

Департамент общего образования Томской области
ОГКОУДОД «Областной центр дополнительного
образования детей»

**ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ
ОБЛАСТНОЙ ПРОФИЛЬНОЙ
ЭКОЛОГО-ТУРИСТСКОЙ СМЕНИ
«ХРАНИТЕЛИ ПРИРОДЫ»**

Методическое пособие для
педагогических работников и
специалистов в области эколого-
биологического образования
Томской области

г. Томск - 2011



Департамент общего образования Томской области
Областное государственное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ»

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПРОФИЛЬНОЙ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СМЕНЫ

Методическое пособие для педагогических работников и специалистов в области эколого-биологического образования Томской области, г. Томск – 2011г. 42 с.

Под общей редакцией:

С.Н. Сафронова, директор ОГКОУДОД «Областной центр
дополнительного образования детей»

Ответственные за выпуск:

Н.Н. Курасова, старший методист ОЦДОД

Н.В. Демиденко, методист ОЦДОД

© оцдод

СОДЕРЖАНИЕ

Организация работы профильной экологической оздоровительной смены	3-6
Приложение № 1. Положение об Областной профильной эколого-туристской смене «Хранители природы».	7-10
Приложение № 2. Программа проведения областной профильной эколого-туристской смены «Хранители природы».	11-19
Приложение № 3. Права и обязанности детей и работников летнего лагеря.	20-23
Приложение № 4. Организация питания в лагере.	24-27
Приложение № 5. Медицинское обслуживание детей в лагере.	28-36
Фотогалерея Программы	37-42

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПРОФИЛЬНОЙ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СМЕНЫ

Одним из приоритетных направлений развития нашего государства является забота о детях. В основу организации воспитательной работы с детьми и подростками положена пропаганда здорового образа жизни, организация различных форм оздоровления и отдыха, распространение опыта работы по вопросам оздоровления и отдыха, ее методическое сопровождение.

Летняя оздоровительная кампания – важная часть воспитательного процесса по формированию личности ребенка.

Главными задачами в организации летнего отдыха детей выступают не только физическое оздоровление учащихся, но и наиболее полная реализация их способностей и возможностей посредством включения в различные виды деятельности.

Оздоровление включает в себя комплекс мероприятий, направленных на стимулирование физического воспитания и развития детей. Оно способствует восстановлению, сохранению, компенсации здоровья, повышению устойчивости к воздействию многообразных негативных факторов.

Экологические смены предназначены для воспитания экологической культуры и получения дополнительных знаний в области экологии разновозрастными группами детей и подростков, получивших начальные экологические понятия на уроках природоведения, биологии, химии, физики. Работа школьников в профильных экологических сменах является важным направлением эколого-просветительской деятельности. Она направлена на привлечение детей к природоохранной деятельности, расширение их экологического кругозора, развитие соответствующих знаний, умений и навыков, содействие профессиональной ориентации учащихся.

Проведение экологических смен связано с реализацией следующих целей и задач:

- формирование экологического мировоззрения и поведения детей, активной жизненной позиции, чувства личной ответственности за состояние природы родного края, мотивации распространения этого мировоззрения среди друзей, одноклассников, родителей;
- укрепление связей и сотрудничества детских объединений с общественными объединениями экологической направленности;
- развитие интереса учащихся к естественным наукам, к исследовательской деятельности в природе, выявление учащихся, склонных к исследовательской деятельности в области экологии, с целью курирования их в дальнейшем;
- развитие творческих и организаторских способностей детей;
- активизация и координация деятельности различных детских объединений экологической направленности;
- формирование кадров для природоохранных организаций.

Программа деятельности профильной экологической смены строится с учетом следующих принципов:

- целостность образовательной среды (единство, взаимосвязь, интеграция программ групп по интересам и игрового сюжета из жизни лагеря и экологического воспитания);

- демократизация и гуманизация жизнедеятельности коллектива (сотрудничество с другими людьми, группами);

- свободное творческое самоопределение (ориентация не только на результат творческого и исследовательского поиска, сколько на сам процесс);

- непрерывность образования (содержание работы лагеря является составной частью и логическим продолжением образовательного процесса);

- экологическая воспитанность (повышение уровня общей экологической грамотности, понимание роли человека в преобразовании окружающей среды).

В программе профильной экологической смены должен совмещаться образовательный и рекреационный процессы, так как большинство экологических смен функционирует в школьные каникулы. В экологическом лагере создаются благоприятные условия для совместной работы разновозрастных групп школьников. Экологический лагерь позволяет исследовать природные объекты в определенном временном интервале, проводить ежедневные наблюдения, мониторинг.

Оздоровительный лагерь является учреждением, обеспечивающим получение внешкольного воспитания и обучения для детей от 6 до 16 лет.

Оздоровительный лагерь размещается, как правило, в загородной местности или в черте города, экологически безопасной для отдыха и оздоровления детей.

В целях обеспечения благоприятных условий для укрепления здоровья детей, развития их способностей создаются следующие типы оздоровительных лагерей:

- сезонные круглосуточного пребывания,
- сезонные дневного пребывания,
- круглогодичные.

Оздоровительные лагеря могут функционировать:

- на стационарной, специально предназначенной для оздоровления базе, в том числе с использованием арендованных помещений;
- с использованием палаток.

Деятельность оздоровительного лагеря осуществляется посменно.

Смена профильного оздоровительного лагеря – период нахождения творчески одаренных и социально активных детей с целью их оздоровления и участия в образовательной и оздоровительной деятельности.

Продолжительность оздоровления детей в лагере определяется учредителем с учетом профиля лагеря, возраста детей, рекомендаций органов здравоохранения, конкретных природно-климатических условий и может составлять в период каникул: летних – 7 - 26 дней, осенних – 7 дней, зимних – 8 - 12 дней, весенних – 8 - 10 дней.

В оздоровительном лагере с учетом возраста, интересов и предложений детей и их родителей создаются группы (отряды, объединения и интересы) детей, в том числе и профильные.

Численность детей в группах в возрасте 12 - 16 лет – 25 чел.

Комплектование профильного лагеря, в первую очередь, осуществляется из победителей и призеров творческих конкурсов, олимпиад, конференций.

С целью максимального удовлетворения запросов детей в различных видах деятельности в оздоровительном лагере создаются кружки, секции, клубы и другие объединения по интересам.

В программах профильных оздоровительных лагерей предусматриваются содержание и разнообразные формы работы, соответствующие профилю лагеря, в том числе занятия на протяжении одного академического часа в день для детей 6 - 9 лет, двух академических часов для детей 10 - 14 лет, трех академических часов для детей 15 - 16 лет.

Расписание занятий составляется и утверждается администрацией оздоровительного лагеря с учетом предложений педагогических работников, возрастных возможностей и санитарно-гигиенических норм.

Каждому участнику лагеря необходимо иметь с собой:

- *медицинскую справку для оздоровительного лагеря, копию свидетельства о рождении или паспорта;*
- *удобную обувь (кроссовки, кеды, туфли, сменную обувь);*
- *спортивную одежду, летний головной убор, купальный костюм;*
- *тёплые вещи (куртку, свитер, шапку, носки шерстяные);*
- *туалетные принадлежности (мыло, туалетную бумагу, зубную щётку, пасту, 2 полотенца);*
- *письменные принадлежности (тетрадку, ручку, карандаш).*

Участникам палаточных лагерей кроме вышеперечисленного необходимо иметь:

- *кружку, миску, ложку;*
- *фонарик, средство от комаров;*
- *1 простыню;*
- *резиновые сапоги;*
- *полиэтиленовый плащ.*

Механизм реализации

Типовой распорядок дня и календарный план смены реализует те педагогические принципы, которые положены в основу работы лагеря и направлены на достижение поставленной цели (приложения 1, 2).

Типовой день разбит на три части:

- первая – утренняя, от подъема до обеда, посвящена занятиям по основным направлениям (полевые исследования, пленэрная практика, спортивные тренировки);

- вторая – от обеда до ужина, посвящена проведению занятий по выбору, в этой части дня также проходят спортивные мероприятия;

- третья – от ужина до отбоя, посвящена реализации культурной тематической программы.

За смену в лагере бывает несколько тематических дней, во время которых штатные занятия не проводятся, а организуются массовые интеллектуальные, интеллектуально-спортивные соревнования, направленные на формирование соответствующих ценностных установок.

Основные ожидаемые результаты:

1. Формирование ценностных ориентаций подростков:

- формирование у подростков понимания единства человека и природы, которое способствует возникновению психологической включенности в мир природы;
- повышение социальной активности подростков, сопровождающейся чувством коллективного авторства (не «нам сделали, устроили, провели», а «мы провели, решили, сделали»);
- формирование компетентности в сфере гражданско-общественной деятельности и приобретение навыков социальной деятельности;
- выявление и развитие творческой одаренности и направленности каждого подростка, предоставление им возможности максимально проявить свое дарование;
- улучшение физического здоровья и развитие физического потенциала;
- формирование лидерских качеств личности.

2. Повышение уровня общей экологической грамотности через осознание роли человека в преобразовании окружающей среды.

3. Проведение учебно-исследовательских конференций.

**Положение
об Областной профильной эколого-туристской смене
«Хранители природы»**

1. Общие положения

1.1. Областная профильная эколого-туристская смена «Хранители природы» (далее – Смена), проводится с целью поддержки инициативы обучающихся по освоению навыков исследовательской и природоохранной деятельности, направленной на развитие их интереса к биологии и экологии, к практическому участию в деле сохранения природных экосистем, способствующих решению проблем экологического образования и нравственного воспитания детей, а также формирования навыков здорового образа жизни и осознанного отношения к своему здоровью и окружающей среде.

1.2. Задачи Смены:

- проведение экологических исследований, природоохранных и туристических мероприятий на природном комплексе окрестной базы проведения Смены;
- выявление и поощрение обучающихся, имеющих глубокие знания по биологии и экологии, владеющих навыками исследовательской работы по изучению экологического состояния природной среды, знающих приемы и технику туристских походов;
- освоение обучающимися правил поведения в туристском походе и экстремальных ситуациях на природной территории;
- активизация деятельности образовательных учреждений в сфере дополнительного образования по воспитанию у детей и подростков гражданской ответственности за сохранение природной среды;
- профессиональная ориентация творчески одаренных, социально активных детей и молодежи;
- повышение квалификации работников, занимающихся эколого-биологическим образованием учащихся.

1.3. Организацию и проведение Областной профильной эколого-туристской смены осуществляет Департамент общего образования в лице ОГКОУДОД «ОЦДОД», Департамент природных ресурсов и охраны окружающей среды в лице ОГУ «Облкомприрода».

2. Участники смены

В Смене принимают участие обучающиеся 7 - 10 классов. Состав делегации 3 - 4 школьника от каждого муниципалитета Томской области.

3. Сроки и порядок проведения

3.1. Смена проводится ежегодно в последнюю неделю июня в г. Томске и на природных пригородных территориях.

Заезд участников из районов Томской области после **10.00 часов** седьмого дня Смены от ОГКОУДОД «Областной центр дополнительного образования детей» (ул. Карташова, 21).

По прибытию на Смену руководителю делегации необходимо представить следующие документы:

- *Список детей, утвержденный руководителем направляющей организации, заверенный печатью.*
- *Приказ направляющей организации о возложении ответственности за жизнь детей на руководителя делегации.*
- *Медицинские справки о состоянии здоровья (на каждого ребенка).*
- *Медицинские полиса (на каждого ребенка).*
- *Страховые полиса от клещевого энцефалита и от несчастного случая (на каждого ребенка).*
- *Копия свидетельства о рождении ребенка или паспорт.*
- *Все участники Смены должны быть готовы к работе в полевых условиях и иметь с собой одежду для выхода в лес.*

4. Условия проведения Смены

4.1. Программа Смены предусматривает проведение теоретических и практических занятий по изучению природы Томской области, правил поведения в экстренных ситуациях на природной территории, правил туристических походов, выезд для проведения исследований и туристской эстафеты на природную территорию.

В Программе Смены – проведение мини-конференции учебно-исследовательских работ школьников, выполненных участниками Смены во время предыдущего учебного года.

Экскурсионный познавательный блок.

Практическое консультирование на природной территории.

Презентационный блок делегаций из муниципалитетов Томской области.

4.2. Все участники получают свидетельства участников Смены и памятные подарки.

5. Финансирование

Расходы по организации и проведению **областной профильной эколого-туристской смены «Хранители природы»** производятся за счет средств муниципалитетов, ОГКОУДОД «ОЦДОД» на проведение областных мероприятий и средств ОГУ «Облкомприрода».

Стоимость путевки для участников Смены доведена до муниципалитетов информационным письмом ОГКОУДОД «Областной центр дополнительного образования детей» в марте-апреле.

В стоимость путевки включена оплата питания, проживания.

Расходы на организацию питания и проживания участников смены несут командирующие муниципальные организации из расчета согласно Постановлению Администрации Томской области «Об организации и обеспечении отдыха, оздо-

ровления и занятости детей Томской области в 2011-2013 годах». Родительская плата – на расходы на проезд по городу.

Расходы по командированию организованных групп участников смены несут командирующие организации.

За счет ОГКОУДОД «ОЦДОД» и ОГУ «Облкомприрода» финансируются: противоклещевая обработка, энтомологическая оценка территории проведения мероприятия, оплата работы привлеченных специалистов, приобретение расходных материалов для реализации Программы Смены, экскурсионное, медицинское, транспортное обслуживание, оплата билетов на досуговые мероприятия, организация итогового мероприятия Смены.

Анкета-заявка

участника областной профильной эколого-туристской смены
«Хранители природы»

(разборчиво заполняется участником или руководителем)

1. Фамилия, имя, отчество участника Смены (полностью), год и дата рождения:

2. Место учебы (школа, класс), адрес ОУ (с индексом), телефон: _____

3. Фамилия, имя, отчество (полностью) руководителя делегации, место работы и должность:

4. Название учебно-исследовательской работы, представляемой на мини-конференцию:

5. Название объединения обучающихся, образовательного учреждения, при котором выполнена работа, адрес (с индексом), телефон: _____

6. Домашний адрес (с индексом), телефон, e-mail: _____

Дата заполнения «__» _____ 201__ г.

Лицо, заполняющее анкету: _____ Подпись: _____

ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ ОБЛАСТНОЙ ПРОФИЛЬНОЙ ЭКОЛОГО-ТУРИСТСКОЙ СМЕНЫ «ХРАНИТЕЛИ ПРИРОДЫ»

Пояснительная записка

Сегодня стало очевидно, что решение экологических проблем должно осуществляться не только техническими средствами, но и путём переориентации мировоззрения по отношению к окружающей среде. Большая часть экологических проблем может быть решена в сфере нравственного воспитания, изменения сознания и поведения каждого человека.

Экологическое образование и просвещение населения являются одними из основ формирования образа жизни человека, ориентированного на обеспечение устойчивого развития города – района – области – страны.

Именно поэтому вопросы информирования населения и формирования экологической культуры выходят сегодня на первый план. Основы экологически грамотного отношения к окружающей среде, знания законов развития и функционирования природных сообществ закладываются только в процессе соприкосновения с природой.

Наиболее благоприятным для непосредственного общения с природными объектами является летний период: у школьников начинаются каникулы и юные исследователи получают возможность провести продолжительное время в естественном природном окружении. Кроме того, летний период – это время полевых исследований научных сотрудников, помощниками которых становятся заинтересованные группы школьников.

Летняя экологическая Смена является той формой организации экологической деятельности школьников, с помощью которой дети могут получить дополнительные знания по экологии, сформировать навыки исследовательской деятельности по экологической тематике, принять участие в природоохранных мероприятиях и получить опыт общения с учеными – экологами и сверстниками, увлеченными исследованием природы.

Проведение экологической Смены на территории города позволит школьникам ощутить присутствие живых существ не как абстрактных объектов из учебника, а как близких и активно действующих соседей. Знания об особенностях городской среды и ее влияния на состояние природных объектов, в том числе и здоровье человека; умение противостоять негативным факторам, практические умения по изучению и улучшению городской среды помогут развить комплексные представления об окружающей урбанизированной среде и воспитать ответственность за собственное отношение к территории, с которой человек прямо или косвенно связан и на которую оказывает определенное воздействие в процессе своей жизнедеятельности.

ОГКОУДОД «Областной центр дополнительного образования детей» является приемником станции юных натуралистов, которая была образована 1948 году. В 1998 году станция была реорганизована в Центр. За эти годы накоплен большой опыт работы по экологическому образованию и воспитанию. Центр не только яв-

ляется учреждением дополнительного образования детей в области экологии, но давно аккумулирует в своих стенах деятельность по экологическому просвещению населения всего района.

В 2007 году ОЦДОД присвоен статус базового центра первого уровня в области экологического образования и просвещения населения Томской области.

Данная программа разработана в рамках реализуемой Стратегии развития экологического образования и просвещения населения Томской области на 2011-2020 гг. и включена в перечень основных мероприятий по повышению эффективности непрерывного экологического образования и просвещения в Томской области.

Общие положения

1. Областная профильная эколого-туристская смена «Хранители природы» проводится ОГКОУДОД «ОЦДОД» и ОГУ «Облкомприрода».
2. Смена организуется в г. Томске, на базе ООПТ «Парк «Игуменский» с выездом на пригородную территорию.
3. Смена организуется в каникулярное время с круглосуточным пребыванием.
4. В своей деятельности смена руководствуется Уставом ОГКОУДОД «ОЦДОД», Законами РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», Стратегией развития экологического образования и просвещения населения Томской области и Положением о Смене.

Цели Смены

Смена организуется с целью поддержки инициативы обучающихся в освоении навыков исследовательской и природоохранной деятельности, направленной на развитие интереса к биологии и экологии, к практическому участию в деле сохранения природных экосистем; способствует решению проблем экологического образования и нравственного воспитания детей, а также формированию навыков здорового образа жизни и осознанного отношения к своему здоровью и окружающей среде.

Задачи Смены

- создать условия для освоения обучающимися навыков исследовательской, природоохранной и туристской деятельности в природных условиях;
- дать опыт практического участия в природоохранных делах, коллективного решения вопросов сохранения природных экосистем;
- создать условия для освоения обучающимися правил поведения в туристическом походе и экстремальных ситуациях на природной территории;
- формировать профессиональные компетенции в области туризма, краеведения, экологии, медицины, географии;
- оказать помощь в профессиональной ориентации творчески одаренных, социально активных детей и молодежи;
- организовать помощь в формировании ценностных установок по ведению здорового образа жизни.

Программа носит комплексный характер, решая проблемы оздоровления, развития навыков исследовательской работы в природных условиях, предпрофильной подготовки для детей от 12 до 16 лет.

Участники Смены

Участниками Смены являются обучающиеся и воспитанники учреждений общего и дополнительного образования детей Томской области.

Комплектование Смены осуществляется из обучающихся, занимающихся углубленным изучением предметов общеобразовательной школы естественнонаучного направления.

Формы деятельности

Теоретический блок

Теоретический блок составляет основу деятельности Смены.

Лекции и беседы специалистов различных областей естественных наук биологии и экологии дают комплексную характеристику как отдельным живым объектам, природным сообществам Томской области, так и экосистемам большого промышленного города.

Практический блок

Практические занятия спланированы таким образом, чтобы обучающиеся могли познакомиться и освоить различные методики биологических и экологических исследований.

Данная структура проведения практической части Смены поможет старшеклассникам научиться видеть место определенной методики в глобальной системе изучения биосферы, находить взаимосвязи между различными научными дисциплинами, формулировать и разрешать природоохранные проблемы.

Полученные знания могут стать основой для выбора темы собственных исследований в данной области.

Блок интерактивных методов обучения

Наиболее трудная из эколого-образовательных задач – научить ребенка общению с природой в смысле чувствования, впечатления, понимания, неразделенности с ней. На занятиях Смены педагоги используют интерактивные игры для того, чтобы дать детям навыки восприятия сигналов, посланий из мира природы, и умения выражать свои чувства и мысли по этому поводу. В ходе интерактивных игр общение с природой снимает психологическое напряжение, вызванное состоянием одиночества и разобщенности, развивает способность человека общаться с растениями и животными. Таким образом, решается важнейшее условие охраны природы – включение всех живых существ в сферу действия этических норм.

Досуговая деятельность

Длительное время совместного проживания детей вдали от дома, от привычных социальных микрогрупп активизирует социальный опыт ребенка, развивает коммуникативные способности. Чтобы помочь детям адаптироваться в новых для них социальных и культурных условиях, сдружиться, проявить наиболее ярко

лучшие черты своего характера в свободное от занятий время проводятся досуговые мероприятия.

**Распорядок дня
областной профильной эколого-туристской смены
«Хранители природы» с круглосуточным пребыванием детей**

Время	Мероприятие
8.00 – 8.10	Подъем и уборка постелей
8.10 – 8.30	Утренняя зарядка
8.30 – 8.50	Водные процедуры
8.50 – 9.00	Утренняя линейка
9.00 -9.30	Завтрак
9.30 – 13.30	Учебно-образовательная и деятельность
13.30 – 14.30	Обед
14.30 – 16.00	Послеобеденный отдых
16.00 – 16.30	Полдник
16.30 – 18.30	Учебно-образовательная деятельность и оздоровительные мероприятия
18.30 – 19.00	Ужин
19.00 – 21.00	Культурно-массовые мероприятия
21.00 – 21.20	Второй ужин
21.20 – 21.30	Линейка
21.30 – 22.00	Вечерний туалет
22.00 – 8.00	Сон

профильной эколого-туристской смены «Хранители природы»

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК

Занятие 1.	<i>Основные экологические термины, понятия, правила</i> Знакомство и уточнение основных научных терминов, понятий и правил, используемых экологами при изучении природных и антропогенных сообществ.
Занятие 2.	<i>Возможные объекты экологических исследований Томской области</i> Биология и экология растений и животных, экология природных сообществ, антропогенное влияние на окружающую среду.
Занятие 3.	<i>Основные формы озеленения школьной территории как база для исследований</i> Биотопический способ озеленения территории, декоративные приемы в озеленении.
Занятие 4.	<i>Проблема пожаров в лесах Томской области</i> Причины пожаров в лесной зоне, их влияние на природные сообщества, Профилактика пожаров.
Занятие 5.	<i>Лекарственные растения Западной Сибири</i> Основные лекарственные растения Томской области, их лечебные свойства, способы сбора, хранения и приготовления лекарственных форм.
Занятие 6.	<i>Охрана и восстановление водных ресурсов</i> Проблемы питьевой воды, очистки загрязненных стоков, сохранения водного биоразнообразия городских и сельских водоемов, исследование корреляций водных, социальных, климатических и других факторов
Занятие 7.	<i>Красная книга Томской области</i> Редкие и исчезающие растения и животные Томской области. Статус охраняемых видов и меры охраны.

ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК

Туризм	
Занятие 1.	<i>Туристский марафон «Практические навыки поведения в туристском походе»</i>
Занятие 2.	<i>Туристский марафон «Сибирская Робинзонада»</i>

Ландшафтная экология	
Занятие 1.	<i>Реконструкция экспозиции «Многолетние цветочные культуры»</i>

Учебно-исследовательская работа	
Занятие 1.	<i>Целеполагание проекта как начало учебно-исследовательской работы Выбор темы исследовательской работы. Постановка проблемы. Определение целей и задач. Выбор методов и методик исследования.</i>
Занятие 2.	<i>Практикум «Разработка проекта учебно-исследовательской работы»</i>
Занятие 3.	<i>Метод социального исследования Принципы составления анкет. Методы опроса респондентов. Обработка статистических данных.</i>

Практические занятия	
Занятие 1.	<i>Проект озеленения школьной территории</i>
Занятие 2.	<i>Практическое занятие «Работа с определителем растений»</i>
Занятие 3.	<i>Экскурсия в музей Леса «Проблемы лесов Томской области»</i>
Занятие 4.	<i>Экскурсия в сосновый бор «Птицы Томской области». Орнитологические наблюдения. Забор воды в р. Томи и в колодце для исследований свойств воды,</i>
Занятие 5.	<i>Практическое занятие по исследованию образцов воды из Томи, колодца и озера Игуменское, определение водных растений.</i>
Занятие 6.	<i>Лекция-экскурсия «Экологические тропы»</i>
Занятие 7.	<i>Электронная игра «Красная книга Томской области».</i>
Занятие 8.	<i>Экскурсия «Животные Томской области».</i>

БЛОК «ИНТЕРАКТИВНЫЕ ИГРЫ»

Занятие 1.	<i>Презентация делегаций</i>
Занятие 2.	<i>Знакомство. Интерактивные игры на сплочение коллектива.</i>
Занятие 3.	<i>Конкурс эмблем, кричалок, девизов Летней Смены.</i>
Занятие 4.	<i>Интерактивная игра «Путешествие капли»</i>

БЛОК «ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ»

Занятие 1.	<i>Пешеходная экскурсия «Храмы г. Томска»</i>
Занятие 2.	<i>Посещение спектакля в театре</i>
Занятие 3.	<i>Прогулка на Белое озеро.</i>
Занятие 4.	<i>Фотокросс</i>
Занятие 5.	<i>Дискотека</i>

ЛЕТНЕЙ ЭКОЛОГО-ТУРИСТСКОЙ СМЕНЫ «ХРАНИТЕЛИ ПРИРОДЫ»

Дата	мероприятие
<i>Первый день</i>	<p>Анкетирование участников делегаций. Беседа «Основные экологические термины, понятия, правила» Презентация делегаций</p>
<i>Второй день</i>	<p>Знакомство. Интерактивные игры на сплочение коллектива Целеполагание проекта как начало учебно-исследовательской работы Возможные объекты экологических исследований Томской области Конкурс эмблем, кричалок, девизов Летней Смены. Основные формы озеленения школьной территории как база для исследований Проект озеленения школьной территории (детско-юношеский парламент г. Томска) Поход на спектакль</p>
<i>Третий день</i>	<p>Экскурсия в музей Леса «Проблемы лесов Томской области» «Проблема пожаров в лесах Томской области» Лекция «Лекарственные растения Западной Сибири» Практическое занятие «Работа с определителем растений» Туристический марафон Пешеходная экскурсия «Храмы г. Томска»</p>
<i>Четвертый день</i>	<p>Лекция «Охрана и восстановление водных ресурсов: проблемы питьевой воды, очистки загрязненных стоков, сохранения водного биоразнообразия городских и сельских водоемов, исследование корреляций водных, социальных, климатических и других факторов». Интерактивная игра «Путешествие капли» Экскурсия в сосновый бор «Птицы Томской области». Забор воды в р. Томи и в колодце для исследований свойств воды, орнитологические наблюдения. Прогулка на Белое озеро.</p>
<i>Пятый день</i>	<p>Практическое занятие по исследованию образцов воды из Томи, колодца и озера Игуменское и определению водных растений. Лекция-экскурсия «Экологические тропы» Туристический марафон «Сибирская Робинзонада» Фотокросс</p>
<i>Шестой день</i>	<p>Беседа «Красная книга Томской области» Электронная игра «Красная книга Томской области». Экскурсия «Животные Томской области». Практикум «Разработка проекта учебно-исследовательской работы» Метод социального исследования Досуговая программа. Подведение итогов конкурса эмблем, кричалок и девизов Летней Смены.</p>
<i>Седьмой день</i>	<p>Отъезд участников Смены.</p>

ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СМЕНЫ

- Программа профильной Смены
- Информационно-методический материал: методические пособия, разработки, презентации теоретических и практических занятий, сценарии конкурсных, игровых, досуговых программ, туристских марафонов, электронный учебник «Красная книга Томской области», анкеты, тексты экскурсий.
- Техническое обеспечение – спортивный инвентарь, туристский инвентарь, лабораторное оборудование для экологических практикумов, художественное оформление, музыкальное оформление, оргтехника.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Директор Смены
- Методист ИМО – куратор методического сопровождения
- Педагоги – инструкторы – руководители туристского направления
- Педагоги дополнительного образования – преподаватели теоретических и практических курсов
- Воспитатели – руководители досуговой программы
- Медработник
- Водитель автобуса

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Получены и закреплены основные навыки исследовательской, природоохранной и туристской деятельности в природных условиях, освоены правила поведения в туристическом походе и экстремальных ситуациях на природной территории.
2. Получен опыт практического участия в природоохранных делах, коллективного решения вопросов сохранения природных экосистем.
3. Созданы условия для личностного развития участников смены, для духовного и физического оздоровления.

ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ДЕТЕЙ И РАБОТНИКОВ ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ

ПРАВА ДЕТЕЙ

- отдыхать в соответствии с основным Законом
- получать правовую и социальную защиту в соответствии с действующим законодательством;
- обращаться за помощью к начальнику лагеря и воспитателям;
- открыто высказывать своё мнение;
- защищать свою честь и достоинство.

ОСНОВНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ ДЕТЕЙ

- соблюдать режим дня;
- бережно и аккуратно относиться к имуществу (инвентарь, книги и т.д.);
- в случае неявки в лагерь по уважительным причинам ученик не позже, чем на следующий день, обязан поставить в известность воспитателей и в первый день явки в лагерь предоставить данные о причине своего отсутствия.

КАДРЫ, УСЛОВИЯ ТРУДА РАБОТНИКОВ

1. Подбор кадров лагеря осуществляет учредитель совместно с директором (заведующим) лагеря, органами и учреждениями народного образования, здравоохранения, общественного питания, другими заинтересованными организациями и государственными органами.

2. Директор (заведующий) и заместитель директора по учебно-воспитательной (методической) работе, воспитатель (вожатый) отряда, инструктор по физкультуре, руководитель кружка, аккомпаниатор, медицинский работник несут персональную ответственность за охрану жизни и здоровья детей.

3. На штатные должности в лагерь принимаются лица, достигшие 18 лет. При приеме на работу требуется медицинское заключение о состоянии здоровья. Каждый работник лагеря должен быть ознакомлен с условиями труда, правилами внутреннего трудового распорядка и своими должностными обязанностями.

К работе в качестве поваров, кухонных рабочих на время производственной практики под руководством мастера производственного обучения могут привлекаться не достигшие 18-летнего возраста учащиеся учебных заведений, готовящих работников общественного питания.

Учащиеся школ, профессионально-технических и средних специальных учебных заведений, достигшие 14-летнего возраста, могут по их желанию и с согласия одного из родителей или лица, заменяющего его, приниматься на работу в лагерь в качестве культорганизатора и на вспомогательные хозяйственные должности в соответствии с действующим порядком и условиями добровольного труда учащихся общеобразовательной и профессиональной школы в свободное от учебы время.

4. В целях оказания методической помощи воспитателям и другим педагогическим работникам в организации совместной работы с детьми и подростками,

повышения профессионального мастерства и творческого роста в лагере может быть создан педагогический (методический) совет.

ОСНОВНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ РАБОТНИКОВ ЛАГЕРЯ

Начальник лагеря:

- осуществляет руководство деятельностью оздоровительного лагеря в соответствии с законодательством, несет персональную ответственность за качество и эффективность работы оздоровительного лагеря, охрану жизни и здоровья детей, создание соответствующих условий для сотрудников, организацию питания и соблюдение установленных санитарных норм, правил и гигиенических нормативов;

- издает приказы и распоряжения по лагерю, регистрация и хранение которых осуществляются в соответствии с действующим законодательством;

- принимает и увольняет в установленном законодательством порядке работников лагеря, утверждает по согласованию с учредителем должностные инструкции сотрудников, знакомит вновь принятых на работу с указанными инструкциями, а также с условиями труда, проводит инструктаж персонала лагеря (с регистрацией в специальном журнале) по технике безопасности, профилактике травматизма и предупреждению несчастных случаев с детьми, составляет график выхода на работу и график выходных дней для персонала лагеря, ведет учет детей;

- создает необходимые условия для реализации основных целей оздоровительного лагеря и программ воспитания и оздоровления;

- осуществляет контроль за организацией учебно-воспитательного процесса, оздоровления и питания детей; состоянием материально-технической базы и соблюдением санитарных норм, правил и гигиенических нормативов;

- представляет интересы оздоровительного лагеря в государственных органах и общественных организациях;

- является распорядителем кредитов, организует в соответствии с действующим законодательством финансово-хозяйственную деятельность оздоровительного лагеря.

Заместитель начальника:

- организует образовательно-воспитательный процесс в соответствии с программой и основными направлениями деятельности;

- анализирует работу педагогических кадров и результаты воспитательно-образовательной деятельности;

- организует методическую работу с педагогами, содействует повышению их профессионального мастерства;

- взаимодействует с предприятиями, учреждениями образования, культуры, спорта и т. д., родителями, общественными организациями с целью привлечения их к работе с детьми;

- обеспечивает социальную защиту детей;

- содействует созданию и организации деятельности детского самоуправления и временных объединений общественных детских организаций.

Воспитатель:

- организует жизнедеятельность и воспитательную работу закреплённого количества детей в соответствии с целями, программой и режимом оздоровительного лагеря; строить воспитательный процесс и взаимоотношения с детьми на основе гуманного отношения к ребёнку и принципах педагогики сотрудничества.

- изучает индивидуальные особенности и интересы детей.

- формирует и развивает у детей навыки культуры поведения, здорового образа жизни, поведения в различных жизненных ситуациях, ответственность за здоровье.

Воспитателю необходимо способствовать созданию, утверждению и формированию новых форм поведения отдельных личностей и групп по отношению к окружающей среде:

▪ Принцип уважения к природе – каждое живое существо имеет право на жизнь. Наличие этого права не зависит от степени полезности для нас.

▪ Принцип охраны природы – недостойно человека быть причиной преждевременного исчезновения каких-либо видов, существующих в природе.

▪ Принцип «Чти свои корни» – Земля без нас сможет существовать, а мы без нее – нет; истощенная Земля – истощенная экономика.

▪ Принцип «Непосредственный опыт – лучший учитель» – чтобы любить и понимать природу и самого себя, необходимо затратить время на непосредственное познание, чувственное восприятие воздуха, воды, почвы, растений, животных и других компонентов природы. Теоретических знаний здесь недостаточно.

▪ Принцип «Люби свой край» – изучайте и любите природу своего края, живите в согласии с ней, ступайте по Земле с осторожностью.

Бездумное разрушение всего живого (муравейника, деревьев), сбор растений для гербариев, вылавливание рыбы, сбор грибов с повреждением мицелия, отстрел животных, устройство кострищ и т.д. приводят к нарушению равновесия на данной территории.

Ответственное, бережное отношение к окружающей среде ведет к изменению взглядов и действий человека. Личное участие в улучшении окружающей среды может заключаться в изменении собственного повседневного образа жизни, сотрудничестве с экологическими движениями, активной природоохранной деятельности.

Воспитателю предстоит выступить в роли сторонника экологически целесообразной жизненной позиции. Задача воспитателя – убедить ребенка в необходимости разумного ограничения своих потребностей. Для этого необходимы аргументы, доводы, реальные факты из жизни. Необходимо убедительно показать важность личного участия каждого человека в поддержании жизнеобеспечивающих качеств окружающей среды.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ЛАГЕРЕ

Необходимо организовать 5 - ти разовое питание – в том числе: 3-х разовое горячее питание (завтраки, обеды, ужин) в городском оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей, и 4 - х разовое питание – в том числе: двухразовое горячее питание (завтраки, обеды) в профильном лагере. Завтрак для детей профильного лагеря должен состоять из горячего блюда, горячего напитка, обед – из первого, второго и сладкого блюда. Завтрак для детей оздоровительного лагеря с дневным пребыванием должен состоять из горячего блюда, горячего напитка; обед – из первого, второго и сладкого блюда; полдник из напитка, фруктов, печенья.

Ниже приводятся примерные нормы питания детей в лагерях различных типов.

Нормы питания детей в оздоровительных лагерях дневного пребывания (масса продуктов нетто (г, мл) в сутки)

№	Группы и виды продуктов	6-10 лет	11-13 лет	14-17 лет
1.	Хлеб пшеничный*	70	90	100
2.	Хлеб ржаной*	70	90	100
3.	Мука пшеничная	15	15	15
4.	Крахмал картофельный	3	3	3
5.	Макаронные изделия	15	20	20
6.	Крупы	30	35	35
7.	Бобовые	3	5	5
8.	Картофель	150	200	230
9.	Овощи	180	220	240
10.	Томат-пюре	3	3	3
11.	Фрукты	150	150	150
12.	Сухофрукты**	10	10	10
13.	Соки	150	150	150
14.	Мясо	90	100	115
15.	Птица	20	20	25
16.	Колбасные изделия	15	20	20
17.	Молоко и кисломолочные продукты	250	300	300
18.	Масло сливочное	16	17	20
19.	Творог	30	40	40
20.	Сметана	15	15	15
21.	Сыр	6	8	8
22.	Яйцо	30	35	35
23.	Рыба	30	32	35
24.	Масло растительное	16	17	18
25.	Майонез	-	2	3

26.	Сахар	30	30	30
27.	Кондитерские изделия (мучные изделия, зефир, мармелад, варенье)	25	25	25
28.	Дрожжи	2	2	2
29.	Чай	1	1	1
30.	Кофе ячменный	2	2	2
31.	Какао	2	2	2
32.	Соль	7	7	7
33.	Лимонная кислота	0,3	0,3	0,3
34.	Аскорбиновая кислота	50	50	50

*Нормы хлеба могут изменяться с учетом его фактического потребления.

**Допускается сезонная замена сухофруктов свежими фруктами.

**Нормы питания детей в оздоровительных лагерях
круглосуточного пребывания
(масса продуктов нетто (г, мл) в сутки)**

№	Группы и виды продуктов	6-10 лет	11-13 лет	14-17 лет
1.	Хлеб пшеничный*	120	170	170
2.	Хлеб ржаной*	110	130	150
3.	Мука пшеничная	30	30	35
4.	Крахмал картофельный	3	3	3
5.	Макаронные изделия	20	20	20
6.	Крупы	35	35	40
7.	Бобовые	5	5	5
8.	Картофель	200	230	240
9.	Овощи	220	250	280
10.	Томат-пюре	3	3	3
11.	Фрукты	200	200	200
12.	Сухофрукты**	10	10	10
13.	Соки	150	150	150
14.	Мясо	100	120	130
15.	Птица	20	20	25
16.	Колбасные изделия	15	20	20
17.	Молоко и кисломолочные продукты	400	400	400
18.	Масло сливочное	20	23	25
19.	Творог	50	50	50
20.	Сметана	15	15	15
21.	Сыр	8	8	12
22.	Яйцо	32	35	40
23.	Рыба	35	40	45
24.	Масло растительное	20	20	22
25.	Майонез	-	2	3

26.	Сахар	50	50	50
27.	Кондитерские изделия	25	25	25
28.	Дрожжи	2	2	2
29.	Чай	1	1	1
30.	Кофе ячменный	4	4	4
31.	Какао	2	2	2
32.	Соль	8	8	8
33.	Лимонная кислота	0,3	0,3	0,3
34.	Аскорбиновая кислота	50	50	50

*Нормы хлеба могут изменяться с учетом его фактического потребления.

**Допускается сезонная замена сухофруктов свежими фруктами.

**Нормы питания детей в круглогодичных оздоровительных лагерях,
а также оздоровительных лагерях круглосуточного пребывания
санаторного, оборонно-спортивного профиля (масса продуктов нетто (г, мл)
в сутки)**

№ п/п	Группы и виды продуктов	6-10 лет	11-13 лет	14-17 лет
1.	Хлеб пшеничный*	130	180	180
2.	Хлеб ржаной*	110	150	180
3.	Мука пшеничная	45	45	50
4.	Крахмал картофельный	3	3	3
5.	Макаронные изделия	23	23	27
6.	Крупы	35	40	40
7.	Бобовые	5	5	5
8.	Картофель	230	250	260
9.	Овощи	250	280	300
10.	Томат-пюре	3	3	3
11.	Фрукты	200	200	200
12.	Сухофрукты**	10	10	10
13.	Соки	150	150	150
14.	Мясо	115	130	140
15.	Птица	25	25	30
16.	Колбасные изделия	20	25	30
17.	Молоко и кисломолочные продукты	450	450	450
18.	Масло сливочное	23	28	30
19.	Творог	55	55	55
20.	Сметана	20	20	20
21.	Сыр	8	10	12
22.	Яйцо	32	35	40
23.	Рыба	40	45	45
24.	Масло растительное	20	20	22
25.	Майонез	-	2	3

26.	Сахар	55	55	55
27.	Кондитерские изделия (мучные конд.изделия, зефир, мармелад, варенье, джем)	25	25	25
28.	Дрожжи	2	2	2
29.	Чай	1	1	1
30.	Кофе ячменный	4	4	4
31.	Какао	2	2	2
32.	Соль	8	8	8
33.	Лимонная кислота	0,3	0,3	0,3
34.	Аскорбиновая кислота	50	50	70

*Нормы хлеба могут изменяться с учетом его фактического потребления.

**Допускается сезонная замена сухофруктов свежими фруктами.

МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ДЕТЕЙ В ЛАГЕРЕ

ОБЯЗАННОСТИ МЕДИЦИНСКОГО ПЕРСОНАЛА

- проводят предварительный осмотр детей при приеме в оздоровительное учреждение (включая осмотр на педикулез);
 - комплектуют медицинский кабинет лекарственными препаратами и медицинским оборудованием;
 - проверяют медицинские документы сотрудников и детей оздоровительного учреждения (выписка из «Индивидуальной карты развития ребенка» с указанием диагноза, медицинской группы для занятий физкультурой, данных прививочного статуса);
 - проводят медицинский осмотр детей в первый день работы оздоровительного учреждения (или накануне открытия) с целью выявления больных;
 - систематически наблюдают за состоянием здоровья детей, особенно за детьми с отклонением в состоянии здоровья;
 - распределяют детей на медицинские группы для занятий физической культурой на основании справок о состоянии здоровья детей; выделяют группу детей, имеющих хронические заболевания;
 - информируют начальника оздоровительного учреждения, воспитателей, инструкторов по физической культуре и спорту о состоянии здоровья детей, рекомендуемом режиме для детей с отклонениями в состоянии здоровья, контролируют организацию физического воспитания;
 - проводят ежедневный амбулаторный прием с целью оказания медицинской помощи (при необходимости), активно выявляют заболевших детей, своевременно их изолируют, оказывают первую медицинскую помощь при возникновении несчастных случаев, обеспечивают транспортировку в стационар;
 - контролируют организацию питания детей (качество и сбалансированность питания, качество поступающей продукции, технологию приготовления блюд и их качество, ведение документации, сервировку столов, соблюдение режима мытья посуды, уборку помещений и др.);
 - контролируют санитарное состояние и содержание всех помещений и территорий учреждения;
 - проводят выборочно оценку эффективности оздоровления детей в условиях дневного пребывания;
 - согласовывают маршруты туристских походов и прогулок (предварительная оценка источников питьевого водоснабжения, мест купания и отдыха, осмотр детей, комплектование аптечки по оказанию доврачебной помощи, инструктаж педагогов детей по правилам оказания первой помощи), участие в многодневных походах;
 - организуют и проведение санитарно-противоэпидемических мероприятий;
 - участвуют в гигиеническом воспитании детей;
 - ведут медицинскую документацию.
- Подбор кадров оздоровительного лагеря с учетом квалификационных требо-

ваний по должности осуществляет начальник лагеря с участием учредителя, органов образования, здравоохранения, общественного питания и других заинтересованных.

При приеме на работу требуется медицинское заключение о состоянии здоровья.

Работники лагеря несут ответственность в соответствии с действующим законодательством за жизнь и здоровье детей в пределах возложенных на них обязанностей.

ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ В ЛАГЕРЕ И ПОХОДЕ

Несчастный случай может произойти как в лагере, так и в кратковременном или дальнем походе, вдали от населенного пункта, где вызвать «скорую» и получить квалифицированную медицинскую помощь невозможно. Поэтому надо быть готовыми к любым неожиданностям, уметь оказать первую помощь пострадавшему товарищу: остановить кровотечение, сделать искусственное дыхание, помочь при ожоге, обморожении, солнечном ударе.

Необходимый минимум знаний по оказанию первой доврачебной помощи должен иметь руководитель группы, инструктор. Хотя минимальный объем знаний в этом вопросе должны иметь и члены экскурсионной группы. В каждой туристской группе, находящейся в лагере и отправляющейся в поход, обязательно должна быть аптечка. Общелагерную аптечку с более широким ассортиментом медикаментов, препаратов и инструментов обеспечивает врач лагеря. Ответственность за наличие и правильное использование групповой аптечки возлагается на руководителя группы. Таблетки и порошки укладываются в плотно закрывающиеся металлические, пластмассовые и деревянные коробочки, на которых указывается название лекарств и их дозировка. Чтобы лекарства и другие жидкости в аптечке не пролились, на горлышко пузырьков можно надеть резиновые соски. Аптечка должна состоять из следующих средств.

Сердечно-сосудистые препараты. *Настойка валерианы и ландыша* - принимают по 15-20 капель при болях в области сердца 3-4 раза в день. *Кордиамин* - по 15-20 капель 2-3 раза в день при сердечной недостаточности, больших травматических повреждениях. *Валидол* - по 1 таблетке 2-3 раза в день при болях в области сердца.

Обеззараживающие препараты. *Настойка йода 5%-ная* - для обработки кожи вокруг ран. *Спиртовой раствор бриллиантовой зелени 1%-ный* - для обработки ран, смазывания кожи при ссадинах, гнойничковых высыпаниях и потертостях. *Перманганат калия (марганцовка)* - для промывания желудка при отравлениях, обработки нагноившихся ссадин и небольших ран, полоскания горла при ангинах. Его разводят в кипяченой воде до бледно-розового цвета.

Обезболивающие препараты. *Анальгин* - по 1 таблетке 3-4 раза в день при ушибах, переломах и других травмах. В момент получения травмы пострадавшему дают сразу 2 таблетки. *Амидопирин* - при головной и зубной болях, а также при травматических повреждениях по 1 таблетке 3-4 раза в день как жаропонижающее и болеуто-

ляющее средство. *Бесалол* - по 1 таблетке 3-4 раза в день при болях, связанных с пищевым отравлением, болезненных менструациях. *Цитрамон* – по 1 таблетке при головной боли.

Противовоспалительные препараты. *Сульфадимезин и стрептоцид* - по 1 таблетке 3-4 раза в день при катарах верхних дыхательных путей, ангине, а также при обширных ранах. *Пипольфен* - при крапивнице после отравления ягодами или грибами. Таблетки от кашля - по 1 таблетке 3 раза в день при кашле. *Ацетилсалициловая кислота* - по 1 таблетке 3 раза в день как жаропонижающее средство.

Нашатырный спирт дают вдыхать при потере сознания, обмороке, укусе пчел. *Английская соль, пурген, касторовое масло* - слабительные средства. *Ментоловое масло, санорин, нафтизин* закапывают в нос по 2-3 капли при насморке. *Мазь синтомициновая (пенициллиновая, тетрациклиновая)* - наружное средство при ссадинах, ранах, ожогах, обморожениях.

В настоящее время в продаже имеется большой выбор импортных лекарственных препаратов. Однако нельзя руководствоваться при их выборе только рекламой. Следует получить рекомендации врача по их применению.

Самые распространенные травмы в лагере и походе - ссадины, порезы, рубленые раны. Зачастую даже небольшие ссадины могут стать причиной серьезного заболевания, и оставлять без внимания их не следует. Если на коже появилась незначительная трещинка, царапина, ссадина, ожог, порез, вместо бинта можно использовать клей БФ-6. Нанесенный тонким слоем на ранку, он быстро засыхает, образуя тонкую эластичную пленку, которая держится несколько дней.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТРАВМАХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Ушибы. На поврежденную область, предварительно смазав ее йодом, накладывают холод (резиновый пузырь или полиэтиленовый мешочек со льдом, холодной водой). Чтобы быстрее рассосалась гематома (синяк), на второй день к ушибленному месту прикладывают согревающий компресс. Его делают несколько раз в день, так как тепло расширяет сосуды и способствует усилению кровотока. Компресс делают из трех слоев: куска ткани, смоченной в холодной или горячей воде и отжатой, полиэтилена и фланели. Влажный слой вплотную прикладывают к коже, покрывают полиэтиленом, фланелью и перевязывают бинтом. Можно делать и теплые ванночки. Место ушиба нельзя растирать, массировать.

Растяжение связок. Иногда турист, споткнувшись о лежащее на земле дерево, камень, попав ногой в ямку, получает растяжение связок голеностопного сустава. Признаки: припухлость, резкая (особенно в начале) боль. Для предупреждения подобных травм рекомендуется забинтовывать голеностопные суставы эластичным бинтом. На больших привалах и во время отдыха его надо снимать. При растяжении голеностопного сустава делают 8-образную повязку на сустав. Снять боль можно амидопирином, анальгином.

Судороги в ногах. Представляют собой произвольные сокращения отдельных мышц и мышечных групп. Они могут быть вызваны длительным физическим

напряжением, переутомлением и чаще всего возникают в икроножной мышце. Чтобы прекратить их, рекомендуется, прежде всего, расслабить мышцы. Для этого достаточно лечь или сесть, изменив тем самым положение конечности, и сильно растереть руками сведенную мышцу. Затем приложить полотенце, смоченное в холодной воде, или встать босыми ногами на холодную землю.

Потертости и мозоли. Тесная или неправильно подобранная обувь может стать причиной появления потертостей на ногах. Сначала появляются краснота и припухлость, затем пузырьки, ссадины, иногда язвочки, весьма болезненные.

Незначительные потертости смягчают антисептическим кремом, к примеру «Детским», а в случае явного покраснения кожи - настойкой йода, раствором бриллиантовой зелени, спиртом, 1% -ной цинковой мазью, затем припудривают стрептоцидом и заклеивают пластырем.

Наиболее простой способ удаления неглубоких мозолей - размягчение при помощи ежедневных мыльных теплых ванночек: в воду добавляют 1-2 чайные ложки пищевой соды. После ванночки размягченную кожу счищают тупым ножом или пемзой.

Ожоги. Туристу необходимо уметь оказывать помощь при ожогах. Если, например, кипятком или горячая масса просочилась через одежду, надо как можно быстрее снять ее, а иногда лучше разрезать, чтобы не повредить появившиеся на коже пузырьки. Если воспламенилась одежда, надо, не теряя ни секунды, быстрее погасить пламя, накинув на него одеяло, спальный мешок, накидку.

Ожоги различают: 1-й степени, когда на обожженном месте имеются только покраснение и болезненность; 2-й степени, когда на месте ожога образуются пузырьки; 3-й степени, характеризуются омертвением всех слоев кожи и глуболежащих тканей; и 4-й степени, при которой имеет место поражение мышц, костей и т. д.

При ожогах отдельных частей тела кожу в окружности ожога протирают спиртом, одеколоном, водкой и накладывают сухую стерильную повязку.

При небольших ожогах обожженное место погружают на 5—10 мин в холодную чистую воду. Затем накладывают повязку из стерильного бинта, смоченного в растворе перманганата калия, пищевой соды или спирта. Последующее лечение локальных ожогов 1-2-й степени в походных или лагерных условиях заключается в смазывании участков кожи синтомициновой эмульсией, пенициллиновой мазью или мазью Вишневского.

Солнечный и тепловой удары. Солнечный удар может произойти в жаркую, безветренную погоду с человеком, плохо переносящим жару, если он не пользуется головным убором, или в результате многочасового утомительного перехода в зной, а также при большой влажности воздуха в безветренную погоду.

Тепловой удар наступает вследствие перегревания тела под влиянием чрезмерного повышения температуры окружающей среды и нарушения терморегуляции организма. Так, например, тяжелая физическая нагрузка увеличивает теплообразование в 4-5 раз, а если одежда плотная, то она препятствует отводу тепла. В условиях высокой влажности и отсутствия вентиляции это ведет к быстрому перегреву организма. Солнечный и тепловой удары чаще возникают у людей, непривычных к высокой температуре, утомленных длительной ходьбой или ослабленных различными хроническими заболеваниями.

ми. Следует помнить, что легкая светлая одежда отражает солнечные лучи, а темная материя, наоборот, поглощает тепловые лучи, не пропускает воздух. Первые признаки перегрева организма: человек бледнеет, появляется головокружение, сонливость, апатия, его шатает, речь становится несвязной, появляется одышка, учащенный пульс. Иногда солнечный удар наступает совершенно внезапно, тогда человек сразу теряет сознание.

Как оказать ему первую помощь? Прежде всего необходимо перенести пострадавшего в тень, придав ему полусидящее положение. Если он в обморочном состоянии, поднести ватку, смоченную нашатырным спиртом, сделать искусственное дыхание. Освободить шею от стесняющей одежды. Если он в сознании, усиленно поить подсоленной водой, положить на голову холод, дать валериановые капли. Для возбуждения дыхания слегка похлопывают по лицу полотенцем или платком, смоченным в холодной воде. Для улучшения сердечной деятельности больному дают крепкий чай или кофе.

Поражение молнией. При поражении молнией человек теряет сознание, на его теле появляются зигзагообразные разветвленные красные полосы, и останавливается дыхание. Потерявшего сознание укладывают на спину, подстелив спальный мешок или одежду. Расстегнув воротник, расслабив пояс, растирают виски, щеки, грудь мокрым полотенцем или платком, опрыскивают лицо холодной водой. Если под рукой есть нашатырный спирт, смачивают им ватку и время от времени подносят к носу. После того, как человек придет в сознание, ему дают выпить крепкий чай, 15-20 ландышево-валериановых капель, разведенных водой, и отправляют в больницу.

Если пострадавший в сознании, его переносят в теплое место, согревают, растирая кожу рук, ног, туловища, к ногам кладут грелки, дают горячий чай или кофе. В тех случаях, когда он не дышит или дыхание у него поверхностное, ему делают искусственное дыхание, массаж сердца.

Каждый турист должен быть знаком с методами искусственного дыхания, чтобы суметь применить их в случае необходимости: для оказания помощи пораженному молнией, тонущему или при сердечном приступе. Вот несколько конкретных советов. Пострадавшего укладывают на спину, лучше на что-нибудь жесткое (щит, доску), приподняв ноги, голову необходимо запрокинуть назад - в таком положении лучше проходит воздух, кровь притекает к сердцу. Через платок, плотно прижав рот ко рту пострадавшего и одновременно зажимая ему нос, с силой вдувают изо рта в рот воздух. После каждого такого «вдоха» открывают свой рот и разжимают нос пострадавшего для свободного выхода из легких - «выдоха». Выдох у него происходит пассивно благодаря созданному повышенному давлению в легких и их эластичности. Одновременно производят непрямой массаж сердца: одна рука на нижней части грудной клетки, другая сверху, попеременно быстро надавливают на грудь и отпускают. На четыре толчка - один вдох. Конечно, лучше это делать вдвоем, но может справиться и один человек. Искусственное дыхание продолжают до тех пор, пока не появится самостоятельное дыхание, не возобновится работа сердца и можно будет доставить больного к врачу.

Заболевания и повреждения глаз. Конъюнктивит характеризуется появлением гнойных выделений из глаз, покраснением слизистой оболочки. Глаза промывают 2%

раствором борной кислоты и закапывают раствор альбумида (по 2-3 капли в каждый глаз 3 раза в день).

Если в глаз попало инородное тело, для осмотра нижнее веко оттягивают книзу, а пострадавшего просят смотреть вверх. Если таким образом не удастся обнаружить инородное тело, верхнее веко осторожно прижимают к верхнему краю глазницы и за ресницы оттягивают немного вниз, затем поворачивают вверх. Пострадавший все время должен смотреть вниз. Заметив инородное тело, его удаляют кусочком марли или жгутиком ваты, смоченным кипяченой водой. Если после удаления из глаза инородного тела не прекращается боль и слезотечение, в глаз вводят 2-3 капли жидкого вазелина.

Желудочно-кишечные заболевания и отравления. Пищевые отравления, как правило, сопровождаются болями в животе, острым поносом, головокружением, рвотой, общей слабостью.

В первую очередь желудок промывают 1,5-2 л слабого теплого раствора перманганата калия или кипяченой воды до появления рвоты. Повторяют несколько раз. Дают слабительное, после этого - настойку валерианы. Больного потеплее укрывают, поят чаем и дают энтеросептол (4 раза в день по 0,5 г). Необходимо соблюдать диету в течение 2-3 дней. При появлении поноса дают фталазол, исключают из пищи мясо, черный хлеб, консервы, овощи.

Для предупреждения отравления продуктами питания нельзя брать в поход вареную колбасу, употреблять консервы во вздувшихся банках, пить сырое молоко и воду.

Фурункул. При его появлении на гнойник накладывают повязку, смоченную раствором поваренной соли в кипяченой воде, или с мазью Вишневского. После отторжения стержня накладывают стерильную повязку.

Заноза. Поранив кожу, она не только причиняет боль, но и может внести инфекцию, вызвать воспаление и нагноение. Вот почему надо немедленно и полностью удалить ее. Вымыв руки, место внедрения занозы смазывают йодом и протирают спиртом или одеколоном.

Когда кончик занозы торчит наружу, его захватывают маленьким пинцетом. Если же он обломился и вся заноза находится в глубине кожи, делают легкий надрез лезвием бритвы или ножницами и удаляют занозу.

После извлечения занозы ранку еще раз смазывают йодом, предварительно выдавив из нее каплю крови, и накладывают стерильную повязку. Если ранка небольшая и кровоточит, заклеивают липким пластырем или наносят тонкий слой клея БФ-6.

Значительно сложнее извлекать занозы, попавшие под ноготь. Часто такие занозы вызывают нагноение подногтевого ложа, причиняют сильную боль и мешают работать. Если кончик занозы выступает из-под ногтя, его захватывают пинцетом и удаляют. Но иногда, чтобы обнаружить конец занозы, приходится подрезать ноготь. Чтобы уменьшить ощущение боли, палец туго перевязывают. Когда боль утихнет, извлекают занозу, смазывают ранку йодом или спиртом и завязывают палец.

Защита от насекомых. Если лагерь или маршрут туристского похода лежат в лесной или таежной местности, необходимо чаще производить осмотр одежды и тела, чтобы избежать проникновения под кожу клеща - переносчика энцефалита, тяжелого воспаления нервной системы. Клещи любят влажные, затененные места с густым подлеском и высокой травой, осинник, малинник. Особенно активны утром и вечером.

Если клещ глубоко впился в тело, не следует вытаскивать его. Достаточно смазать место укуса вазелином, маслом - и он вылезет сам. Затем пораженный участок кожи необходимо продезинфицировать.

Укусы насекомых: пчел, ос, шершней - также болезненны. Припухлость, жжение, краснота, болезненность, отек кожи возникают сразу же после укуса и окончательно исчезают через сутки или двое. После укуса пчелы жало ее осторожно удаляют пинцетом или иглой и накладывают марлю, смоченную нашатырным спиртом, разведенным водой (1:5), а сверху - холодную примочку. Нельзя присыпать ранку землей, золой, глиной, так как можно занести инфекцию. При значительном отеке и сильном жжении обязательно принимают супрастин, димедрол, падалофен (1-2 таблетки в течение дня).

Лучшее средство защиты от насекомых - репелленты, т. е. отпугивающие вещества типа крема «Тайга», жидкостей «Репудин», «Дета», аэрозоля «Репеллент» и т. п.

В местах, где особенно много таких насекомых, применяют марлевые накидки или специальные сетки Павловского, пропитанные отпугивающими препаратами. Этими же препаратами можно пропитывать палатки и верхнюю одежду.

Пользоваться репеллентами надо очень осторожно, строго соблюдая инструкцию. Нельзя смазывать этими препаратами лоб, нос, губы, веки.

С целью защиты от комаров можно использовать для натирания одеколон «Гвоздика». Ну, а если комары все же искусали вас? В таком случае растворите в стакане воды 1/2 чайной ложки пищевой соды - и вы получите хорошее средство, которое поможет быстро снять зуд от укусов комаров.

Зуд, краснота, припухлость от укусов комаров, пчел, ос уменьшается, если смазать кожу свежим соком или аптечным настоем календулы, а также соком лука, подорожника, листьев петрушки. Зуд от укусов комаров хорошо снимает также нашатырный спирт.



ООПТ «Парк Игуменский»

(ОГКОУДОД «ОЦДОД») – база для проведения экологических мероприятий:

- Областная профильная эколого-туристской смена «Хранители природы»
- «Зеленая планета глазами детей» в рамках Всероссийского экологического форума «Зеленая планета».
- Выставка – конкурс «Зимний букет».
- Проект «Воспитываем здоровое поколение».
- Областной детский фестиваль «Здоровые дети на здоровой планете».
- Общероссийские дни защиты от экологической опасности.
- Областной экологический праздник «День птиц» в рамках Всемирного дня птиц.
- Всемирный День окружающей среды
- День Земли и т.п.

Наш адрес: 634041, г. Томск, ул. Карташова, 21.



Томские школьники ежегодные участники и призёры заочных Всероссийских конкурсов естественнонаучной направленности



- Всероссийский конкурс юных исследователей окружающей среды.
- Всероссийский конкурс «Моя малая родина: природа, культура, этнос».
- Всероссийский юниорский лесной конкурс «Подрост» («За сохранение природы и бережное отношение к лесным богатствам»).
- Всероссийский конкурс «Зеркало природы».
- Всероссийская научная эколого-биологическая олимпиада обучающихся учреждений дополнительного образования детей.

