

Экспериментальная программа “Основ выживания для скаутских и других летних оздоровительных лагерей”

Объяснительная записка

Настоящий курс знакомит учащихся с правилами поведения и действиями в чрезвычайных и необычных ситуациях и в усложняющихся условиях современной жизни. Он направлен на приобретение ими знаний и умений по защите жизни и здоровья.

В ходе усвоения программ учащиеся углубляют школьные знания по вопросам физиологии, психологии, биологии, экологии: приобретают некоторые практические навыки и умения по организации ночлегов, питания, разжигания костров, устройства защитных навесов, установки палаток в экстремальных условиях. Настоящая программа предусматривает овладение определённым кругом знаний и умений, а также практическими навыками общения с природной средой и способами ориентирования. Кроме обычных навыков определения сторон горизонта по приборам и местным признакам, движения по азимуту и прокладки маршрутов по картам, программа предусматривает проведение соревнования по спортивному ориентированию, учебный поход с ночлегом в палатках и с устройством навеса у костра, ночной переход по лесу. Участники должны:

- научиться простейшим элементам закаливания воздухом, водой, снегом, профилактике простудных заболеваний;

- знать лечебно-восстановительные свойства массажа и уметь оказать помощь при простудных заболеваниях посредством точечного массажа;

- знать свойства трав и растений, применяемых в народной медицине, и уметь составить из них некоторые отвары и настойки; знать методы и способы применения лечебного голодания;

- научиться простейшим основам рационального питания в современных условиях и способам очищения организма и желудочно-кишечного тракта;

- уметь правильно действовать в аварийных, экстремальных и чрезвычайных условиях, уметь ориентироваться с картой и без неё, создавать бытовые и жизнеобеспечивающие условия в экстремальных и аварийных условиях;

- научиться организации режима труда, отдыха и смены формы действия, для повышения работоспособности, умению отдыхать для восстановления работоспособности.

Примерная программа

1. Общие сведения о закаливании организма.

Физиологические особенности человека, сведения о методах закаливания: воздухом, водой, снегом. Общие требования по показаниям к закаливанию. **Практика:** примеры закаливания воздухом и водой.

2. Знакомство со свойствами лечебного и точечного массажа.

Общие сведения о массаже и его видах. Показания к применению массажа. **Практика:** обучение простейшим методам проведения общего, лечебного и точечного массажа.

3. Общие сведения о нетрадиционной народной медицине.

Лечение травами, водой и голоданием. Дыхание Бутейко и Стрельниковой. Сбор, заготовка, хранение и применение лекарственных растений. Обучение парадоксальному дыханию и специальным лечебным упражнениям.

4. Правила поведения в экстремальных и чрезвычайных условиях.

Основы безопасности в городе, в лесу, в зимних условиях, на воде. Действия во время пожара, землетрясения, наводнения и т.д. **Практика:** отработка действий в опасных ситуациях в горах, в лесу, на воде. Ночной поход по лесу с разведением костра без спичек. Изучение лесных съедобных растений, грибов, ягод.

5. Основы топографии и ориентирования.

Карты, планы, схемы, кроки местности. Основные условные обозначения. Способы изображения рельефа на картах. Компас, магнитное склонение. Способы изображения рельефа на картах. Определение сторон горизонта по лесным предметам, солнцу, звёздам. Действия заблудившегося человека в лесу. **Практика:** работа с картой и компасом на местности. Ориентирование по лесным предметам, солнцу, звёздам. Проведение соревнований по ориентированию в заданном направлении.

6. Основы рационального питания в современных условиях.

Современные системы питания, способы выведения нитратов и нитритов из продуктов. Овощные диеты. Системы питания по Полю Бреггу, Джону Армстронгу и С.П. Митчеллу. Составление овощных и витаминизированных диет.

Десять заповедей здоровья

1. Относитесь к своему телу, как величайшему проявлению жизни.
2. Воздерживайтесь от всякой ненатуральной, неживой пищи и стимулирующих напитков.
3. Употребляйте только живую, натуральную, непереработанную пищу.
4. Посвятите свою жизнь любви и милосердию.
5. Восстанавливайте свой организм, правильно сочетая физическую активность и отдых.
6. Очищайте свои клетки, ткани и кровь чистым воздухом, водой и солнечными лучами.
7. Воздерживайтесь от любой пищи при различных болезнях.
8. Думайте и говорите спокойно, без эмоций.
9. Пополняйте знания в законах природы, соблюдайте их и наслаждайтесь плодами своего труда.
10. Доведите себя до полного подчинения всем законам природы и учите этому других.

Рекомендуемая литература

1. *Лебедев В.И.* Личность в экстремальных условиях. М.: Политиздат, 1989.
2. Школа выживания. М.: Дорога. Приложение к журналу "Турист", 1991.
3. *Приходченко К.М.* Школа закаливания на дому. Минск: Польша, 1988.
4. *Поль С.Брегг.* Формула совершенства. СПб.: Лейла, 1993.
5. *Миненджян Г.З.* Сборник по народной медицине и нетрадиционные методы лечения. М.: Техноэкос, 1991.
6. Фитотерапия. Сборник народных нетрадиционных методов лечения. М.: Павлин, 1993.
7. *Алтамыев А.А.* Природные целительные средства. М.: Профиздат, 1992.
8. *Алимбаева П.К.* и др. Лекарства вокруг нас. Фрунзе: Кыргызстан, 1978.
9. *Евдокимов В.И.* Точечный массаж. Тула: Приокское изд-во, 1991.
10. *Елаховский С.* Бег к невидимой цели. М.: ФиС, 1967.
11. *Нурмиаа В.* Спортивное ориентирование. М.: ФиС, 1967.
12. *Бирюков А.А.* Массаж в борьбе с недугами. М.: Советский спорт, 1991.
13. *Веретенников Е.И.* Общественный туристский актив. М.: Профиздат, 1990.
14. *Розенблат В.В.* Симфония жизни (популярная физиология человека) М.: ФиС, 1989.

15. Твоё здоровье. М.: Знание, 1964.