) буду бігти попереду всіх та підганяти
 - в) буду обережно спускатися, щоб не травмуватися
6. Чого не можна робити, якщо потрапив під грозу?
 - а) ховатися у заглиблення
 - б) ховатися під високим деревом
 - в) укритися плащем
7. Чому під час грози заборонено говорити по телефону?
 - а) дощ намочить телефон
 - б) він швидше розрядиться
 - в) може влучити блискавка
8. Гроза почалась, коли ти купаєшся в річці чи озері. Твої дії:
 - а) сховаюсь у воді, так щоб тільки голова була ледве видна

- б) вилізу на човен та сховаюсь у ньому
 - в) швидко вибіжу з води і заховаюсь на березі
 - г) повільно вийду з води і піду подалі
9. Безпечне та вдале проведення походу залежить від:
- а) керівника походу
 - в) рельєфу
 - б) учасників походу
 - г) впливу третіх осіб
 - в) погодних змін
 - д) всі вище перелічені
10. Безпечне проведення походу залежить від. Виберіть зайве:
- а) керівника походу
 - г) дисципліни
 - б) гарних краєвидів
 - д) населених пунктів
 - в) фізичної підготовки учасників
 - е) товаришів
 - ж) сучасного спорядження
 - з) інфраструктури
11. Яка з наведених ситуацій впливає на безпечне проведення походу:
- а) бурелом на місці ночівлі
 - б) різке погіршення погодних умов
 - в) пересохла джерело на обідньому привалі
12. На які з наведених ситуацій вплинули суб'єктивні фактор:
- а) учасники сильно промокли , коли почалась злива
 - б) учасники довго спускались стрімким схилом
 - в) учасник промок в результаті падіння в річку
 - г) запліснявів хліб, який учасники неправильно зберігали
13. Чи може спричинити небезпечну ситуацію ночівля у яру?
- а) так
 - б) ні
14. Що може спричинити небезпечну ситуацію:
- а) учасник вирішив висушити взуття на вогнище
 - б) учасник почав знімати котел з вогнища без рукавиці
 - в) вогнище розпалили поряд з наметом
 - г) на ніч поклали у вогнище товсту деревину, щоб тліла
15. Уяви, в поході йдеш і бачиш перед собою галявину з ягодами. Які ягоди ти будеш їсти?

- а) фіолетові, бо думаю це чорниця
- б) червоні, бо схоже на бруснику
- г) чорні ягоди їсти не буду
- д) ніякі, без дозволу керівника

16. Які продукти швидко псуються:

- а) варені ковбаси
- б) варені яйця
- в) свіже молоко
- г) свіжі фрукти
- д) свіжі овочі
- е) заварне тістечко

17. Що можна купити на пероні вокзалу

- а) смажені пиріжки домашні
- б) смажену або солену рибу
- в) фрукти або ягоди
- г) гриби сушені
- д) водичку
- е) варені пельмені

18. Чи можуть виникнути гострі кишкові інфекції через брудні руки людини?

- а) ні, потрібно з'їсти заражений продукт
- б) так

19. Якщо вживати такі продукти можна отруїтися:

- а) які пройшли недостатню термічну обробку
- б) консервовані продукти, які зберігалися у теплі
- в) продукти, в яких пошкоджена цілісність
- г) свіжі немиті фрукти та овочі
- д) всі вище перелічені

20. Ти спиш і чуєш в таборі посторонні звуки. Твої дії

- а) буду тихо лежати, щоб не почули, що я прокинувся
- б) вибіжу з намету і почну розмахувати сокирою
- в) прислухаюсь, а потім буду кричати щосили
- г) прислухаюсь, запитаю ім'я, якщо свої, то буду далі спати

21. Ти пішов за дровами і загубився. Твої дії:

- а) зателефоную батькам і скажу, що загубився
- б) буду сидіти і плакати
- в) піду кудись шукати табір
- г) залишуся на місці і періодично буду голосно кричати "ЕВО"

22. Які фізичні дії до походу зможуть допомогти тобі і групі під час походу?

а) буди їсти подвійні порції, щоб набрати декілька кілограмів енергетичного запасу організму

б) напередодні почну загартовувати організм обливанням холодною водою

в) щоб накопичити побільше сил буду побільше відпочивати і лежати

г) відвідувати кожне тренування

д) підніматися по сходам, а не ліфтом

е) буду виходити додатково на пробіжку

ж) слідкувати за своїм здоров'ям та самопочуттям

з) останній тиждень перед походом буду робити тренування з максимальною інтенсивністю

23. Чи впливає наявність збудників інфекцій в продуктах харчування на смакові якості продукту?

а) так

б) ні

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ ВИХОВАНЦІВ

Як уберегтися від блискавки?

-  **✓** Складіть парасолю
-  **✗** Не ховайтеся під поодинокими деревами
-  **✓** Вимкніть мобільний телефон
-  **✗** Не торкайтеся металевих предметів
-  **✗** У полі не стійте на повний зріст – знайдіть заглиблення в землі й сховайтеся там
-  **✗** Не заходьте у воду
-  **✗** У горах тримайтеся подалі від вершин, не торкайтеся мокрих скель
-  **✗** Не бігайте
-  **✓** Удома вимкніть радіо, телевізор, не користуйтеся електроприладами
-  **✗** Не створюйте протягів

ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ГРОЗИ:

- не можна ховатися під деревами, особливо коли негода застала в полі, на відкритій місцевості (поміж усіх потерпілих від блискавки третина вражена саме під деревами);
- вимкніть одразу мобільний телефон, уникайте користування їм;
- не можна ховатися від блискавки в невеликих господарських приміщеннях, під навісами, якщо вони зведені на підвищенні;
- небезпечно наближатися за такої погоди до телеграфних стовпів або опор мережі електропередач;
- неприпустимо під час негоди їздити на велосипеді, мотоциклі чи конях;
- якщо гроза застала в поході, треба триматися якомога далі від вершин гірських хребтів, особливо їхніх піків;
- якщо гроза вас застала на схилу гори і не має можливості рухатись, необхідно зібрати всі металеві предмети і віднести їх в сторону на безпечну відстань;
- слід уникати знаходження поряд з водонапірними баштами, металевими трубами, дротами, залізними огорожами;
- якщо ж гроза застала в чистому полі, треба знайти невелику ямку;
- коли гроза застала в автотранспорті, слід залишатися на місці і ні в якому разі не виходити назовні;
- якщо ж у край необхідності вибратись з автотранспорту, треба уникати одночасного контакту з землею й металевим корпусом автомобіля - найкращим буде вистрибнути з нього;
- найкращим захистом від грози є будинок, проте варто триматися далі від дверей, вікон, каміна (на горище забиратися також небезпечно);
- не можна знаходитися в човні під час грози - якнайшвидше намагайтеся вибратися на берег, бо вода є провідником електрики;

ЛІТЕРАТУРА

1. Булах І.Є. Створюємо якісний тест: навчальний посібник / І.Є.Булах, М.Р. Мруга. – К. : Майстер-клас, 2006. – 160 с.
2. Літвінов Д.А. Справочник туриста. Походно-полевое пособие, Днепропетровск: Проминформ, 2009. - 405с.)
3. Методичні рекомендації щодо підготовки та використання тестових завдань в процесі поточного та підсумкового контролю знань студентів в ДонДУУ/ Токарева В.І., Петренко о.В., Никифорова Н.О., Ключова Л.С. – Маріуполь: ДонДУУ, 2015. – 46с.
4. Трощенко В.О. Навчальна програма “Пішохідний туризм”
5. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М.:ФиС 1983. - 140с.
6. [Вимоги до стану здоров'я учасників походу | Туризм](#)
7. [Правила змагань зі спортивного туризму. Розділ 3.\(3.1 – 3.12\) Змагання з видів спортивного туризму](#)
8. [БЕЗПЕКА В ТУРИЗМ, Забезпечення безпеки при проведенні туристських походів - ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ ТУРИЗМ - Підручники для студентів онлайн](#)
9. https://ffv.udpu.edu.ua/?page_id=4602
10. [Самоконтроль під час самостійних занять фізичними вправами Самоконт](#)
11. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1340-14#n18>
12. [Вплив погодно-кліматичних умов на господарську діяльність людини - Географія. 8 клас. Кобернік](#)
13. <https://naurok.com.ua/prezentaciya-groza-pravila-bezpeki-pid-chas-grozi-238553.html>
14. [Сім платформ для створення тестів – Освіта.UA](#)
15. [Критичні ситуації в туристському поході та їх подолання](#)
16. [Колесніков Володимир - НЕСПРИЯТЛИВІ ПОГОДНІ ЯВИЩА УКРАЇНИ](#)
17. [5.8. Організація харчування туристів у поході](#)