

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Географічний факультет

Кафедра географії України

## **МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО КУРСУ**

### **“Шкільний туризм”**

галузь знань  
спеціальність  
освітній рівень  
освітня програма

**01 – Освіта/Педагогіка**  
**014 – Середня освіта**  
**Бакалавр**  
**Географія**

**Методичні вказівки до курсу “Шкільний туризм” / Укладач О. Гринюк. Київ. 21 с.**

Методичні вказівки мають на меті надання допомоги студентам при підготовці, виконанні та захисті завдань з дисципліни “Шкільний туризм”, що є компонентою вибіркового блоку освітньої програми “Географія”.

**Укладач:** *Олег Гринюк, кандидат географічних наук, доцент кафедри географія України*

**Рецензенти:** *Тетяна Купач, кандидат географічних наук, доцент кафедри географія України*  
*Сергій Гайдай, кандидат географічних наук, доцент кафедри географія України*

Рекомендовано до видання  
Вченою радою Географічного факультету  
Київського національного університету імені Тараса Шевченка  
Протокол № 7 від 28 грудня 2020 року

## Тема 1. Шкільний туризм у Вашому житті

### Завдання 1. Види шкільного туризму у Вашому шкільному житті (3 год.)

Проаналізувати заходи з шкільного туризму, які були у закладі загальної середньої освіти де Ви навчалися або заходи у яких Вам доводилося приймати участь.

*Рекомендації щодо виконання завдання.*

1) Що таке шкільний туризм? У широкому розумінні до шкільного туризму слід відносити дитячий та дитячо-юнацький туризм. Ми ж під шкільним туризмом будемо розуміти пізнавальні екскурсії, дитячі табори, активні форми рекреаційної діяльності, спортивно-туристична діяльність, краєзнавча діяльність організовано закладами загальної середньої освіти.

2) Важливим аспектом сучасної освіти, в тому числі і середньої є, окрім формування знань, вироблення навичок та вмінь. Як правила, це досить складно зробити на занятті який обмежений однією академічною годиною (45 хвилин). Для цього передбачена позаурочна та позакласна діяльність. У багатьох ЗЗСО організовано туристичні, спортивно-туристичні, краєзнавчі гуртки чи секції. Саме там можна не тільки отримати відповідні навички та уміння, а й цікаво провести час, розвиватися та отримувати не тільки нові знання та враження, а також практичний досвід.

3) Таким чином, метою шкільного туризму є забезпечення школярів активною рекреаційною діяльністю з формування відповідних навичок та вмінь, пропагування здорового способу життя.

4) Зверніть увагу, що не у всіх закладах загальної середньої освіти функціонують відповідні гуртки але у всіх майже всюди організовують екскурсії та поїздки, що також є елементом шкільного туризму.

## **Завдання 2. Шкільний туризм у регіоні\* (3 год.)**

Проаналізувати функціонування туристичних організацій та заходів в регіоні.

*\* Щодо регіону. Рекомендовано обрати декілька сусідніх ОТГ сільських, з малими та середніми містами, район значнішого або найзначнішого міста, велике місто. Бажано обрати територію звідки Ви родом або добре знаєте. Даний регіон буде використано в подальших завданнях.*

*Рекомендації щодо виконання завдання.*

1) Під туристичними організаціями слід розуміти туристичні клуби, секції, гуртки, центри по роботі з молоддю тощо. Як правило, дані організації функціонують на громадських основах. Досить часто вони не мають власних веб-сторінок, зате можуть мати сторінку в соцмережах Facebook та Instagram. Проаналізувати функціонування (активність) даних організацій за минулий рік.

2) Існує стереотип, що на місцевому та регіональному рівні майже нічого не проводиться. Насправді, це не так. Досить багато заходів не мають професійного статусу та відбувається на аматорському чи любительському рівнях. Серед усіх заходів, що проводяться в регіонах можна виділити – організацію забігів та велозаїздів різного рівня, змагання зі спортивного орієнтування, змагання зі техніки спортивного туризму (техніка пішохідного туризму, водного, гірського) тощо.

3) В основному інформація про заходи знаходиться в мережі інтернет: особистих веб-сторінках клубів, відповідних туристичних та спортивних групах у соцмережі Facebook, веб-сторінках обласних та районних державних адміністрацій тощо;

4) Аналіз заходів бажано провести за останні 3 (три) роки. До речі, багато заходів проводяться кожного року в один і той же час.

## Тема 2. Формування складу учасників туристичного походу

**Завдання 3.** Запропонувати склад учасників туристичного походу та розподілити посади і обов'язки (2 год.)

*Рекомендації щодо виконання завдання.*

1) Учасники походу. При організації походів зі школярами слід врахувати певні особливості. Так, школярі 7-8 класу не зможуть нести важкі рюкзаки, потрібно залучати дорослих (вчителів або батьків, бажано чоловіків), а також не всі посади та обов'язки зможуть виконувати школярі.

Таким чином, у реальному поході на кожні 3-5 школяра рекомендується присутність одного дорослого.

Для засвоєння та розуміння принципів формування групи учасників походу, учасників Ви плануєте із своєї навчальної групи або/та при потребі групи ГРТ 2 курсу географічного факультету Університету. Загальна кількість учасників повинна бути від 11 до 15 осіб.

2) Одне з визначень групи – психологічно єдиний соціальний осередок, члени якого цілеспрямовано пов'язані один з одним і залежать один від одного.

*Формальна група* – це група сформована на підставі яких-небудь документів, на чолі її є керівник, наприклад, група ГРТ чи СО.

*Неформальна група* – це група, сформована на основі особистих симпатій, уподобань, загальних потреб, цією групою управляє лідер.

У поході, як правило бере участь не формальна група – це учасники шкільного туристично-краєзнавчого гуртка.

3) Важлива риса групи – це ролі, що ми виконуємо в групі. До офіційних ролей відносять керівні посади та господарські обов'язки. Це те, що очікує група від учасника в процесі виконання нею соціальних функцій.

До *керівних посад* відносять наступні:

Керівник (лідер) – відповідає за підготовку, організацію та проведення походу.

Фінансист – відповідає за фінансове забезпечення походу, формує кошторис, здійснює закупівлю квитків (при потребі), відповідає за фінансовий НЗ.

Заступник керівника із забезпечення – відповідає за групове спорядження, харчування та недоторканий запас.

Головний турист-краєзнавець – відповідає за пошукову та краєзнавчу роботу під час маршруту.

Бажано, щоб керівні посади дублювались і учнями, для формування лідерських якостей. Можливо не всі. І не з першого походу, але це елемент формування туристичних навичок.

*До господарських обов'язків відносять:*

Штурман – людина яка відповідає за рух під час маршруту, слідкує за графіком руху тощо.

Фізорг – відповідає за ранкову зарядку, слідкує за фізичним станом групи.

Санінструктор – відповідає за медичне забезпечення походу, надає першу невідкладну долікарську медичну допомогу, відповідає за групову медичну аптечку, слідкує за здоров'ям учасників групи.

Кухар – відповідає за приготування їжі. Декілька осіб, працюють змінами, по днях або сніданок/вечеря.

Ремонтний майстер – відповідає за технічний стан спорядження, при потребі ремонтує його.

Культурний організатор – відповідає за культурно-анімаційну програму під час походу.

Фотограф – знімає та фільмує участь в поході, фіксує похідні моменти життя.

Писар – веде польовий щоденник, записує основні моменти проходження походу.

Окрім того слід не забувати про загальні обов'язки, такі як пошук дров, прибирання території тощо.

Допускається поєднання посад, наприклад керівник одночасно бути і санінструктором, і кухарем тощо.

Усі обов'язки, окрім санінструктора, кухара та ремонтного майстра можуть і повинні виконувати школярі (формують навички та розуміння групи) під керівництво викладача.

Слід розуміти, що даний список не є постулатом, а рекомендацією. Можливе коригування на Ваш погляд.

#### 4) Неофіційні ролі.

Серед школярів пубертатного періоду дані неофіційні ролі особливо проявляються, тому слід їх (ролі) розуміти і адекватно, а головне вчасно реагувати щоб уникнути конфлікту між дітьми.

Ролі суто ілюстративні, їх мета – допомогти образно уявити ситуацію, полегшити аналіз взаємовідносин у групі. Дитина і її роль, дитина і Ваше уявлення про неї – зовсім не те саме. Зверніть увагу на наступне – ***неприпустиме привселюдне застосування цих термінів (назв ролей у поході) у якості ярликів стосовно конкретних дітей (учасників походу).***

Даний аспект слід розуміти керівнику (лідеру) для уникнення конфліктних ситуацій. До таких неофіційних ролей відносяться «лідер», «старійшина», «блазень», «дотепник», «самовизначений», «дезорг», «мученик», «мораліст», «педант», «скиглій» тощо.

### Тема 3. Туристичні маршрути

**Завдання 4.** Аналіз придатності території для організації пішохідного туризму (2 год.)

*Рекомендації щодо виконання завдання.*

1) Першим етапом планування туристичного маршруту є проведення камеральних досліджень, а саме дослідження території майбутньої подорожі. Адже ґрунтовне та детальне дослідження території допоможе уникнути більшість проблем, дозволить запланувати оптимальний маршрут, заздалегідь визначити місця для ночівель, проаналізувати природну та культурно-історичну спадщину території.

2) Для організації походу, в першу чергу першого, з школярами краще обирати територію в близькій доступності до населеного пункту де знаходиться навчальний заклад. Слід уникати тривалих переїздів.

3) Важливим моментом є аналіз погодно-кліматичних умов. Слід звернути увагу на температурний режим, ймовірність та інтенсивність опадів, а також різні небезпечні метеорологічні явища, які можуть обмежити подорож. Краще за все скористатися кадастром клімату України, але слід звернути увагу, що в останні 7-10 років ми спостерігаємо зміни погодних умов на території України.

4) Для аналізу природних умов доречно скористатися картографічним матеріалом (наприклад, топографічними картами масштабу 1:200 000 та 1:100 000), супутниковими знімками (наприклад, Bing), сервісом Wikimapia тощо.

5) Щодо аналізу рельєфу слід звернути увагу, в першу чергу на розчленованість рельєфу, адже пересіченість рельєфу досить сильно впливає на швидкість руху групи на маршруті.

6) Особливу увагу слід звернути на наявність водойм, в першу чергу озер та ставків. Адже біля водойм бажано організувати зупинку на обід, а також ночівлю.

7) Аналіз історико-культурної та природної спадщини регіону.



## **Завдання 5.** Туристичний пішохідний маршрут (4 год.)

Розробка ступеневого туристичного походу для учнів 8-9 класів ЗЗСО.

*Рекомендації щодо виконання завдання.*

1) Усі туристичні походи можна поділити на ступеневі та категорійні. До ступеневих пішохідних походів відносять подорожі тривалістю до 6 днів та протяжністю до 75 км; до категорійних – подорожі тривалістю від 6 до 20 днів та протяжністю 130-300 км. Як правило, з початківцями та школярами рекомендують організовувати ступеневі походи. Даний тип походів не передбачає подолання складних перешкод на маршруті та тривалих переходів, найкраще підходить для тренувань та отримання першого досвіду.

2) Маршрут рекомендовано розпочинати зі закладу загальної середньої освіти, закінчувати обов'язково у населеному пункту, де є пряме транспортне сполучення із вихідною точкою.

3) Маршрут повинен відповідати таким вимогам: протяжність 50-55 км, тривалість активної частини 4-6 днів, бажано передбачити день відпочинку – «днювання».

4) При плануванні тривалості та протяжності добового переходу слід пам'ятати, що швидкість руху групи дітей з наплічниками становить не більше 3-4 км/год по рівнинній місцевості, а в гірській чи сильно пересіченій місцевості зменшується до 1-2 км/год.

5) Визначити місця для обіду та ночівлі (краще роботи на відстані не менше ніж 3 км від населеного пункту).

6) Маршрут бажано прокладати через лісові масиви, рухатися стежками, польовими дорогами, уникати автомобільних доріг.

7) Маршрут слід зробити у електронному форматі відповідному програмному забезпеченні GPX або будь-якому іншому (TPO, FIT, TCX, KML, KMZ) для можливості використовувати на мобільних девайсах, таких як мобільний телефон чи GPS-навігатор. Для створення маршруту можна використати програмне забезпечення Alltrails або будь-яке інше.

**Завдання 6.** Розпорядок та графіку руху в польових умовах під час пішохідного маршруту (2 год.)

1. Представити розпорядок дня та графік руху першого та останнього дня походу.
2. Представити розрядок типового дня в поході.
3. Представити розпорядок дньовки (якщо така запланована).

*Рекомендації щодо виконання завдання.*

- 1) при плануванні першого та останнього дня обов'язково врахуйте розклад руху транспорту.
- 2) при плануванні розпорядку типового дня – узгодьте із попереднім завданням, адже там Ви запланували уже маршрут та переходи.
- 3) на сон слід відводити не менше 8 годин.
- 4) не забувайте врахувати час відведений на сніданок, перекуси, обід та вечерю.
- 5) приготування страви / споживання / відпочинок після прийому їжі – на все це потрібен час і це слід також враховувати. Звісно час залежить від типу (гарячі страви чи бутерброди) харчування.
- 6) враховуйте світлову тривалість дня, зверніть увагу, що світловий день триває іще близько 30 хвилин після заходу сонця.
- 7) якщо похід заплановано в жаркий період, краще виходити рано, відпочивати вдень та рухатися коли «спаде жара».
- 8) закінчуйте похід за 3-4 години до заходу сонця.
- 9) слід врахувати і вільний час, учасники походу не завжди щось повинні виконувати.
- 10) на ранкову зарядку та культмасові заходи потрібен час також, звісно, якщо Ви все це плануєте.
- 11) не плануйте більше 4-5 годин руху на день.

Даний розпорядок і графік руху орієнтир для всіх учасників. Вони чітко повинні усвідомлювати, що і коли буде відбуватися. Що є загальний підйом та відбій, прийом їжі відбувається також за графіком.

Не забувайте у поході з дітьми завжди «може піти, щось не так». Тому Ви повинні бути готові змінити графік та розпорядок дня, але не жертвуючи метою та завданням самого походу.

## Тема 4. Організація побуту в польових умовах

### Завдання 7. Організація харчування в польових умовах. (2 год.) Частина 1

Проаналізувавши свою активність, режим та раціон харчування протягом тижня представити:

- 1) типовий графік харчування в будній (робочий) та вихідний день.
- 2) типове меню харчування в будній (робочий) та вихідний день.
- 3) розрахувати денну калорійність харчування в будній (робочий) та вихідний день.
- 4) типова розумова та фізична активність в будній (робочий) та вихідний день (вид, кількість та тривалість).

*Рекомендації щодо виконання завдання.*

1) Є три речі без яких людина не може існувати – повітря, вода та їда. Хоча їда і займає «останнє місце» в необхідності, так як без повітря в середньому можна прожити 1-2 хвилини, без води 2-3 дня, то без їди до 40 днів. Але слід звернути увагу, що продукти харчування – це основне джерело енергії для людини.

2) Науковці вважають, що медична норма калорійності спожитої їжі повинна бути не менше 2300–2600 ккал на добу. Цей показник розраховано для середньостатистичного чоловіка віком 25-40 років, ростом 175 см та вагою 70 кг. Для жінок цей показник нижчий на 200-300 ккал. Дані показники не є аксіомою у здоровому та раціональному харчуванні, вони є лише медично обґрунтованими нормами для більшості людей. Слід врахувати що добова норма ккал змінюється з віком, видом фізичної активності, кліматичними та природними умовами, станом здоров'я тощо.

3) Недоїдання настає коли цей показник падає нижче 1500-1800 ккал, а голод – коли енергетичне поповнення організму становить менше 1000 ккал на добу.

4) Зверніть увагу, що основні енергетичні витрати організму людини ідуть на: основний обмін (підтримування функціонування організму); специфічно-динамічну їжу (травлення та засвоєння їжі); розумову та фізичну активність.

Особливо значну увагу слід приділяти харчуванню в польових умовах та для дітей, адже недоїдання, нераціональне харчування, не якісні продукти можуть мати негативні наслідки.

### **Завдання 8.** Організація харчування в польових умовах. ( 2 год.) *Частина 2*

Виходячи з умов розробленого туристичного маршруту слід:

- 1) запропонувати та обґрунтувати режим харчування учасників туристичного походу.
- 2) розробити раціон (меню) харчування на похід. Запропонувати цикл (повторюваність) харчування.
- 3) Розробити розгорнутий раціон (меню) на 1 похідний день.
- 4) Розрахувати вагу та вартість продуктів харчування на 1 особу на 1 день та на весь похід.
- 5) Запропонувати НЗ на 1 день.

У даному завданні ми розраховуємо все для дорослої людини, вчителя ЗЗСО. Для учнів меню просто слід врахувати меншу кількість продуктів харчування на 10%, якою по суті можна знехтувати.

*Рекомендації щодо виконання завдання.*

- 1) Як правило, в туристичних походах застосовують трьох чи чотирьох-разовим харчування.
- 2) Рекомендують використовувати повторюваність меню через 2 чи 3 дні, це так званий цикл харчування.
- 3) У раціоні харчування повинна бути обов'язково наявність гарячих страв, «на бутербродах» допускається лише на обід або при «марш-перходах» і нечастіше 1 одного дня за похід.

- 4) Рекомендований добовий розподіл калорійності: сніданок – 30-35%, обід – 25-30%, вечеря – 25-35% та кишенькове харчування – 10-15%.
- 5) Вага продуктів харчування на 1 день на 1 особу повинна становити 0,75-0,9 кг, енергетична цінність 2500-3000 ккал.
- 6) При розробці меню бажано дотриматися співвідношення білків, жирів та вуглеводів – 1:1:4.
- 7) Продукти повинні бути високоякісні та стійкі до псування.
- 8) Обов'язково наявність вітамінів.
- 9) НЗ, так званий «недоторканий запас» рекомендують взяти із сухих (сублімованих) продуктів адже вони не займають багато місця та ваги. Мають значний термін зберігання.
- 8) Наявність вітамінів;
- 9) Врахувати НЗ (недоторканий запас), як правило не більше 5-10% від загальної кількості продуктів.

**ЗРАЗОК**

***Розгорнутий раціон харчування (меню)***

Продукти	Норма на людину	
	Калорійність, ккал	Вага сухих продуктів, кг/грам
СНІДАНОК*		
1		
2		
3		
...		
ОБІД*		
1		
2		
3		
...		
ВЕЧЕРЯ*		
1		
2		
3		
....		
КИШЕНЬКОВЕ ХАРЧУВАННЯ		
1		
2		
3		
....		
ВСЬОГО		

\* бажано подавати назву страви, якщо вона є.

**Розкладка продуктів на весь похід**

Перелік продуктів харчування	Вага, гри	Вартість, грн
1		
2		
3		
...		
ВСЬОГО		

**Завдання 9.** Індивідуальне спорядження для туристичного походу (2 год.)

1. Скласти перелік особистого спорядження для туристичного походу.
2. Розрахувати вагу особистого спорядження для участі в туристичному поході.
3. Представити різні варіанти (оренда/оптимум/мах) вартості особистого спорядження для участі в туристичному поході.
4. Розрахувати власну участь у поході (кількість, вагу та вартість).

*Рекомендації щодо виконання завдання.*

1) Більшість школярів та їх батьків не мають ґрунтовних знань про спорядження яке слід брати в туристичний похід, ніколи не ходили і в більшості випадків для їх дітей це може бути лише разовим походом. Складність полягає іще в тому, що у батьків різні фінансові можливості, а в похід потрібно взяти всіх. Тому слід розуміти, що враховуючи різні фінансові можливості батьків слід представити різні варіанти підбору спорядження, але в той же час не знехтувати безпекою школярів.

2) Для полегшення виконання даної роботи рекомендую скористатися наступною табличною формою:

**Перелік індивідуального спорядження**

№	Вид спорядження найменування (марка)	Власна участь в поході			Вартість одиниці спорядження, грн		
		к-сть	вага, г/кг	ціна	оренда	оптимум	мах
1							
2							
3							
4							
5							
...							
...							
...							
ВСЬОГО							

3) Під власною участі в поході мається на увазі те, що Ви є учасником походу. Тут слід врахувати те, що у Вас є деяке власне спорядження, інше можна взяти (позичити) у друзів чи знайомих. Якщо чогось немає, Ви можете взяти це в оренду чи купити. Основне питання чи потрібно купувати цю річ Вам?

4) **оренда** – більшість спеціального спорядження і не тільки спеціального можна взяти в оренду, до того ж це дешевше ніж купувати на один раз (на один похід). Наприклад, це може бути туристичний рюкзак, туристичний килимок, спальний мішок тощо. Більше того, в оренду можна взяти навіть трекінгове взуття.

5) **оптимум** – це співвідношення ціни та якості. Іншими словами – це не «Ашан байк» але в той же час це і не велосипед за 5000 євро і більше. Це щось середнє, яке готові купити туристи виходячи із того, що ця річ є необхідною, але в той же час не готові переплачувати за бренд.

б) **мах** – це те, що б ви могли б придбати як би мали необмежений бюджет. У кожному цінову сегменті є виробники які представляють речі за які ми переплачуємо від 50 і більше відсотків. Це так звана «плата за бренд». І слід розуміти, що є достатньо людей які готові купувати лише речі певного «бренду», останні моделі які випускає даний виробник. Найтипівіший приклад, прихильники марки Apple досить часто купують останню модель iPhone, як тільки він поступає в продаж. Більше того, вони готові вистояти декілька годин в черзі чи займати її з ночі.



**Завдання 10.** Групове спорядження для туристичного походу (2 год.)

1. Скласти перелік групового спорядження для туристичного походу.
2. Розрахувати загальну та на одного дорослого вагу групового спорядження для участі в туристичному поході.
3. Розрахувати різні варіанти (оренда/оптимум/мах) вартості групового спорядження для участі в туристичному поході.

*Рекомендації щодо виконання завдання.*

1) Для полегшення виконання даної роботи рекомендую скористатися наступною табличною формою:

**ЗРАЗОК**

***Перелік групового спорядження***

№	Вид спорядження найменування (марка)	Вага спорядження, кг *		Вартість одиниці спорядження, грн		
		загальна	на особу	оренда	оптимум	мах
1						
2						
3						
4						
5						
...						
...						
...						
ВСЬОГО						

\* кількість розраховуємо на всіх учасників але вагу лише на дорослих учасників походу

2) Вага групового спорядження розраховується лише на дорослих, адже слід врахувати, що діти майже не зможуть допомогти нести спорядження.

3) Більшість групового спеціального спорядження доцільно брати в оренду, це перш за все намети для школярів.

4) Важливим аспектом є вага спорядження, адже все групове спорядження повинно бути розподілено між всіма дорослими учасниками туристичної групи рівномірно. Тому слід підійти із відповідальністю до формування даного переліку, намагатися врахувати мінімум ваги але не в «жертву» якості.

5) Орієнтований перелік групового спорядження: намет, казани, кострове, черпак, дошка для нарізання, сокира, пилка, пальник та газові балони, миючі

засоби, сірники (кресало), компаси, карти, столовий ніж, рем набір (мультирул), саперна лопатка, ліхтар (на кожен намет), тент тощо.

### **Завдання 11.** Медичний аспект в туристичних походах ( 2 год.)

1. Скласти перелік медикаментів групової похідної аптечки. Обов'язково слід зазначити кількість, вагу та ціну.
2. Скласти перелік медикаментів особистої аптечки.\*
3. Знати принципи застосування медикаментів та основи надання першої допомоги.

*\* у даному випадку розрахувати для себе*

*Рекомендації щодо виконання завдання.*

1) Ліки давати дітям можна лише у виключних випадках. Обов'язково проконсультуватися перед тим з їх батьками, щоб знати, що можна давати дітям. Перелік препаратів аптечки слід показати батькам.

2) Для полегшення виконання даної роботи рекомендую скористатися наступною табличною формою:

**ЗРАЗОК**

#### ***Групова аптечка***

№	Повна назва медикаментів	Кількість, шт	Ціна, грн		Вага, г
			одиниці	всього	
1					
2					
3					
4					
5					
...					
...					
...					
ВСЬОГО					

3) Кількість ліків береться на групу, яка розрахована у попередніх завданнях, але слід врахувати що не всі медикаменти підходять дітям. Наприклад, дітям протипоказано давати «сильні» знеболюючі, серцево-судинні, обережно бути з ін'єкціями тощо.

4) Зверніть увагу на такі моменти:

- більшість ліків мають тривалий термін зберігання;
- багато популярних ліків мають дешевші і не менш якісні українські аналоги;
- на ліках не можна економити, наприклад краще купити дорожчий і якісніший імпортований засіб «Пантенол»;
- ліки можна взяти із дому, а після походу, у разі не використання, повернути;
- як правило на групу 10-15 людей береться по 20 таблеток (у випадку дітей кількість певних видів ліків слід зменшити, потрібно рахувати лише на дорослих), звісно якщо їх дозування не передбачає одночасне споживання 2-3 пігулок або вони одразу ідуть в упаковці, де їх більше;
- не слід брати пошкоджену упаковку ліків.

5) До особистої аптечки входять не лише специфічні ліки, а й ті які Ви «приймаєте» кожен день навіть, якщо вони входять до групової аптечки.

Не забувайте відзначити на, що є алергія, а також хронічні захворювання.

Звісно особиста аптечка школяра знаходиться, як правило, у керівника-вчителя.

б) Орієнтований перелік груп згідно яких слід підбирати медикаменти: перев'язувальні матеріали (бинти, вата лейкопластир, тощо); знезаражувальні (розчин йоду, спирт етиловий, пантенол тощо), серцево-судинні засоби (валідол, нітрогліцерин, кофеїн тощо), засоби при шлунково-кишкових захворюваннях (фталазол, імодіум, левометецин тощо), протизапальні засоби (ріфідин, німесил тощо), жаропонижачі (аспірин, парацетамол тощо), знеболюючі (анальгін, цитрамон, трамал, лідокаїн, седалгін тощо), засоби для ін'єкцій (одноразові шприци, ампули з кофеїном, сульфатом магнію, анальгіну, трамалу, лідокаїну тощо) та група інші засоби (розчин аміаку, борна кислота, аерон, біле вугілля, но-шпа, супрастин, алогель, вітаміни, піпетка, презерватив, англійська булавка, дитячий крем, вазелін тощо).

## Тема 5. Оформлення туристичного походу

**Завдання 12.** Представити документальне оформлення походу (4 год.)

*Рекомендації щодо виконання завдання.*

1) Походи слід організовувати відповідно до вимог чинного законодавства, а саме Закону України «Про освіту», «Про позашкільну освіту» та «Інструкції щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю».

2) Відповідальність завжди покладається на керівництво ЗЗСО.

3) До походу слід по максимуму залучати вчителів від навчального закладу, а при необхідності батьків;

4) У оформлення походу входить наступний перелік документів:

- склад учасників походу із зазначенням посад та обов'язків затверджений підписом директора ЗЗСО;

- інструктаж з техніки безпеки;

- маршрут (схема) походу;

- запропонований розпорядок дня;

- необхідний перелік продуктів харчування;

- рекомендований перелік індивідуального спорядження;

- перелік групового спорядження;

- перелік групової аптечки;

- загальна та на 1 учасника ціна участі в поході. До ціни входить проїзд (в обидві сторони), вартість продуктів харчування, оренда/купівля групового спорядження; вартість групової аптечки;

- окремим пунктом зазначаємо власну фінансову участь у поході з врахуванням вищезазначених витрат та необхідного індивідуального спорядження.

## Рекомендовані джерела

1. Абрамов В. В. Спортивний туризм: підруч. для студ. спец. “Туризм”, “Менеджмент організацій”. – Х.: ХНАМГ, 2011. – 367 с.
2. Ганопольский В. И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. – М.: ЦРИБ “Турист”, 1986.
3. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм: навч. посібник для студ. ВНЗ фізичного виховання і спорту. – Т.: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 304 с.
4. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1990.- 254 с.
5. Інструкція щодо організації та проведення екскурсій і подорожей з учнівською та студентською молоддю від 02.10.2014  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1341-14#n2>
6. Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю від 02.10.2014  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1340-14#n20>
7. Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. – М.: физкультура и спорт, 1981. – 111 с.
8. Питание в туристском путешествии / В. И. Ганопольский и др. – М.: Профиздат, 1986. - 173 с.
9. Фокін С. П. Спортивний туризм: навч. посіб. / С. П. Фокін ; Нац. авіац. ун-т. - Київ: НАУ, 2014. – 166 с.
10. Черновол В. Справочник туриста. – Ростов н/Д.: Феникс, 2001. – 214 с.
11. Щур Ю. В., Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник. – К.: “Альтерперес”, 2003. – 232 с.
12. <https://www.alltrails.com/>
13. <https://en.mapy.cz/turisticka?x=28.2798516&y=50.3614723&z=8>