

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)»

Региональный центр детско-юношеского туризма



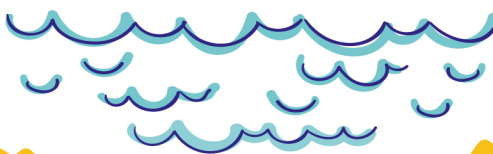
Тетрадь путешественника

Фамилия _____

Имя _____

Школа _____

Класс _____



Печатается по решению
научно-методического совета
КГАОУ ДО РМЦ,
протокол № 1 от 15.02.2021 г.

Тетрадь путешественника / сост. Г.О. Давыдова, Е.В. Навдуш. – Хабаровск:
КГАОУ ДО РМЦ, 2021. – 24 с.

Ответственный редактор: М.В. Гладунова

Ответственный за выпуск: В.В. Плюснин

Компьютерная верстка: В.А. Тирская

Здравствуй, дорогой друг!

Эта рабочая тетрадь — твой путеводитель и проводник в мир туризма, спортивного ориентирования и краеведения. Тетрадь состоит из заданий для самостоятельного выполнения и списка рекомендуемой литературы, в которой ты можешь найти ответы на появившиеся вопросы. Выполняя эти задания, ты увеличишь багаж знаний, познакомишься с основами туризма, краеведения и спортивного ориентирования.

***Успехов тебе и приятной работы
с рабочей тетрадью!***

ФИО владельца тетради:

Адрес:

Телефон:

e-mail:

Школа:

Класс:

Раздел ТУРИЗМ

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.

№ п/п	Снаряжение
	Компас
	Спички
	Топор
	Спальный мешок
	Фонарь
	Карта местности
	Палатка
	Тент
	Котелок
	Продукты

ТУРИСТСКИЕ НАВЫКИ



Задание: для того, чтобы расшифровать этот кроссворд, вам необходимо выбрать правильный вариант ответа, и, прочитав его код, заштриховать на сетке ответов клетку, которая соответствует коду.

Например: **код А 10** – вы должны заштриховать клетку, находящуюся на пересечении **столбика А** и **строчки 10**.

1. Выберите предмет личного снаряжения:

- | | | | |
|-----------|------------|------------|------------|
| • палатка | В 7 | • спальник | Ж 3 |
| • котелок | Ж 2 | • аптечка | В 2 |

2. Выберите предмет группового снаряжения:

- | | | | |
|------------|------------|----------|-------------|
| • палатка | Е 3 | • рюкзак | Д 2 |
| • спальник | Е 1 | • коврик | Е 13 |

3. Что входит в состав походной аптечки?

- | | |
|-------------------------------|-------------|
| • скальпель, бинт, хлорка | Г 2 |
| • йод, бинт, пластырь | Д 3 |
| • капельница, бинт, кастеляне | Е 15 |

4. Что входит в состав ремонтного набора?

- | | |
|-------------------------|------------|
| • отвёртка, шило | Д 7 |
| • рукавицы для костра | З 2 |
| • часы, компас, ножницы | В 4 |

5. Первая доврачебная помощь при вывихах:

- | | |
|--|------------|
| • фиксировать конечность в положении наименьшей боли
шинами из подручных материалов | Г 3 |
| • наложить горячий компресс | В 5 |
| • обработать марганцовкой, наложить повязку | З 3 |

6. Что входит в отчёт о походе?

- | | |
|--|------------|
| • дневник похода | Г 4 |
| • список распределения туристов в палатках | Г 8 |
| • список оставшихся продуктов | З 4 |

7. Нормы комплекса на значок «Юный турист России»:

- 2 похода однодневных, 2 двухдневных, один **Е 7**
из них с ночёвкой в полевых условиях
- 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 **Ж 13**
точки, мысленно взятой на расстоянии

- 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

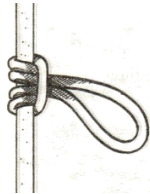
	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	К
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										



ТУРИСТСКИЕ УЗЛЫ

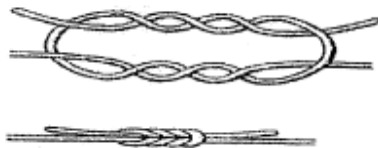
Определите названия туристских узлов:
Найдите соответствие (укажите стрелками).

восьмёрка



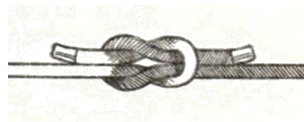
прямой

встречный



схватывающий

проводник



ТУРИСТСКИЕ КОСТРЫ



Определите типы костров.

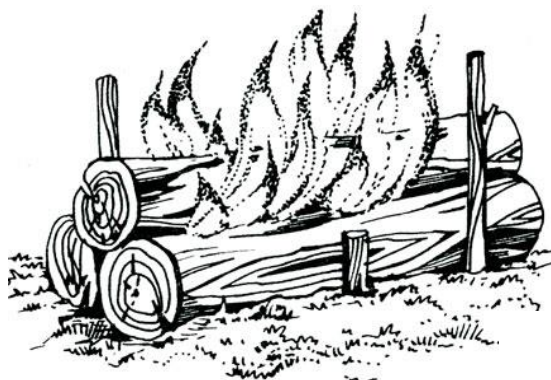
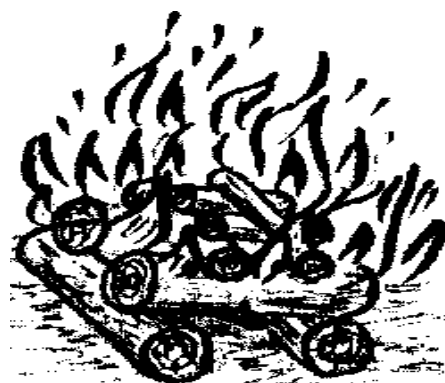
Найдите соответствие (укажите стрелками).



нодья

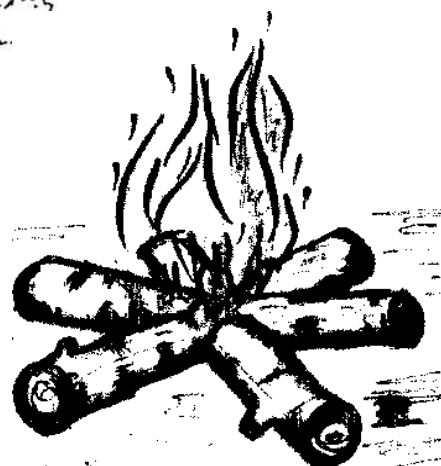
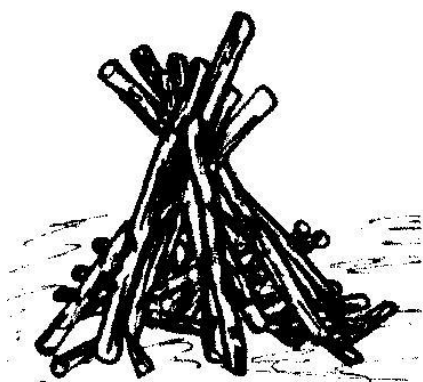
звёздный

шалаш



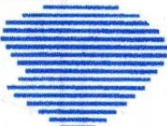
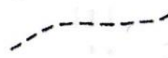
колодец

таёжный

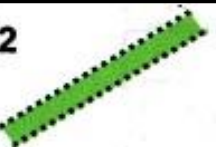
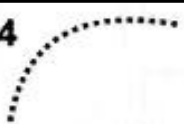


Раздел СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Что означает этот символ?

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

Что означает этот символ?

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

СТОРОНЫ ГОРИЗОНТА

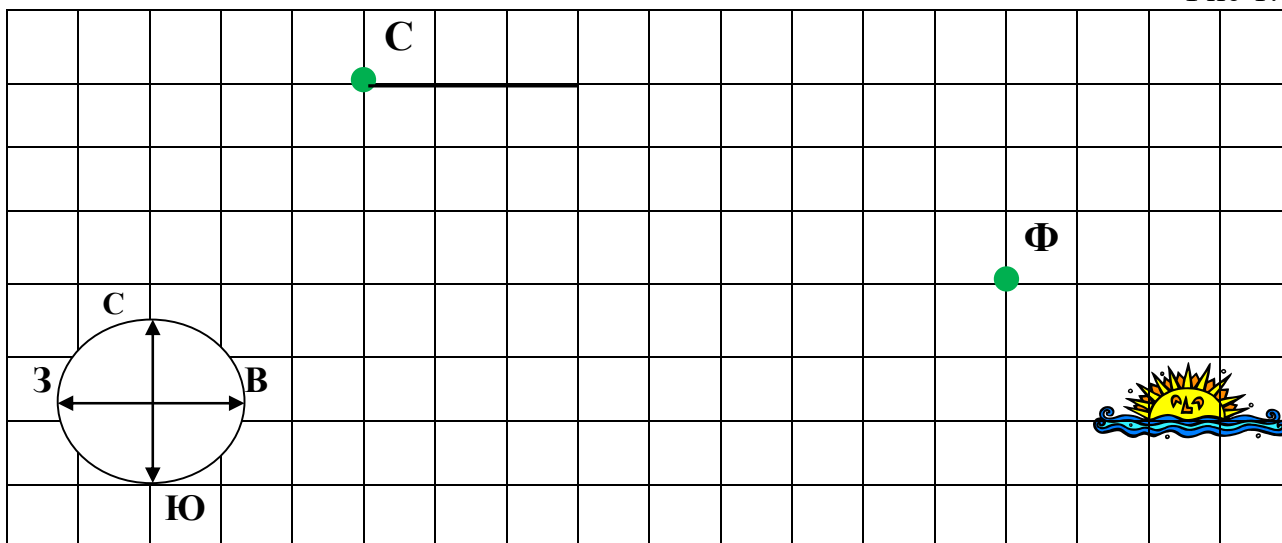
Природа показывает стороны горизонта

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

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

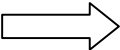
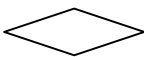
			
			
			
			

Таблица 2



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

2	18	87	55
6	49	50	94
63	73	15	23
4	51	33	8



Таблица 2

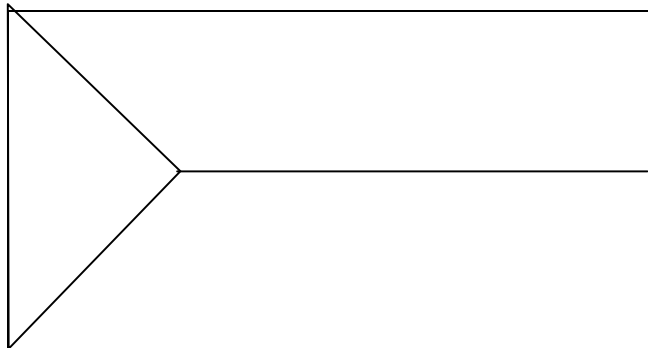


Раздел КРАЕВЕДЕНИЕ

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; в) Амурск;
б) Бикин; 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:

7. Назовите самую высокую гору края:

- а) Хехцир; в) Джомолунгма;
б) Пик Черского; г) Берилл.

8. Какое дерево называют «хлебным деревом» уссурийской тайги?

_____ (название)

9. Назовите животных уссурийской тайги, которые изображены на гербе Хабаровского края:

- а) белогрудый медведь; в) орлан белохвост;
б) амурский тигр; г) дальневосточный леопард.

10. Верите ли вы, что:

- Амур образуется при слиянии рек Аргунь и Шилка ДА/НЕТ
- Хабаровский край имеет общую границу с Монголией и Северной Кореей ДА/НЕТ
- В Хабаровском крае 9 городов ДА/НЕТ
- В Хабаровском крае 58 тысяч озер ДА/НЕТ
- Самая высокая гора Хабаровского края – Берилл ДА/НЕТ

11. По какому принципу образован ряд? Запишите краткий ответ.

- Анюй, Амгунь, Буря, Хор _____
- Солнечный, Ванино, Охотск, Чумикан _____
- Баджалский, Становой, Мяо-Чан, Хехцир _____

12. Найдите пару:

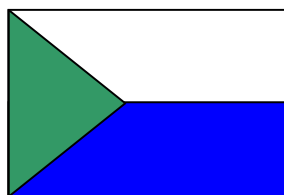
1.	река		Берилл
2.	гора		Троицкое
3.	город		Чукчагирское
4.	поселок		Амурск
5.	район		Приморский
6.	край		Охотский
7.	озеро		Амгунь

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.



В ЧЁМ СЕКРЕТ ЛИДЕРА?

ПОЛЕЗНАЯ
ИНФОРМАЦИЯ



Тест. 1. Уверены ли Вы в себе?

Задание: отметьте утверждения, с которыми вы согласны.

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 жалуюсь.
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 постоянными 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 жалуюсь 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».

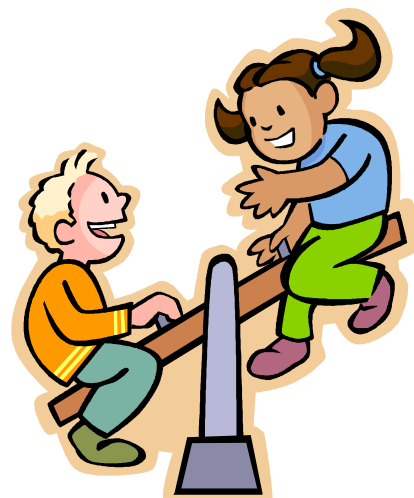
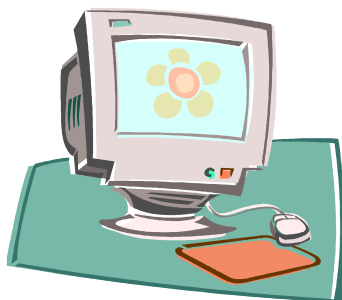
№ п/п	Вопрос	Да	Нет
1	Вы любите больше слушать, чем говорить?	1	0
2	Вы всегда можете найти тему для разговора даже с незнакомым человеком?	1	0
3	Вы всегда внимательно слушаете собеседника?	1	0
4	Вы любите давать советы?	1	0
5	Если тема разговора вам неинтересна, станете ли вы показывать это собеседнику?	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.



[illegible]

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

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