



Организация бивачных работ.

Цели урока

- Проверка уровня и качества знаний, практической подготовки учащихся по основам безопасности жизнедеятельности;
- Формирование сознательного отношения учащихся к вопросам личной и общественной безопасности.

Задачи

- Познакомить с этапами подготовки и проведением бивачных работ;
- Научить приготовлению обеда в походных условиях, рациональному использованию продуктов;
- Воспитывать бережное отношение к природе ; самосохранение жизни и здоровья в походе.

Какие виды походов вы знаете?

- Пешеходные,
- лыжные,
- водные,
- велосипедные походы,
- поход выходного дня,
- многодневные путешествия

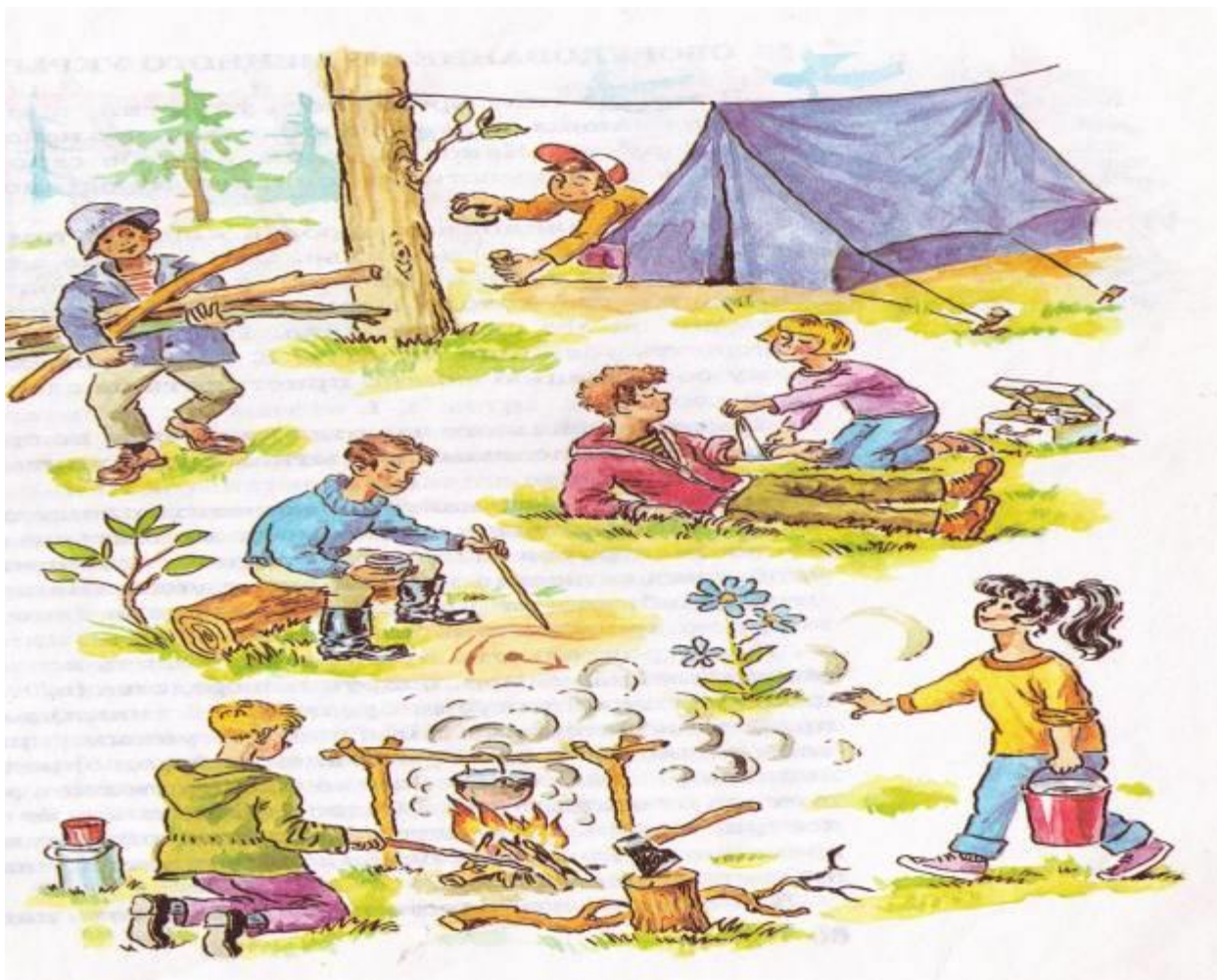


Сколько человеку нужно вещей в походе?

■ Задание «Проверь себя»



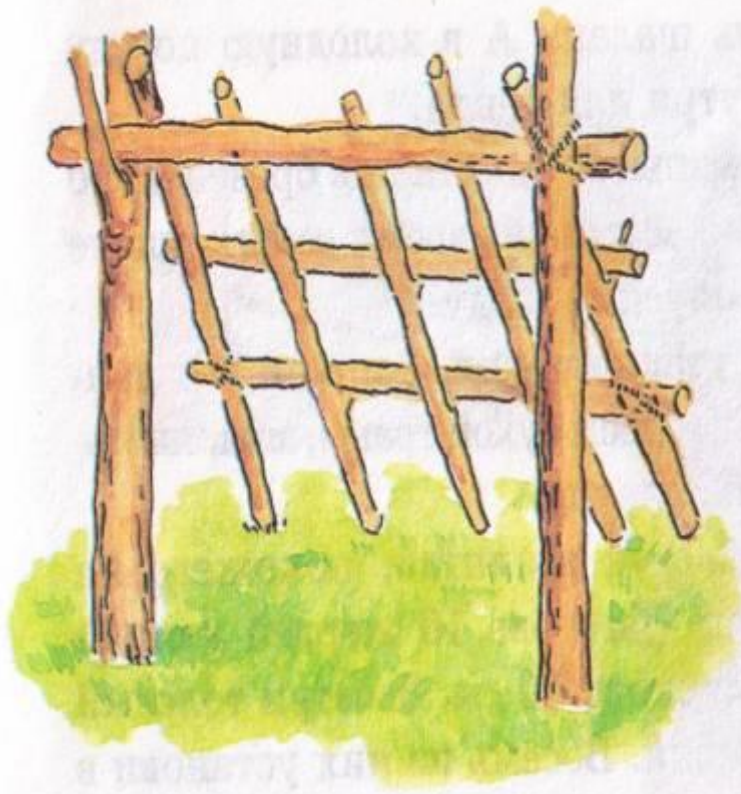
Туристский бивак — это место привала, где путешественники отдыхают, питаются, ночуют, готовятся к дальнейшему пути



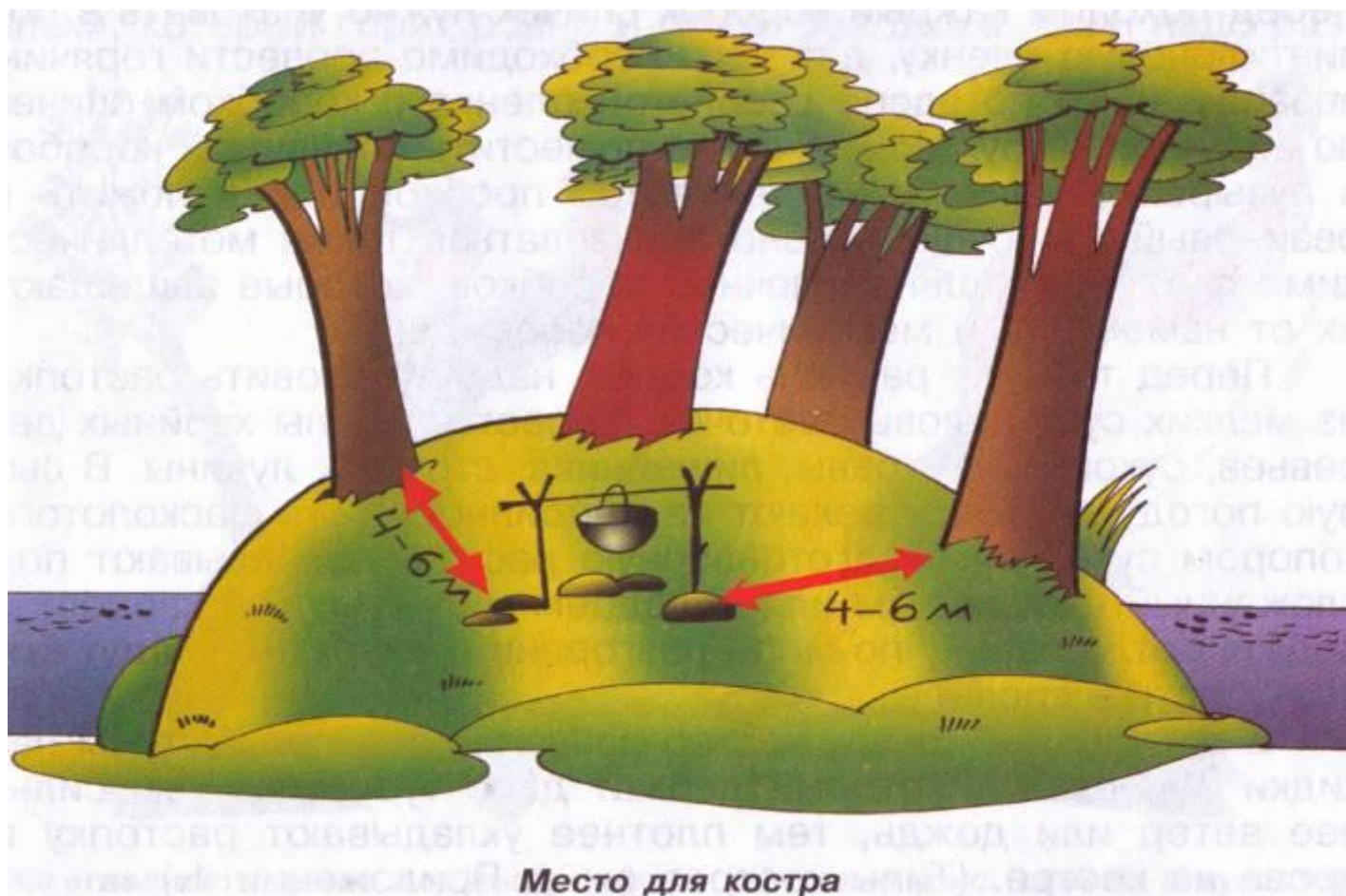
«Выбор места для бивака»

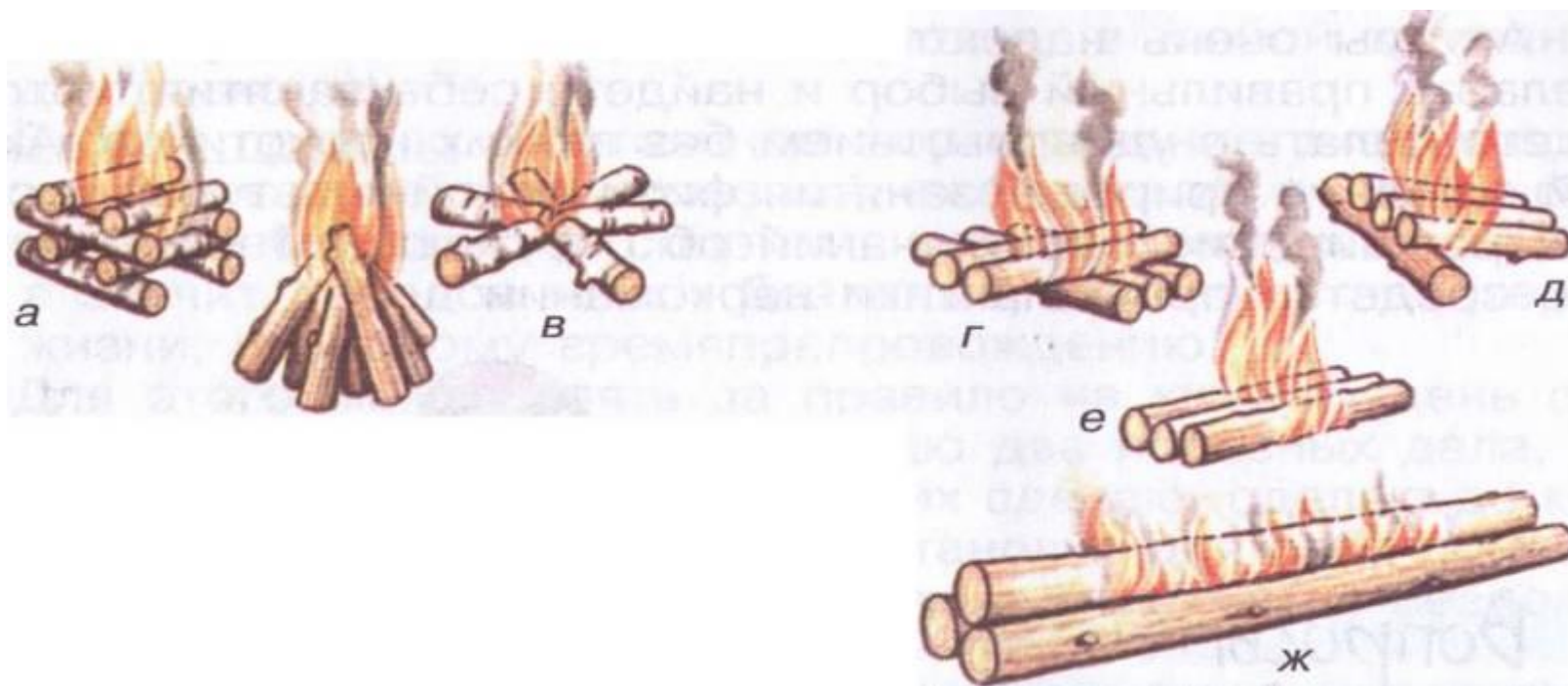


Место для бивака



«Выбор места для костра»





«Типы костров»

а- колодец; б- шалаш; в- звезда; г,д,е- таежный; ж- нодья

«Способы размещения котелка над огнем»



Котелок на палке



Котелок на основе



Котелок на распорках



Котелок на треноге

Питание – это источник энергии, которую мы расходует на передвижение, ориентирование и принятие решений.



« Приготовление обеда туриста»

Приготовление ухи «Походная»

- Посуда и инвентарь: котелок, миска, столовая ложка, нож для открывания консервов.
- Норма продуктов: крупа рис – 100г, картофель – 3-4 штуки, вода – 4 стакана, консервы(сайра) – 1 банка, соль, перец – по вкусу, зелень -15г, лавровый лист – 2-3 штуки.



Приготовление каши «Турист»

- Посуда и инвентарь: котелок, миска, столовая ложка, нож для открывания консервов.
- Норма продуктов: крупа гречневая – 350г, вода – 3 стакана, консервы мясная (тушенка) – 1 банка, соль – по вкусу, масло сливочное – 30г.



«Кухонный инвентарь и посуда для приготовления пищи в походе»

- котелки, миски;
- ведра с крышкой;
- доска для нарезки продуктов;
- кухонные ножи, ложки, половник.

Очень желательно также иметь в походе клеёнку, размером примерно 1х1 м, на которой дежурные будут раскладывать хлеб, колбасу, сахар, одним словом — «сервировать стол».



Применение воды в походных условиях.

- Воду можно брать из колодцев и родников, природных водоемов – чистых рек и озер.
- Не рекомендуется употреблять воду в сыром виде.
- Обеззараживать воду путем кипячения или фильтрации через угольные фильтры.



«Правила безопасности при варке пищи на костре».

- Ведра и котелки, передвигать или снимать над огнем, только предварительно надев рукавицу.
- Нельзя работать у костра без одежды, защищающей тело от ожогов.
- Нельзя ставить посуду с горячей едой на землю рядом с людьми. Посуда с приготовленной пищей должна размещаться на специальной подставке.
- Необходимо постоянно следить за костром.



«Советы с рецептами приготовления блюд в походных условиях»

■ Рыба в собственном соку.

Поймать несколько щук или иной рыбы. Рыбу почистить, выпотрошить, нарезать кусочками и уложить в котелок, пересыпая нарезанными овощами: луком, морковью, приправами и, конечно, не забывая подсаливать каждый слой. Накрыть котелок крышкой и повесить над костром. Воду лучше не добавлять, рыба должна томиться в собственном соку. Через 1,5 часа блюдо готово. Вкусно необыкновенно. Попробуйте!



Приготовление чая.

■ Лесной чай — на случай, если забыли взять заварку. Можно приготовить ароматный и полезный чай и из даров леса!

Для этого рекомендуем взять (по сезону, что есть) 5-8 листиков черной смородины, 3-4 веточки брусники (с ягодами или без них), 5-6 листиков земляники, 3-4 веточки зверобоя, 5-6 веточек мяты или душицы. Даже если не будет представлен весь набор трав, чай будет все равно вкусным, но присутствие хотя бы одного душистого компонента: мяты, душицы, черносмородинного листа, чебреца — обязательно. Весь собранный букет следует бросить в кипящую воду, прокипятить траву в течение 5 мин и оставить постоять под крышкой 15-20 мин. Получится отличный ароматный чай, хорошо утоляющий жажду и богатый витаминами.





Спасибо за внимание!