

**Темрюкский район станица Голубицкая
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 21
муниципального образования Темрюкский район**

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30 августа 2022 года протокол № 1
Председатель  Н.А. Обабко



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности**

**«Я шагаю по родному краю»
(краеведческий туризм)**

Сроки реализации программы начальное общее образование (4 класс)

Возраст обучающихся 10-11 лет

Место курса в учебном плане 34 часа

Программа составлена на основе примерной рабочей программы
внеурочной деятельности ГБОУ ИРО Краснодарского края
для 1-4 классов. Жилина Т.И. Краснодар, 2022

Составитель учитель начальных классов Ярошенко Нина Олеговна

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Я ШАГАЮ ПО РОДНОМУ КРАЮ»

Личностные результаты отражают сформированность в том числе в ча- сти:

- восознанном усвоении ими знаний из области туризма и краеведения;
- в развитии их позитивного, ценностного отношения к особенностям, уникальности Краснодарского края и своей местности; кромантике, радости открытий пешеходного туризма; к активному, здоровому образу жизни;
- в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта применения туристических и краеведческих знаний на практике (в различных формах экскурсионной и «экспедиционной» работы на местности) на базовом, стартовом уровне.

Целевым *приоритетом программы в 1-2 классах* является создание благоприятных условий для осознанного усвоения младшими школьниками знаний основных норм и традиций поведения в различных видах деятельности: ***туристско-краеведческая, спортивно-оздоровительная, познавательная, игровая.***

Личностные результаты (нормы и традиции поведения юного туриста-краеведа):

- знать и любить свою Малую Родину - родной дом, школу, улицу, город, село; осознавать причастность к прошлому, настоящему и будущему родного края; проявлять интерес к истории и многонациональной культуре его жителей, уважения к своему и другим народам;
- стремиться к самостоятельности в обогащении своих знаний о Родине, проявлять любознательность, ценить знания и способы их получения;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни; выполнять правила безопасного поведения и бережного отношения к природной среде; осознанно выполнять правила безопасного поведения на дорогах и улицах; правила поведения в природной среде (в лесу, на водоеме и пр.), выполнять самооценку;
- проявлять миролюбие - не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу время, потехе час», доводить начатое дело до конца.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных действий, которые обеспечивают становление способности к само-

образованию и саморазвитию. В 1-2 классах метапредметные результаты представлены на пропедевтическом уровне.

Совместная деятельность:

- понимать значение коллективной деятельности для успешного решения учебных и практических задач; активно участвовать в формулировании краткосрочных и долгосрочных целей совместной туристско-краеведческой деятельности;
- коллективно строить действия по достижению общей цели: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- выполнять правила совместной деятельности: справедливо распределять и оценивать работу каждого участника; считаться с наличием разных мнений; не допускать конфликтов, при их возникновении мирно разрешать без участия взрослого;
- ответственно выполнять свою часть работы.

Базовые исследовательские действия:

- проводить (по предложенному и самостоятельно составленному плану или выдвинутому предположению) наблюдения;
- моделировать ситуации на основе изученного материала о связях в природе (живая и неживая природа, цепи питания; природные зоны), а также в социуме (лента времени; поведение и его последствия; коллективный труд и его результаты и др.);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (измерения, исследования).

Работа с информацией:

- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- находить и использовать для решения учебных задач текстовую, графическую, аудиовизуальную информацию;
- читать и интерпретировать графически представленную информацию (карту, схему, таблицу, иллюстрацию);
- анализировать и создавать текстовую, видео-, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;
- фиксировать полученные результаты в текстовой форме (отчёт, выступление, высказывание) и графическом виде (карта, рисунок, схема, диаграмма).

Предметные результаты:

По окончании обучения программе младшие школьники должны *овладеть навыками* краеведческой работы; навыками пешеходного туризма;

должны уметь: фиксировать наблюдения; проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные краеведческие материалы;

должны узнавать и характеризовать представителей растительного и животного мира Краснодарского края и правила охраны природы; иметь представление об историческом и культурном наследии района и населенного пункта, в котором проживает обучающийся;

способны решать следующие жизненно-практические задачи: вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы; научиться работать с различными источниками информации; уметь ориентироваться на местности.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КРУЖКА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Я ШАГАЮ ПО РОДНОМУ КРАЮ»

Содержание программы представляет систему внеурочной деятельности следующих видов: игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная и системообразующая - туристско-краеведческая:

- туристско-краеведческая деятельность направлена на воспитание у обучающихся любви к своему краю, его истории, культуре, природе, на развитие самостоятельности и ответственности обучающихся, формирование у них туристско-бытовых навыков;
- спортивно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие обучающихся, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждает к здоровому образу жизни, воспитанию силы воли, ответственности, формированию установок на защиту слабых;
- игровая и познавательная деятельность способствуют раскрытию творческого, умственного и физического потенциала обучающихся, развитию у них навыков конструктивного общения, умений действовать в команде; овладению специальными методами краеведения, базовыми исследовательскими умениями.

Воспитательный и развивающий потенциал программы реализуется четырьмя модулями, содержание каждого из них усложняется от 1-2 к 3-4 классам, и предусматривает все вышеназванные виды внеурочной деятельности:

Модуль 1. «Азбука юного туриста» включает содержательные линии: походное снаряжение; туристические приемы и техники; топография и ориентирование; безопасность в походе; питание в походе; быт и гигиена в походе; этический кодекс туриста.

Модуль 2. «Изучаем родной край» включает содержание, соответствующее школьному краеведению, его направлениям (исследовательское, проектное, музейное) и видам (историческое; социально-экономическое; культуроведческое; природоведческое).

Модуль 3. Проведение туристско-краеведческих циклов «Мы идем в поход!». Организация циклов туристско-краеведческой деятельности: *подготовка* к прогулке, экскурсии, походу; *проведение* прогулки, экскурсии, похода; *подведение итогов* основных прогулок и экскурсий каждой учебной четверти.

Модуль 4. Итоговое мероприятие - однодневный поход (итоговый туристско-краеведческий цикл).

4 класс (34 часа)

Модуль 1. «Азбука юного туриста»

Как правильно одеться на прогулку или экскурсию? Какой должна быть одежда в теплый (холодный) день для пешеходной экскурсии или прогулки по своему микрорайону, ближайшей к нему зеленой зоне? Делаем осознанный выбор одежды по погоде и по ситуации. Тренируемся укладывать вещи в походную сумку или рюкзачок. (Одна сумка или рюкзачок могут быть на двух-трех человек, несут их ребята по очереди).

Как правильно расположиться на привале, приготовить пищу, перекусить? Чем занять свободное время на привале (краеведческая деятельность, туристские песни, спортивные туры, художественная самодеятельность)? Каждая группа располагается на указанном ей месте. Все аккуратно складывают свои походные сумки или рюкзаки. До еды (пока ее готовят) заслушивают рассказы знатоков, выполняют индивидуальные и групповые задания по краеведению, играют в подвижные игры. Дежурные в это время раскладывают на клеенке-скатерти принесенные в поход продукты, сервируют стол, затем все вместе обедают. Перед уходом с привала - тщательная уборка места своего привала по принципу «После нас – лучше, чем было до нас».

Применение на практике знаний по ориентированию на местности по сторонам горизонта (по местным признакам, по Солнцу, по компасу). Определение сторон горизонта по компасу. Как ориентироваться в своем микрорайоне, населенном пункте? Хорошо ориентироваться - это понимать, где находится каждое помещение школы и как короче пройти до него из своего класса, других мест школы. Ориентироваться в своем микрорайоне, населенном пункте - это понимать, где находится, если смотреть от школы: твой дом, другие жилые дома, магазины, учреждения и предприятия, в каких направлениях расположены какие улицы. Как быстрее дойти до нужного тебе места. Учимся прокладывать маршрут.

Как правильно ходить в группе на туристской прогулке? Какая дистанция должна быть между ребятами в строю на месте и в движении? Как правильно в строю останавливаться и начинать движение, не наталкиваясь друг на друга? Как правильно делать повороты на месте и в движении?

Правила безопасности на прогулках и экскурсиях. Главное правило: выполнение указаний старших и дисциплина. На маршрутах туристских прогулок и экскурсий соблюдают порядок расположения в строю, тишину при движении, не ссорятся, не устраивают возни, не обижают слабых.

Основные правила уличного движения для пешехода. Пользование городским общественным транспортом: надо вести себя в общественном транспорте так, чтобы пребывание в нем заслужило одобрение пассажиров и водителя.

Модуль 2. «Изучаем родной край»

Дневник наблюдений за погодой. Наблюдение и измерение: сезонные изменения в природе (осенние-зимние-весенние изменения в живой и неживой природе). Сезонная жизнь животных. Создание фото-видео-материалов.

Ориентирование на местности: определение сторон горизонта при помощи компаса. Хозяйственные занятия, профессии жителей родного города/станицы/поселка. Создание фото-видео-материалов.

Модуль 3. «Мы идем в поход!» Примерные темы циклов туристско-краеведческой деятельности (по сезонному принципу):

1 четверть (осень) "Удивительный мир природы", Культурные и памятные места в нашем микрорайоне" и др.

2 четверть (осень-зима) "Поздняя осень", "Здравствуй, волшебница зима", "Промышленность нашего микрорайона" и др.

3 четверть (зима-весна): "В лес за сказкой", "Что интересного находится в нашем микрорайоне или селе", и др.

4 четверть (весна): "Встретим пробуждение природы", "Замечательные люди нашего микрорайона, населенного пункта" и др.

Модуль 4. Итоговое мероприятие «Здравствуй лето!» - однодневный поход (подготовка и проведение)

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КРУЖКА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Я ШАГАЮ ПО РОДНОМУ КРАЮ»

С УЧЕТОМ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ МБОУ СОШ № 21

4 класс (34 часа)

№	Модуль, тема	Всего	В том числе		Формы организации внеурочной деятельности
			Теория	Практика	
1	Азбука юного туриста	8	2	6	игровая, спортивно-оздоровительная деятельность; совместная деятельность при выполнении практических, творческих заданий. Ориентирование на плане и на местности по сторонам горизонта, прокладываем маршрут.
2	Изучаем родной край	8	2	6	практические работы по ориентированию на местности, работа с компасом, наблюдения, измерения, графическое моделирование, минипроекты, рассказывание, презентация результатов познавательной деятельности, Работа с планом, карто-схемой местности.
3	Мы идем в поход!	8	2	6	экскурсии, экспедиции с туристско-краеведческими задачами в музей, на природу, на предприятие; совместная туристско-краеведческая деятельность; обсуждение процесса и результата совместной работы; ответственного выполнения своей части работы. На подготовительном этапе - интерактивные занятия с распределением среди обучающихся ролей и соответствующих им заданий (например: фотограф, разведчик, гид, корреспондент, оформитель);
4	Итоговое мероприятие - однодневный поход (подготовка и проведение)	6		6	летний выездной палаточный лагерь, ориентированный на организацию активного отдыха обучающихся, закаливание (программалагерь может включать мини-походы, квесты, игры, соревнования)
	Всего во 2 классе	34*	6	24	4 часа* - резервное время

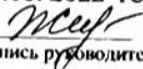
№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Тип занятия		Форма проведения
			ауд.	внеауд	
I.	Азбука юного туриста	8	2	6	
1	Введение. О чем рассказывает азбука юного краеведа. Инструктаж по ТБ	1	1		Беседа. Инструктаж
2	Виды туризма. Пешеходный, водный,	1		1	Комбиниро-

	горный, автомобильный туризм.				ванное занятие
3	Подготовка к походу: Групповое и личное снаряжение. Укладка рюкзака Правила личной гигиены в походе	1	1	1	Практическое занятие
4	Первая помощь (при ушибах, порезах) Практические занятия по оказанию первой помощи.	1		1	Практикум
5	Ориентирование. Условные знаки - знаки дистанции, дорога, здание. Топографический диктант	1		1	Игра на местности
6	Работа с картой на местности. Компас. Игра «Поиск клада»	1		1	Игра
7 8	Спортивная игра "Посвящение в туристы"	2		2	Спортивная игра
II.	Изучаем родной край	8	2	6	
1	Краснодарский край – моя малая родина	1	1		Комбинированное занятие
2	Гордость нашего края: Темрюкский район, наша станица, ее история	1		1	Целевая прогулка
3	Они прославили наш край Знаменитые люди родного края	1	1		Комбинированное занятие
4	Водоемы нашей местности. Растения и жители водоемов. Правила поведения на водоемах	1		1	Экспедиция с краеведческими задачами
5	Целевая прогулка «Царство природы: растения нашего края» Правила поведения в природе. Сбор природного материала	1		1	Целевая прогулка
6	Аптека под ногами (тысячелистник, звербой, душица, пустырник, пижма)	1		1	Экскурсия в природу
7 8	Экологический десант. Мы можем помочь природе!	2		2	Экспедиция с краеведческими задачами
III.	Мы идем в поход!	8	2	6	
1	Основные заповеди краеведа.	1	1		Комбинированное занятие
2 3	Экскурсия в историко-краеведческий музей «Историческое прошлое Темрюкского района»	2		2	Экскурсия
4	Народные приметы (предсказание погоды)	1		1	Конкурс

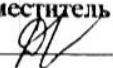
5	Викторина на знание своего края (населенные пункты и природа)	1	1		Викторина
6	Игра на местности «Походный реквизит»	1		1	Игра юных краеведов.
7	Охранные мероприятия по защите природы	1		1	Практическое занятие
7 8	Эколого-туристско-краеведческая игра «Мы идем в поход!»	2		2	Игра на местности
IV.	Итоговое мероприятие - однодневный поход (подготовка и проведение)	6		6	
1	Правила поведения в походе. Техника безопасности. Как уберечься от травм (профилактика).	1		1	Инструктаж ТБ
2	Квест-игра «Путешествие по родному краю»	5		5	Квест-игра на местности

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей начальных классов МБОУ СОШ № 21
от 29.08. 2022 года № 1

 В.И. Жгулева
подпись руководителя МО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
 В.В. Даниленко
подпись Ф.И.О.
30.08.2022 года

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по ВР
МБОУ СОШ № 21
 (В.В. Даниленко)
«30» августа 2022 года

Темрюкский район станица Голубицкая
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 21

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**«Я шагаю по родному краю»
(краеведческий туризм)**

Класс 4 «А»

Учитель Ярошенко Нина Олеговна

Количество часов: 34

Планирование составлено на основе рабочей программы
кружка «Я шагаю по родному краю» во 2 классе учителя Ярошенко Н.О.
утверждено Протоколом № 1 педагогического совета
МБОУ СОШ № 21 от 30 августа 2022 года

**Календарно-тематическое планирование по программе
«Я шагаю по родному краю»
(краеведческий туризм)
4 класс (34 часа)**

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
I.	Азбука юного туриста	9		
1/1	Введение. О чем рассказывает азбука юного краеведа. Инструктаж по ТБ	1	06.09	
2/2	Виды туризма. Пешеходный, водный, горный, автомобильный туризм.	1	13.09	
3/3	Подготовка к походу: Групповое и личное снаряжение. Укладка рюкзака Правила личной гигиены в походе	1	20.09	
4/4	Первая помощь (при ушибах, порезах) Практические занятия по оказанию первой помощи.	1	27.09	
5/5	Ориентирование. Условные знаки - знаки дистанции, дорога, здание. Топографический диктант	1	04.10	
6/6 7/7	Работа с картой на местности. Компас. Игра «Поиск кла- да»	2	11.10 18.10	
8/8 9/9	Спортивная игра "Посвящение в туристы"	2	25.10 08.11	
II.	Изучаем родной край	9		
10/1	Краснодарский край – моя малая родина	1	15.11	
11/2	Гордость нашего края: Темрюкский район, наша станица, ее история	1	22.11	
12/3	Они прославили наш край Знаменитые люди родного края	1	29.11	
13/4	Водоемы нашей местности. Растения и жители водоемов. Правила поведения на водоемах	1	06.12	
14/5 15/6	Целевая прогулка «Царство природы: растения нашего края». Правила поведения в природе. Сбор природного материала	2	13.12 20.12	
16/7	Аптека под ногами (тысячелистник, зверобой, душица, пустырник, пижма)	1	27.12	
17/8 18/9	Экологический десант. Мы можем помочь природе!	2	10.01 17.01	
III.	Мы идем в поход!	9		
19/1	Основные заповеди краеведа.	1	24.01	
20/2	Экскурсия в историко-краеведческий музей «Историче-	2	31.01	

21/3	ское прошлое Темрюкского района»		07.02	
22/4	Народные приметы (предсказание погоды)	1	14.02	
23/5	Викторина на знание своего края (населенные пункты и природа)	1	21.02	
24/6 25/7	Игра на местности «Походный реквизит»	1	28.02 07.03	
26/8	Охранные мероприятия по защите природы	1	14.03	
27/9	Эколого-туристско-краеведческая игра «Мы идем в поход!»	2	21.03 04.04	
IV.	Итоговое мероприятие - однодневный поход (подготовка и проведение)	7		
28/1	Правила поведения в походе. Техника безопасности. Как уберечься от травм (профилактика).	1	11.04	
29- 34/2	Квест-игра «Путешествие по родному краю»	6	18.04 25.04 02.05 16.05 23.05	
	Итого	34		

5. Литература

1. Остапец А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ. – 2001. 98 с.
А.А. Остапец-Свешников Примерная программа Туристско-краеведческой деятельности учащихся начальной школы. М., «Просвещение», 1991
2. Алиева Л. В. Актуальные проблемы образовательной туристско-краеведческой деятельности в научно-педагогическом наследии А. А. Остапца / Л. В. Алиева // «Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения». – 2016. – № 4. – С. 7–10.
3. Остапец А. А., Алиева Л.В. «Школа жизни – окружающий мир». Из опыта программирования образовательной деятельности учреждения. Сборник программно-методических материалов. Авторский коллектив: А. А. Остапец, Л. В. Алиева и др. Под общей ред. Л. В. Алиевой. – М.: Департамент образования Москвы, ДДЮТЭ «Родина». – 2004.
4. Программа внеурочной проектной деятельности «Изучение природы родного края» Р.Г. Чураковой, «Программы по учебным предметам», М.: Академкнига/ учебник , 2012 г

Нормативные материалы

1. Письмо министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 14.07.2017 № 47-13507/17-11 «Об организации внеурочной деятельности в образовательных организациях Краснодарского края»
2. О рекомендациях, как правильно организовать поход с участием детей. 22.07.2021 г. Материал с сайта Роспотребнадзора [Текст электронный] URL: https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=18422#:~:text=7.%20Для%20детей%20в%20возрасте,до%2010%20км%20в%20день (дата обращения 25.05.2022).
3. Нормы ГТО для младших школьников [Текст электронный] URL: <https://www.gto.ru/norms> (дата обращения 25.05.2022).

Тезаурус

Краеведение – комплексное изучение (исследование) конкретной территории с определенной целью.

Формы краеведения – государственное, общественное, школьное.

Цель школьного краеведения – развитие у учащихся интереса к природе, истории и культуре родного края, воспитание любви и уважения к своей малой родине как части огромной России.

Методы краеведения (методы краеведческих исследований) - картографический метод; визуальный метод (наблюдение); экскурсионный метод (метод экспедиций); метод анализа письменных источников; социологические методы (опрос, анкетирование); организация встреч с очевидцами событий; статистические методы.

Экскурсионный метод (метод экспедиций) включает сбор и анализ изобразительных источников; использование фото и киноматериалов и т.д.

Метод анализа письменных источников - архивных документов; мемуарных источников; эпистолярного наследия.

Статистические методы включают метод мониторинга; метод количественного анализа фактов.

Направления школьного краеведения: исследовательское; туристическое; проектное, музейное.

Виды школьного краеведения (по содержанию) – историческое; социально-экономическое; культурологическое; природоведческое.

Фенологические (сезонные) наблюдения - наблюдения за погодой своей местности; наблюдения за изменениями в неживой природе; наблюдения за жизнью живых существ (растения, животные); наблюдения за трудом и бытом людей.

Цель фенологических наблюдений в начальной школе - установление сезонных закономерностей и взаимосвязей в природе своей местности (живой и неживой).

О рекомендациях, как правильно организовать поход с участием детей 22.07.2021 г.

Роспотребнадзор напоминает, чтобы поход прошел без происшествий и с пользой для здоровья, прежде всего необходимо все хорошо спланировать.

1. Правильный маршрут. В жаркую, сухую погоду, особенно летом, для похода стоит выбирать маршруты, которые проходят в основном в тени, через леса или рощи.

2. При планировании похода важно учитывать метеорологический прогноз, а также особенности климата региона.

3. Если поход предполагает ночевку на открытой местности, то температура воздуха ночью не должна быть ниже +15С.

4. Важно ознакомиться с информацией о санитарно-эпидемиологическом благополучии региона в отношении инфекционных заболеваний, состояния источников водоснабжения, качества питьевой воды, мест для купания и др.

5. На время похода необходимо обеспечивать детей кипяченой или бутилированной питьевой водой.

6. У детей обязательно должны быть головные уборы, закрытая обувь и одежда.

7. Для детей в возрасте 7-9 лет рекомендуется проводить однодневные походы, 10-13 лет — одно-двухдневные походы, с 14 лет — в двух-трехдневные походы.

8. В походе не должны участвовать дети с признаками заболеваний.

9. Протяженность похода для младших школьников (7-11 лет) — не более 5 км, для старших классов — от 8 до 10 км в день.

10. Скорость передвижения не более 3 км/ч. Через каждые 45-50 мин ходьбы следует делать остановки на 10-15 мин.

11. Вес рюкзака для младших школьников не должен превышать 2 кг, для старших школьников, совершающих 2-3-дневный поход — 8-9 кг (спальный мешок — 2 кг, рюкзак — 0,5-1 кг, коврик теплоизоляционный — 0,1 кг, личные вещи — 3 кг, продукты питания — до 1 кг в день, личная медицинская аптечка и ремнабор — 0,2 кг, групповое снаряжение — 1 кг).

12. Перед походом следует проверить набор и качество упаковки продуктов, наличие достаточного количества одноразовой посуды, а также снаряжение, состояние обуви и одежды участников.

Примерный набор продуктов в граммах в день на одного участника похода

Хлеб черный и белый, сухари, печенье, хлебцы хрустящие — 500 г, крупы, макаронные изделия, готовые концентраты каш — 100-200 г, концентраты супов в пакетах — 50 г, масло сливочное топленое — 50-60 г, мясо тушеное — 150 г, сахар, кондитерские изделия- 80-100 г, сосиски консервированные в банках — 50 г, рыбные консервы в натуральном соку, масле для приготовления первых блюд — 50 г, овощи свежие -100 г, овощи сухие, сублимированные — 50 г, молоко сухое, сливки сухие — 25-30г, молоко сгущенное — 50 г, сыр, сыр плавленый — 20-40 г, фрукты свежие — 100г, сухофрукты разные — 30 г, кофе ненатуральный — 3 г, какао-порошок — 10 г, чай — 4 г, лавровый лист, лук, чеснок — 30-40 г, витамины, соль 10-12 г.



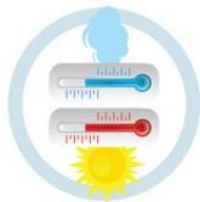
РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

О РЕКОМЕНДАЦИЯХ, КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ ПОХОД С УЧАСТИЕМ ДЕТЕЙ

Роспотребнадзор напоминает, что в жаркую погоду необходимо учитывать особенности детского организма и внимательно следить за состоянием здоровья детей.



1. Правильный маршрут.
В жаркую, сухую погоду, особенно летом, для похода стоит выбирать маршруты, которые проходят в основном в тени, через леса или рощи.



2. При планировании похода важно учитывать метеорологический прогноз, а также особенности климата региона.



3. Если поход предполагается ночевку на открытой местности, то температура воздуха ночью не должна быть ниже +15°C.



4. Важно ознакомиться с информацией о санитарно-эпидемиологическом благополучии региона в отношении инфекционных заболеваний, состоянии источников водоснабжения, мест для купания и др.



5. На время похода необходимо обеспечить детей кипяченой или бутилированной питьевой водой.



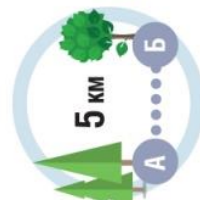
6. У детей обязательно должны быть головные уборы, закрытая обувь и одежда.



7. Для детей в возрасте 7-9 лет рекомендуются проводить однодневные походы, 10-13 лет — одно-двухдневные походы, с 14 лет — в двух-трехдневные походы.



8. В походе не должны участвовать дети с признаками заболеваний.



9. Протяженность похода для младших школьников (7-11 лет) — не более 5 км, для старших классов — от 8 до 10 км в день.



10. Скорость передвижения не более 3 км/ч. Через каждые 45-50 мин ходьбы следует делать остановки на 10-15 мин.



11. Вес рюкзака для ребенка должен соответствовать возрастной шкале и допустимой нагрузке.



12. Перед походом следует проверить набор и качество упаковки продуктов, снаряжение, состояние обуви и одежды участников.

Примерный набор продуктов в граммах в день на одного участника похода

- хлеб черный и белый, сухари, печенье, хлебцы хрустящие — 500 г
- крупы, макаронные изделия, готовые концентраты, каш — 100-200 г
- концентраты супов в пакетах — 50 г
- масло сливочное — 50-60 г
- мясо тушеное — 150 г
- сахар, кондитерские изделия — 80-100 г
- сосиски консервированные в банках — 50 г
- рыбные консервы в натуральном соку, масле для приготовления первых блюд — 50 г
- овощи свежие — 100 г
- овощи сухие, сублимированные — 50 г
- молоко сухое, сливки сухие — 25-30 г
- молоко стуженное — 50 г
- сыр, сыр плавленый — 20-40 г
- фрукты свежие — 100 г
- сухофрукты разные — 30 г
- кофе натуральный — 3 г
- какао-порошок — 10 г
- чай — 4 г
- лаавровый лист, лук, чеснок — 30-40 г
- витамины, соль 10-12 г.

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru