

Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Центр развития творчества детей  
(Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)»

Центр туризма, краеведения и спорта



# Тетрадь путешественника

Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

участник краевого слёта «Искатели»  
туристской базы «Азимут»

Печатается по решению  
научно-методического совета  
КГАОУ ДО РМЦ,  
протокол № 1 от 26.03.2019 г.

Тетрадь путешественника / сост. Г.О. Давыдова, Е.В. Навдуш. – Хабаровск:  
КГАОУ ДО РМЦ, 2019. – 24 с.

Ответственный редактор: С.В. Еращенко  
Ответственный за выпуск: В.В. Плюснин  
Компьютерная верстка: Ю.А. Лубашова

## *Дорогой друг!*

У тебя в руках Тетрадь путешественника туристско-краеведческого слёта «Искатели». Мы находимся на базе «Азимут», которая расположена на берегу Японского моря, на территории живописной бухты Прибойной, одной из самых чистых бухт Ливадийского района Приморского края.

В Тетради собраны тематические задания по основам краеведения, туризма и спортивного ориентирования. Работа над ними освежит твои знания, расшевелит любопытство и встряхнёт логику. Пройдя тесты из раздела Полезная информация («В чём секрет лидера?» и «Какой вы в общении») возможно, ты узнаешь о себе нечто новое, сможешь взглянуть на себя со стороны.

Дословно «ведать» означает «знать». А, как известно, знание — сила! Поэтому в течение 11 дней нашей тематической смены ты будешь увеличивать багаж знаний, знакомиться с основами туризма, краеведения и спортивного ориентирования.

Во время проведения мастер-классов **по краеведению** ты получишь специальные знания о крае, в котором живёшь, разовьёшь свои практические навыки и творческие способности.

Краеведение всесторонне изучает природу, население, хозяйство, историю и культуру края. Ты будешь собирать информацию, предметы материальной культуры, образцы полезных ископаемых и другие данные, способствующие расширению знаний о крае, создавая необходимую основу для научных исследований в различных отраслях.

О краеведении можно говорить и писать бесконечно, открывая всё новое и новое для себя и окружающих. Любовь к родному краю, знание его истории — основа, на которой только и может осуществляться рост духовной культуры всего общества. Культура как растение: у неё не только ветви, но и корни. Чрезвычайно важно, чтобы рост начинался с корней.

Предмет изучения краеведения — это не только прошлое, а также настоящее и даже, в определённом смысле, будущее. То, что ты делаешь сегодня, по сути, не являясь историей, уже завтра станет ею.

Мастер-классы **по спортивному ориентированию** научат тебя пользоваться картой и компасом, отыскивать контрольные пункты (КП), расположенные на местности.

В ходе занятий ты получишь возможность физически окрепнуть, научиться ориентироваться на местности, принять участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, получившему признание, как во всём мире, так и в нашей стране как оздоровительный и прикладной вид спорта.

Занятия **по туризму** покажут тебе, как преодолевать препятствия различной степени сложности, привьют любовь к активному отдыху и помогут сформировать понятия о здоровом образе жизни.

**Тури́зм** или туристские поездки — выезды (путешествия) посетителей в другую страну или местность, отличную от места постоянного жительства, на срок менее года с любой главной целью, кроме трудоустройства (википедия).

Во все времена нашу планету пересекали многочисленные путешественники и первопроходцы. Но лишь недавно туризм стал специфической формой деятельности людей. Каждый из нас в общих чертах представляет себе туризм как отрасль, более или менее известную, поскольку все мы куда-то ездили и проводили отпуск и каникулы вдали от дома.

Сегодня мы воспринимаем туризм как самый массовый феномен XXI века, как одно из самых ярких явлений нашего времени, которое реально проникает во все сферы нашей жизни и изменяет окружающий мир и ландшафт. Туризм стал одним из важнейших факторов нашей жизни, поэтому мы рассматриваем его не просто как поездку или отдых. Это понятие намного шире и представляет собой совокупность отношений и единство связей и явлений, которые сопровождают человека в путешествиях.

Детский туризм зародился ещё в конце XIX века в Швейцарии, где для организации детского отдыха пастором Бионом было куплено поместье, куда приехало отдыхать 68 детей. В России детский туризм появился приблизительно в 1910 году. Организованный детский отдых пришёл на смену летней работе школьников и существовал в виде экскурсий. Позже самым популярным детским отдыхом стали пионерские лагеря.

В настоящее время в России существует множество видов детского туризма. Одним из популярных направлений детского отдыха является познавательный туризм. Данный вид детского туризма позволяет совместить отдых с получением новых знаний. Познавательный туризм существует в виде экскурсий по музеям и достопримечательностям, проведения тематических смен в лагерях отдыха, а также поездок в другие страны, например, с целью изучения культур других народов или иностранных языков.

Мы надеемся, ты проведёшь эту тематическую смену интересно и весело, с пользой и радостью, станешь настоящим искателем, открывая для себя всё новое и неизведанное, которого так много в нашем крае и в твоей жизни!

Желаем тебе хорошо отдохнуть, обрести новых друзей,  
получить незабываемые впечатления и надеемся увидеть тебя снова в рядах  
наших юных путешественников.

Удачи!

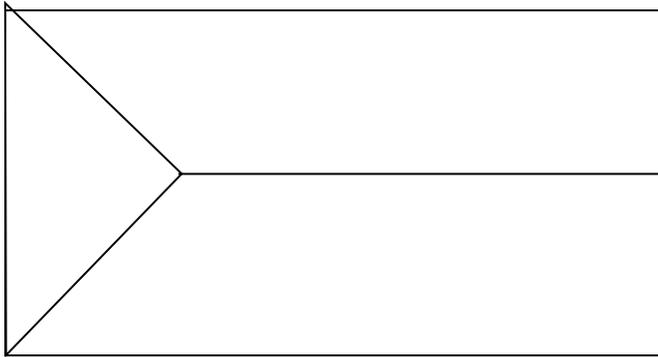
# КРАЕВЕДЕНИЕ

## ГЕОГРАФИЯ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ



1. Хабаровский край относится к \_\_\_\_\_ часовому поясу, разница во времени с Москвой составляет \_\_\_\_\_ часов. Расстояние от столицы до Хабаровска по воздуху около \_\_\_\_\_ км.

2. Нарисуйте флаг Хабаровского края. Что символизирует каждый цвет? Назовите автора флага.



---

---

---

---

---

---

3. Сколько городов в Хабаровском крае \_\_\_\_\_ (количество)? Перечислите их:

---

---

4. Назовите самый старейший населенный пункт в крае:

- а) Хабаровск;
- б) Охотск;
- в) Николаевск-на-Амуре;
- г) Богородское.

5. Назовите самый «молодой» город в крае:

- а) Комсомольск-на-Амуре;
- б) Бикин;
- в) Амурск;
- г) Вяземский.

6. Река \_\_\_\_\_ входит в десятку крупнейших рек мира. В ней водится более \_\_\_\_\_ (число) видов рыб. Назовите самые известные виды рыб, которые водятся в этой реке: \_\_\_\_\_

---



13. «Третий лишний». Кто или что является лишним в ряду? Вычеркните лишнее название. Запишите краткий ответ.

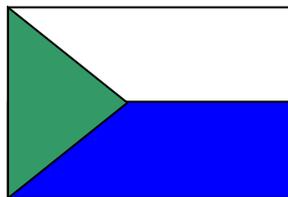
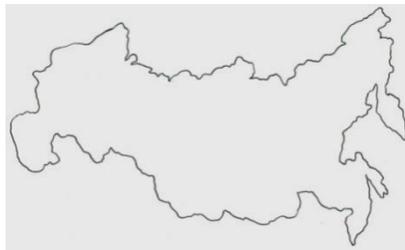
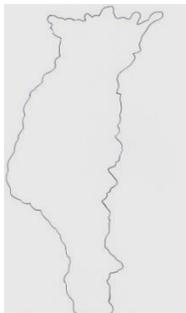
- Японское, Охотское, Лаптевых \_\_\_\_\_
- Уссури, Сена, Амгунь \_\_\_\_\_
- Советская Гавань, Чегдомын, Амурск \_\_\_\_\_
- В. К. Арсеньев, Н. М. Пржевальский, Н. Д. Наволочкин \_\_\_\_\_

14. Перечислите виды растений и животных, занесенных в Красную книгу Хабаровского края (не менее пяти видов растений и животных): \_\_\_\_\_

---

---

15. Найдите соответствие (укажите стрелками) и подпишите.



## ОСНОВЫ ТУРИЗМА

### ЛИЧНОЕ И ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

Группа туристов заблудилась в лесном заболоченном районе. Холодная дождливая осень. До населённого пункта 100–150 км.



**Задание:** определите степень важности и нужности того или иного предмета снаряжения. Пронумеруйте снаряжение в порядке снижения значимости.

| №<br>п/п | Снаряжение      |
|----------|-----------------|
|          | Компас          |
|          | Спички          |
|          | Топор           |
|          | Спальный мешок  |
|          | Фонарь          |
|          | Карта местности |
|          | Палатка         |
|          | Тент            |
|          | Котелок         |
|          | Продукты        |



7. Нормы комплекса на значок «Юный турист России»:
- 2 похода однодневных, 2 двухдневных, один из них с ночёвкой в полевых условиях **Е 7**
  - 4 похода, один из них в полевых условиях **Д 8**
  - 4 похода, все однодневные **З 5**
8. Кто составляет меню и раскладку продуктов к предстоящему походу?
- медик **В 5**
  - заведующий снаряжением **В 8**
  - заведующий хозяйством **Г 7**
  - дежурный **З 6**
9. Кто распределяет обязанности участников похода?
- руководитель похода с казначеем **З 8**
  - командир группы **В 13**
  - руководитель с участниками похода **Г 5**
10. Основные требования при выборе места для бивака:
- вода, дрова, безопасность, комфорт **Г 6**
  - вода, земля, близость населённого пункта **Г 13**
  - безопасность, комфорт, магазин **З 7**
  - дрова, костёр, котлы, туристы **В 15**
11. Наиболее частые травмы у туристов в походе:
- сотрясение мозга **З 9**
  - перелом ноги **З 10**
  - потёртости и мозоли **Ж 7**
12. Первая доврачебная помощь при порезах:
- наложить шину **В 14**
  - остановить кровотечение **А 1**
  - перенести в безопасное место **З 11**
  - края раны смазать йодом, наложить повязку **Ж 8**
13. Что называют ориентированием на местности?
- определение места своего расположения относительно точки, мысленно взятой на расстоянии **Ж 13**

- определение места своего расположения относительно левой (правой) руки **Ж 15**
- определение места своего расположения относительно сторон горизонта **Ж 12**

**14.** Назовите признаки устойчивой ясной погоды:

- солнце садится в тучу **Д 13**
- красная заря утром и вечером **Г 15**
- ночью обильная роса **Ж 10**
- муравьи прячутся в кучи **З 13**

**15.** Назовите признаки перемены ясной погоды на ненастную:

- давление падает **Ж 11**
- днём ясно, а к вечеру облачность увеличивается **Е 12**
- в сплошных облаках появились просветы голубого неба **Д 15**

**16.** Какими способами можно измерять расстояние в походе?

- шагами **Ж 10**
- с помощью верёвки **Е 15**
- с помощью рулетки **Д 15**

**17.** На соревнованиях для связывания концов верёвок разного диаметра применяют узел:

- «булинь» **З 15**
- «брамшкотовый» **Д 12**
- «узел Бахмана» **З 15**

**18.** Для присоединения верёвки к опоре используют узел:

- «штыковой» **Г 12**
- «встречный» **З 2**
- «схватывающий» **Г 2**

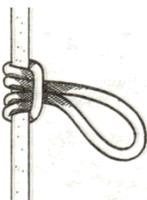
### Сетка ответов

|    | А | Б | В | Г | Д | Е | Ж | З | И | К |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 6  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 7  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 8  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 9  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 10 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 11 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 12 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 13 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 14 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 15 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 16 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 17 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 18 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |



## ТУРИСТСКИЕ УЗЛЫ

Определите названия туристских узлов:  
Найдите соответствие (укажите стрелками).



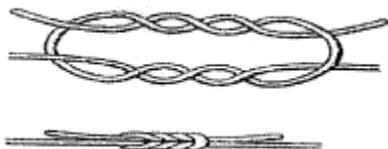
восьмёрка



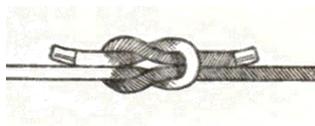
прямой



встречный



схватывающий

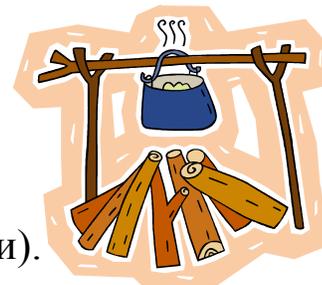


проводник

## ТУРИСТСКИЕ КОСТРЫ

Определите типы костров.

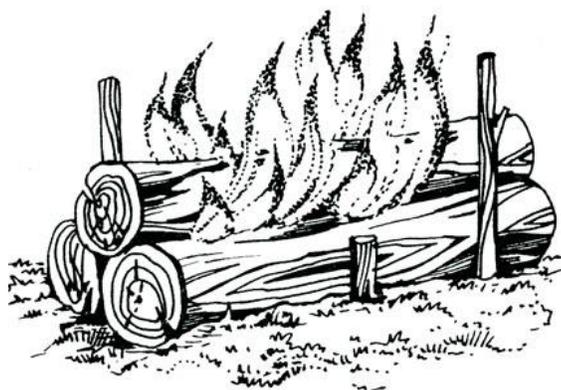
Найдите соответствие (укажите стрелками).



нодья

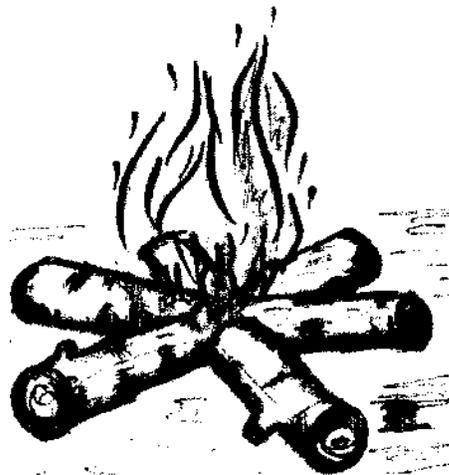
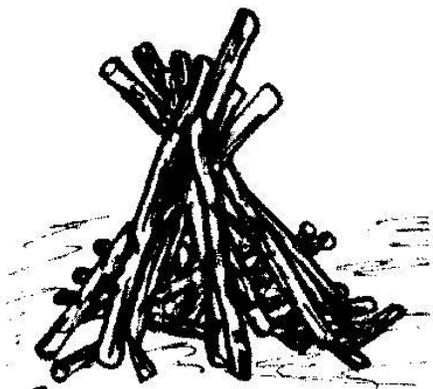
звёздный

шалаш



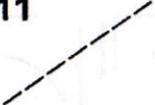
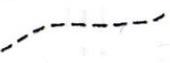
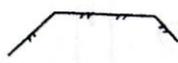
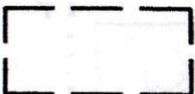
колодец

таёжный

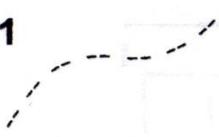
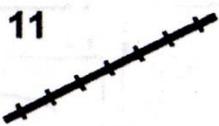
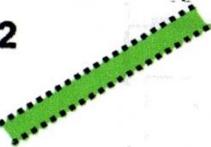
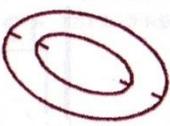
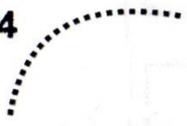
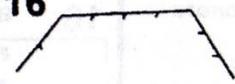
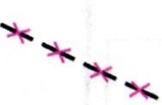


# ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

## Что означает этот символ?

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <p><b>1</b></p>     | <p>а) улучшенная дорога<br/>б) непреодолимая река<br/>в) тропа</p>                                     | <p><b>11</b></p>    | <p>а) канава с водой<br/>б) проселочная дорога<br/>в) узкая просека</p>                     |
| <p><b>2</b></p>     | <p>а) земляной вал<br/>б) разрушенная каменная стена<br/>в) сухая канава</p>                           | <p><b>12</b></p>    | <p>а) яма<br/>б) лощина<br/>в) гора</p>   |
| <p><b>3</b></p>     | <p>а) немасштабный объект рельефа<br/>б) воронка<br/>в) микробугорок</p>                               | <p><b>13</b></p>    | <p>а) земляной обрыв<br/>б) земляной вал<br/>в) основная горизонталь</p>                    |
| <p><b>4</b></p>     | <p>а) фруктовый сад<br/>б) открытое пространство<br/>в) лес, проходимый в одном направлении</p>        | <p><b>14</b></p>    | <p>а) озеро<br/>б) запретная территория<br/>в) непреодолимое болото</p>                     |
| <p><b>5</b></p>    | <p>а) заболоченность<br/>б) непреодолимое болото<br/>в) труднопреодолимое болото</p>                   | <p><b>15</b></p>   | <p>а) сухая канава<br/>б) тропа<br/>в) маленькая промоина</p>                               |
| <p><b>6</b></p>   | <p>а) трубопровод<br/>б) мост<br/>в) туннель</p>   | <p><b>16</b></p>  | <p>а) проход в ограде<br/>б) каменная стена<br/>в) непреодолимая ограда</p>                 |
| <p><b>7</b></p>   | <p>а) фундамент<br/>б) постройка<br/>в) застроенная территория</p>                                     | <p><b>17</b></p>   | <p>а) стрельбище<br/>б) кормушка<br/>в) стрелка магнитного меридиана</p>                    |
| <p><b>8</b></p>   | <p>а) большая башня<br/>б) церковь<br/>в) маленькая башня</p>  | <p><b>18</b></p>   | <p>а) немасштабный искусственный объект<br/>б) финиш<br/>в) точка начала ориентирования</p> |
| <p><b>9</b></p>   | <p>а) туннель<br/>б) переправа с мостом<br/>в) переправа без моста</p>                                 | <p><b>19</b></p>  | <p>а) каменная россыпь<br/>б) сухая канава<br/>в) поверхность с микронеровностями</p>       |
| <p><b>10</b></p>  | <p>а) непригодная для движения дорога<br/>б) непреодолеваемая граница<br/>в) маркированный участок</p> | <p><b>20</b></p>  | <p>а) промоина<br/>б) микроямка<br/>в) лощина</p>   |

## Что означает этот символ?

|  |  |
|--|--|
| <p>1 </p> <p>а) шоссе<br/>б) исчезающая тропа<br/>в) улучшенная дорога</p>  | <p>11 </p> <p>а) железная дорога<br/>б) преодолимый трубопровод<br/>в) каменная стена</p>                          |
| <p>2 </p> <p>а) узкая просека<br/>б) река<br/>в) широкая заросшая просека</p>   | <p>12 </p> <p>а) лощина<br/>б) обрыв<br/>в) яма</p>  |
| <p>3 </p> <p>а) группа камней<br/>б) пещера<br/>в) микробугорок</p>   | <p>13 </p> <p>а) открытое пространство<br/>б) полуоткрытое пространство<br/>в) труднопроходимая Растительность</p> |
| <p>4 </p> <p>а) четкая граница растительности<br/>б) пересыхающий ручей<br/>в) сухая канава</p>                       | <p>14 </p> <p>а) колодец<br/>б) пруд<br/>в) родник</p>  |
| <p>5 </p> <p>а) канава<br/>б) ручей<br/>в) река</p>  | <p>15 </p> <p>а) озеро<br/>б) непреодолимое болото<br/>в) болото</p>  |
| <p>6 </p> <p>а) болото<br/>б) непреодолимое болото<br/>в) заболоченность</p>  | <p>16 </p> <p>а) преодолимая ограда<br/>б) разрушенная ограда<br/>в) непреодолимая ограда</p>                    |
| <p>7 </p> <p>а) фундамент<br/>б) постройка<br/>в) застроенная территория</p>  | <p>17 </p> <p>а) стрелка магнитного меридиана<br/>б) стрельбище<br/>в) кормушка</p>                               |
| <p>8 </p> <p>а) шоссе<br/>б) проселочная дорога<br/>в) улучшенная дорога</p>  | <p>18 </p> <p>а) земляной вал<br/>б) промоина<br/>в) земляной обрыв</p>  |
| <p>9 </p> <p>а) немасштабный искусственный объект<br/>б) маленькая башня<br/>в) большая башня</p>                   | <p>19 </p> <p>а) мостик<br/>б) переправа с мостом<br/>в) переправа без моста</p>                                 |
| <p>10 </p> <p>а) непригодная для движения дорога<br/>б) запрещенный для бега район<br/>в) маркированный участок</p> | <p>20 </p> <p>а) контрольный пункт<br/>б) пункт питания<br/>в) финиш</p>   |

## СТОРОНЫ ГОРИЗОНТА

### Природа показывает стороны горизонта

1. В полдень солнце находится на юге.  
2. На отдельно стоящем дереве самые густые ветви, как правило, растут с южной стороны, т. к. туда попадает больше солнечных лучей.

3. Муравьи нередко строят свои муравейники вблизи деревьев и камней, предпочитая солнечную, т. е. южную сторону.

4. На открытом месте муравейник обычно обращён пологим склоном к югу и крутым к северу.

5. Мох на камнях и пнях растёт гуще всего на северной стороне, где наибольшая влажность.

6. Полярная звезда, которая всегда находится точно на севере, много веков служит компасом для мореплавателей. Она светит довольно ярко. Проведи мысленно линию через две крайние звезды созвездия Большой Медведицы. Отложи по ней пять раз расстояние между этими звездами и найдешь Полярную звезду.

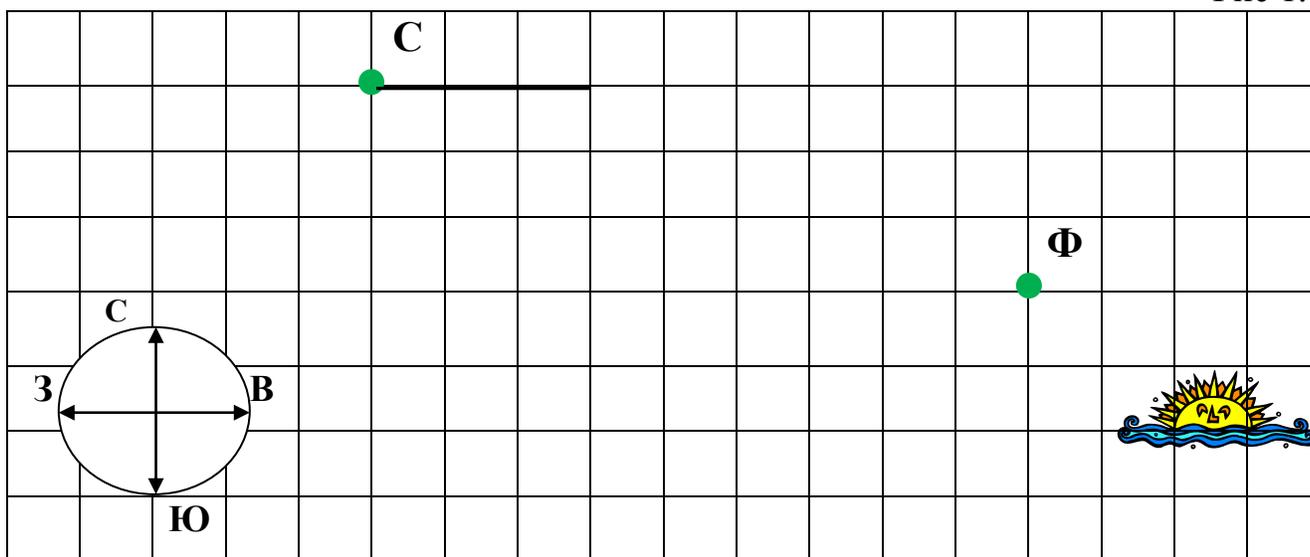
**Задание:** Попытайся добраться до финиша (рис. 1). Одно первое направление уже нанесено. Продолжай:

- |                   |                    |                    |
|-------------------|--------------------|--------------------|
| а) 3 клетки на В; | е) 2 клетки на СВ; | к) 2 клетки на СЗ; |
| б) 2 на Ю;        | ж) 5 на В;         | л) 2 на З;         |
| в) 3 на ЮЗ;       | з) 3 на Ю;         | м) 2 на СВ;        |
| д) 3 на С;        | и) 2 на ЮЗ;        | н) 2 на ЮВ.        |

ПОЛЕЗНАЯ  
ИНФОРМАЦИЯ



Рис 1.

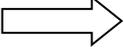
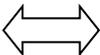
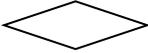
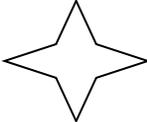


# РАЗВИТИЕ НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТИ И ПАМЯТИ

**Задание 1.** За 30 секунд запомните максимальное количество образов из таблицы. Затем закройте таблицу и в течение 1 минуты воспроизведите запомнившиеся образы (зарисуйте) в таблице 2.

**Таблица 1**



|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|    |    |    |   |
|    |    |    |   |
|    |    |    |   |
|  |  |  |  |

**Таблица 2**

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |



**Задание 2.** Запомните за 30 секунд как можно больше цифр (таблица 1) и их расположение, а затем закройте таблицу 1 и воспроизведите их по памяти в таблице 2.

**Таблица 1**

|           |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>2</b>  | <b>18</b> | <b>87</b> | <b>55</b> |
| <b>6</b>  | <b>49</b> | <b>50</b> | <b>94</b> |
| <b>63</b> | <b>73</b> | <b>15</b> | <b>23</b> |
| <b>4</b>  | <b>51</b> | <b>33</b> | <b>8</b>  |



**Таблица 2**



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

## В ЧЁМ СЕКРЕТ ЛИДЕРА?

### Тест. 1. Уверены ли Вы в себе?

**Задание:** отметьте утверждения, с которыми Вы согласны.

ПОЛЕЗНАЯ  
ИНФОРМАЦИЯ



1. Большинство людей, по-видимому, увереннее и агрессивнее, чем я.
2. Из-за своей застенчивости я не решаюсь приглашать на свидания и принимать приглашения.
3. Когда еда в нашей школьной столовой меня не удовлетворяет, я жалуясь.
4. Я избегаю задевать чувства других людей, даже если меня оскорбили.
5. Если продавцу стоило значительных усилий показать мне товар, который не совсем мне подходит, мне трудно сказать ему «нет».
6. Когда меня просят что-либо сделать, я требую, чтобы мне объяснили необходимость этого.
7. Бывают случаи, когда я ищу сильный довод.
8. Я стараюсь вырваться вперёд, как и большинство людей.
9. К сожалению, люди часто используют меня в своих интересах.
10. Я получаю удовольствие, завязывая разговор с новыми знакомыми и посторонними людьми.
11. Я часто не знаю, что сказать симпатичным представителям другого пола.
12. Мне тяжело звонить по телефону в другие учреждения и организации.
13. Мне легче обратиться с письменной просьбой по интересующему меня вопросу, чем пройти через собеседование.
14. Я стесняюсь возвратить покупку.
15. Если близкий и уважаемый родственник раздражает меня, я скорее скрою свои чувства, чем покажу раздражение.
16. Я избегаю задавать вопросы из опасения показаться недотёпой.

17. В споре я иногда боюсь, что начну волноваться, и меня начнёт трясти.
18. Я не боюсь высказывать свою точку зрения.
19. Я избегаю споров на рынке о цене.
20. Когда я сделаю что-нибудь важное или стоящее, я стараюсь, чтобы об этом узнали другие.
21. Я откровенен в своих чувствах.
22. Если кто-то распространяет обо мне сплетни, я стараюсь поскорее найти его и поговорить об этом.
23. Часто мне трудно бывает сказать «нет».
24. Я склонен сдерживать проявление своих чувств, а не устраивать сцены.
25. Я часто жалуясь на плохое самочувствие в публичных местах (театры, кинотеатры и т. п.).
26. Я порой не знаю, что сказать в ответ на сказанный мне комплимент.
27. Если в театре или на уроке рядом со мной громко разговаривают, я прошу соседей говорить тише или уйти куда-нибудь в другое место.
28. Я всегда дам отпор тому, кто пытается пролезть вперёд меня в очереди.
29. Я быстро высказываю своё мнение.
30. Случается, что я просто ничего не могу сказать.

### **Обработка результатов**

Подсчитайте сумму баллов. По одному баллу за все отмеченные Вами вопросы (согласие с утверждением): 3, 6, 7, 8, 10, 18, 20, 25, 27, 28, 29 и за каждый неотмеченный (т. е. несогласие): 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 19, 23, 24, 26, 30.

**Если сумма меньше 10 баллов**, то Вы человек застенчивый, недостаточно уверенный в себе. Вам трудно выражать свои чувства и желания, поэтому другие могут навязывать Вам свое мнение. Вместе с тем, Вам свойственны вспышки агрессивного поведения в отношении людей, зависимых от вас.

**Сумма от 10 до 20 баллов.** Вам свойственна средняя степень уверенности. Вы можете дать отпор тем, кто пытается ущемить ваши интересы, нарушает правила и не соблюдает обязательств, но для этого Вам необходимо чувствовать себя на эмоциональном взводе. У Вас есть возможность быстро обучиться вести себя, как подобает уверенному в себе человеку, с помощью социально-психологического тренинга.

**Сумма больше 20.** У Вас высокий уровень уверенности. Вы — вполне уверенный в себе человек. Не обижая окружающих, Вы не вступаете с ними в постоянные конфликты. Вы не станете терпеть оскорбление и ущемление своих прав, но отвоёвываете их не взрывами эмоций, жалобами и просьбами, а, как правило, решительными, корректными действиями.

## Тест. 2. Какой Вы в общении?

**Задание:** Отвечайте «да» или «нет».

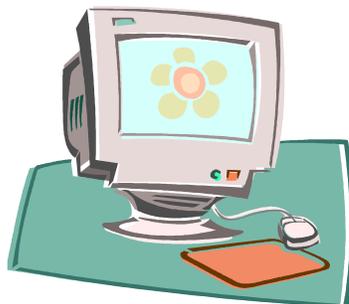
| №<br>п\п | Вопрос  | Да | Нет |
|----------|---|----|-----|
| 1        | Вы любите больше слушать, чем говорить?   | 1  | 0   |
| 2        | Вы всегда можете найти тему для разговора даже с незнакомым человеком?              | 1  | 0   |
| 3        | Вы всегда внимательно слушаете собеседника?   | 1  | 0   |
| 4        | Вы любите давать советы?  | 1  | 0   |
| 5        | Если тема разговора вам неинтересна, станете ли Вы показывать это собеседнику?      | 0  | 1   |
| 6        | Раздражаетесь ли Вы, когда вас не слушают?  | 1  | 0   |
| 7        | У Вас есть собственное мнение по любому вопросу?                                    | 1  | 0   |
| 8        | Если тема разговора Вам не знакома, станете ли Вы её развивать                      | 1  | 0   |
| 9        | Вы любите быть центром внимания?  | 1  | 0   |
| 10       | Есть ли хотя бы три предмета, по которым Вы обладаете достаточно прочными знаниями? | 1  | 0   |
| 11       | Вы хороший оратор?  | 1  | 0   |

**1–3 балла** — с Вами тяжело общаться (Вы или молчун, или настолько общительны, что вас избегают).

**4–9 баллов** — Вы не слишком общительны, но достаточно внимательный собеседник, хороший слушатель.

**10–11 баллов** — Вы очень приятны в общении, друзья вряд ли могут без Вас обойтись.

*Как молчаливость, так и излишняя общительность в равной мере создают затруднения в общении. Приятный собеседник – тот, кто соблюдает умеренность в общении, сбалансированно говорит и слушает других.*





# Тетрадь путешественника

Краевое государственное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей  
(Региональный модельный центр дополнительного образования детей  
Хабаровского края)»  
680000, г. Хабаровск, ул. Комсомольская, 87

 (4212) 30-57-13  
 @dop.obrazovanie27  
 yung\_khb@mail.ru  
 www.kcdod.khb.ru

Подписано в печать: 15.07.19 г.  
Тираж: 50 экз.