ГОРОД БУДУЩЕГО
IV-ый Всероссийский открытый конкурс творческих работ на свободную тему
«Творчество без границ»

ПРОЕКТ

«ВЫЖИВАНИЕ В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ – ПЕРВЫЕ ШАГИ»

Номинация: «Исследовательские проекты»

Автор:
обучающаяся 10-го класса МБОУ СОШ № 31 г.Новошахтинска,
представитель клуба «РАРОГ»
Мирошниченко Лилия Сергеевна

Руководитель проекта:
учитель истории и социально-гуманитарных дисциплин
Икаева Елена Владимировна

г. Новошахтинск
2026 г.

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ 3
ВЫЖИВАНИЕ В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ – ПЕРВЫЕ ШАГИ 6
Психологическая готовность [5, 7, 8, 9] 6
Некоторые варианты ЧС и соответствующие им комплектации НАЗ [1, 2, 3, 10, 11, 12, 13, 15, 16] 7
Ситуация 1: заблудились в городской черте 7
Ситуация 2: оказались далеко от дома в темное время суток 7
Ситуация 3: заблудились за городской чертой 9
ВЫВОДЫ 12
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 12
Используемая литература/источники/интернет-ресурсы 13
ПРИЛОЖЕНИЯ 14
Всегда при себе (в кармане или поясной сумке) 14
Что должно быть в моём рюкзаке 1 15
Что должно быть в моём рюкзаке 2 15
Иллюстрация 1 16
Иллюстрация 2 18
Иллюстрация 3 19
Иллюстрация 4 20
Иллюстрация 5 21

ВВЕДЕНИЕ

Тему для данного проекта я выбрала потому что, меня с самого детства интересовали темы выживания, спасения людей, и их поведения в ситуации, которая может считаться чрезвычайной или экстремальной.

Кроме того стоит учитывать тот факт что я живу в пограничном городе, рядом с которым проходит СВО.

Чрезвычайная ситуация (ЧС**)** [5, 7, 16] — это обстановка на определённой территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, распространения заболевания, представляющего опасность для окружающих, стихийного или иного бедствия. Такие события могут повлечь или уже повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей. Это определение закреплено в Федеральном законе от 21 декабря 1994 года №68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

Экстремальная ситуация [5, 8, 9, 15] — это ситуация, выходящая за рамки обычных условий, которая характеризуется особо неблагоприятными или угрожающими факторами для жизнедеятельности человека, требует максимального напряжения психических и физических сил для выхода из неё. Термин происходит от латинского *extremus* — крайний, критический.

Основные характеристики экстремальной ситуации [5, 8, 9, 15]

- Угроза жизни, здоровью, личностной целостности или благополучию. Ситуация может быть как объективно опасной, так и субъективно восприниматься как угрожающая.
- Внезапность возникновения. Часто требует специальной готовности к экстремальным обстоятельствам.
- Резкое изменение привычной обстановки, параметров деятельности или поведения.
- Напряжённость, риск и проблемность в реализации целесообразной деятельности в данных условиях.
- Нарушение соответствия между требованиями деятельности и профессиональными возможностями человека.

Психологические аспекты экстремальной ситуации [5, 8, 9, 15]

Экстремальные ситуации могут вызывать у человека стресс, психоэмоциональное напряжение, дезорганизацию поведения. Возможны реакции, такие как страх, паника, ужас, отчаяние, которые могут дезорганизовать человека и затруднить принятие решений.

В психологии изучается поведение человека в экстремальных ситуациях, включая механизмы воздействия экстремальных факторов на психику, процесс переживания такого воздействия и возможные последствия.

Общие принципы поведения в экстремальных ситуациях: [5, 8, 9, 15]

- не поддаваться панике;
- по возможности немедленно звонить в экстренные службы;
- при травмах оказывать первую медицинскую помощь;
- следовать рекомендациям специалистов (спасателей, пожарных, медицинских работников);
- не создавать условий, которые могут затруднить действия специалистов.

С основами навыков выживания в окружающей среде я познакомилась на занятиях в клубе «РАРОГ», который работает на базе нашей школы с 1999 г.

Кроме того, я изучала литературу, рассказывающую о том, как психологически подготовиться к экстремальной ситуации, как в городской, так и природной среде.

Помимо этого, использовались и интерне-ресурсы – например «Наука выживать»[1] Эда Халилова и «Археоклуб»[2].

Полученные навыки отрабатываются нами на практике во время проведения военно-спортивных соревнований, участия в походах и экспедициях.

В наш клуб ежегодно приходят новые воспитанники самого разного возраста – от 11 лет и старше. И основы безопасности – это то, с чем они должны познакомится в первую очередь.

[1] https://www.youtube.com/@naukapobezhdat
[2] https://www.youtube.com/@archeoclub

Поэтому **целью** данного проекта стало: создание памятки-инструкции для обучающихся по поведению в случае ЧС в городской среде и природном окружении

Задачи проекта:

1. Определить ситуации, которые для обучающихся могут рассматриваться как ЧС или экстремальные
2. Выявить особенности поведения человека в случае ЧС или экстремальной ситуации в городской среде и на природе
3. Выявить особенности создания и комплектации НАЗ (носимый аварийный запас) для городской и природной среды
4. Создание краткой инструкции-памятки по действиям обучающихся при ЧС или экстремальной ситуации в городской среде и на природе

ВЫЖИВАНИЕ В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ – ПЕРВЫЕ ШАГИ

Психологическая готовность [5, 7, 8, 9]

Как представитель клуба РАРОГ я принимаю участие в тренировках за пределами школы, в выездных соревнованиях, в походах, летних экспедициях.

Даже во время походов выходного дня (ПВД) может возникнуть ситуация как природного так и социогенного характера, которая может испортить настроение участникам похода, так и полностью «сорвать» мероприятие.

Кроме того, даже когда мы занимаемся своими делами в черте города, могут возникнуть ситуации в результате которых человек может быть подвергну стрессу, испытать паническую атаку.

Необходимо понимать: как ведёт себя человек в стрессовой ситуации и как можно остановить паническую атаку, как в группе, так и индивидуально.

Стрессовыми факторами могут являться:

1. Угроза своей жизни
2. Угроза близким людям
3. Угроза людям, за которых ты несёшь ответственность в данный момент (особенно детям и подросткам)
4. Угроза жизни коллег и гражданских лиц (детей, женщин, стариков)
5. Недостаток опыта
6. Психологическая неподготовленность
7. Эмоциональная неустойчивость

Способы преодоления стресса образующих факторов и личной панической атаки:

1. Вырабатывать внутреннюю готовность к возможности возникновению ЧС
2. Выработать для себя правило поведения при стрессовых ситуациях
3. Знать как вести себя в случаях разнообразных ЧС, как обезопасить себя и своих близких
4. Проведение бушкрафт игр[3]

[3] См. Приложения, иллюстрация 1 А-Г

5. Использование компьютерных тренажеров, моделирующих действия: как сотрудников службы спасения, так и участников
6. Моделирования ситуации террористической атаки

Некоторые варианты экстремальных ситуаций и соответствующие им комплектации НАЗ [1, 2, 3, 10, 11, 12, 13, 15, 16]

Человек, находящийся в городе может столкнуться с самыми разными случаями ЧС. Мы рассмотрим лишь некоторые из них: заблудился и оказался вдалеке от дома в тёмное время суток, в непогоду.

Ситуация 1: заблудились в городской черте

- Выучить наизусть телефоны родных, друзей службы МЧС (112). Также эти телефоны должны быть записаны на бумажном носителе желательно влагозащищённом (например – заламенированным)
- Осознать всю ситуацию и степень ее реальной опасности
- После осознания ситуации, успокоится и не паниковать (помните паника ваш первый враг)
- По возможности предупредить родителей или близких людей о сложившейся ситуации
- Найти прохожего и расспросить его о месте, где вы находитесь (зайти в магазин или в любое открытое общественное учреждение)
- Найти способ как добраться до дома (например телефон с доступом в интернет что бы открыть карту или тот же прохожий у которого можно спросить путь)
- В зависимости от ситуации дойти до дома пешком, добраться на общественном транспорте или вызвать такси
- Если наступает тёмное время суток по возможности дожидаться транспорта в каком-нибудь людном общественном месте

Ситуация 2: оказались далеко от дома в темное время суток

- Выучить наизусть телефоны родных, друзей службы МЧС (112). Также эти телефоны должны быть записаны на бумажном носителе желательно влагозащищённом (например – заламенированным)
- Осознать всю ситуацию и степень ее реальной опасности
- После осознания ситуации, успокоится и не паниковать (помните паника ваш первый враг)
- По возможности предупредить родителей или близких людей о сложившейся ситуации

- Найти прохожего и расспросить его о месте, где вы находитесь (зайти в магазин или в любое открытое общественное учреждение)
- Найти способ как добраться до дома (например, телефон с доступом в интернет, что бы открыть карту или местный житель, у которого можно спросить путь)
- В зависимости от ситуации дойти до дома пешком, добраться на общественном транспорте или вызвать такси
- Если наступает тёмное время суток по возможности дожидаться транспорта в каком-нибудь людном общественном месте
- Избегайте подозрительных кампаний (агрессивно настроенных или явно неадекватных)
- В крайнем случае – преодолейте стеснение и обратитесь за помощью, постучав в двери дома, квартиры; или – в окно (в первую очередь выбирайте то, в котором горит свет)

Всегда при себе (в кармане или поясной сумке):[4]

1. Телефон
2. Ключи от дома
3. Деньги
4. Документы: паспорт (или заверенная ксерокопия) СНИЛС и медицинский полис
5. Карта-мультитул
6. Зажигалка

Что должно быть в моём рюкзаке:[5]

1. Повербанк (для зарядки телефона и иных устройств)
2. Не портящийся перекус (шоколадка, орешки и т.д.)
3. Вода
4. Небольшая аптечка с лекарствами и другими мед. принадлежностями (для тех случаев если почувствуете себя не хорошо или поранитесь)
5. Бумажная карта города
6. Ручка и блокнот
7. Рем набор (иголки, нитки, английские булавки и кусочек ткани)
8. Влажные и сухие салфетки
9. Нож (если нужно что-то разрезать)
10. Фонарик

[4] См. Приложения «Всегда при себе (в кармане или поясной сумке)»
[5] См. Приложения «Что должно быть в моем рюкзаке 1»

11. Перцовый баллончик (для самообороны)
12. Неприкосновенная денежная сумма (на случай если с собой не будет других денег)
13. Одеяло спасателя
14. Средства для разведения огня: спички в герметичной упаковке, зажигалка (лучше 2 штуки), огниво (с розжигом)
15. Если у вас серьёзные проблемы со зрением обязательно носите с собой запасные очки
16. Если у вас определённые проблемы со здоровьем, требующие регулярного приёма лекарств, или вы не приемлите переливание крови – носите на себе специальный медицинский браслет или карточку с указанием проблем. Желательно что бы в ваших документах или браслете, жетоне были указаны не только ФИО и дата рождения, но и группа крови
17. Свисток
18. Хоба-пятиточечник (желательно – складной вариант, который легко помещается в сумке или рюкзаке)

Ситуация 3: заблудились за городской чертой

Человек, находящийся вне города может столкнуться с самыми разными случаями ЧС. Мы рассмотрим лишь некоторые из них: заблудился, остался за городом в ночное время, непогода (дождь, резкое похолодание)

- Выучить наизусть телефоны родных, друзей службы МЧС (112). Также эти телефоны должны быть записаны на бумажном носителе желательно влагозащищённом (например – заламенированным)
- Осознать всю ситуацию, оценить риски
- После осознания ситуации, успокоится и не паниковать (помните паника ваш первый враг)
- Если сотовая связь есть не оставляйте попыток сообщить о ситуации своим близким и службе МЧС
- Рассуждайте логически: вдруг вы вспомните как дошли сюда, сколько вы прошли и как далеко вы находитесь от ближайшего населённого пункта
- Примите решение: пытаться выйти самостоятельно или ожидать помощи на месте
- Выбирайте самый безопасный путь. Не стоит всегда смотреть на расстояние – короткий путь может быть сопряжен с большими рисками. Как известно – самая короткая дорога – это та, которая тебе хорошо известна…

- Выбрав самый оптимальный путь, проверьте и соберите все нужные вам вещи
- Отправляйтесь в путь

Всегда при себе (в кармане или поясной сумке):

1. Телефон
2. Деньги
3. Ключи от дома
4. Документы: паспорт (или заверенная ксерокопия) СНИЛС и медицинский полис
5. Карта-мультитул
6. Зажигалка

Что должно быть в моём рюкзаке:[6]

1. Повербанк (для зарядки телефона и иных устройств)
2. Еда не быстро портящаяся
3. Вода
4. Бумажная карта
5. Компас
6. Ручка и блокнот
7. Рем набор (иголки, нитки, английские булавки и кусочек ткани)
8. Влажные и сухие салфетки
9. Нож (если нужно что-то разрезать)
10. Аптечка
11. Неприкосновенная денежная сумма (на случай если с собой не будет других денег)
12. Одеяло спасателя
13. Верёвка
14. Свисток
15. Вилка-ложка
16. Емкость для принятия пищи
17. Средство для разогрева пищи
18. Фонарик
19. Газовый баллончик, сигнал охотника
20. Хоба-пятиточечник (желательно – складной вариант, который легко помещается в сумке или рюкзаке)

[6] См. Приложения «Что должно быть в моем рюкзаке 2»

21. Средства для разведения огня: спички в герметичной упаковке, зажигалка (лучше 2 штуки), огниво (с розжигом)
22. Если у вас серьёзные проблемы со зрением обязательно носите с собой запасные очки
23. Если у вас определённые проблемы со здоровьем, требующие регулярного приёма лекарств, или вы не приемлите переливание крови – носите на себе специальный медицинский браслет или карточку с указанием проблем. Желательно что бы в ваших документах или браслете, жетоне были указаны не только ФИО и дата рождения, но и группа крови

ВЫВОДЫ

Я считаю, что основная цель моего проекта – создание памятки-инструкции для обучающихся по поведению в случае ЧС в городской среде и природном окружении – достигнута.

Благодаря этой памятке подросток:

1. Будет в состоянии определить степень опасности ситуации, в которой он может оказаться
2. После осознания ситуации – подавить паническую атаку и начать сперва рассуждать, а потом – принимать решение и действовать в соответствии с обстоятельствами
3. Укомплектует свой вариант НАЗ и будет уметь им пользоваться

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В клубе РАРОГ я занимаюсь с одиннадцатилетнего возраста – уже шесть лет. Полученные на занятиях в клубе навыки позволяют мне:[7]

1. Участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию
2. Участвовать в соревнованиях по спортивной радиопеленгации «Охота на лис»
3. Принимать участие в летних экспедициях
4. Проводить инструкторскую работу для младших воспитанников клуба и учащихся школы при подготовке к военно спортивным соревнованиям, соревнованиям по ориентированию на местности и основам выживания и безопасности в окружающей среде

В будущем, я собираюсь связать свою профессиональную деятельность со службой в МЧС – как парамедик либо в сфере психологической поддержки.

[7] См. Приложения, иллюстрации 2-5

Используемая литература/источники/интернет-ресурсы

1. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания. Н.Б.Садиков, 1998 г., https://survinat.ru/2017/11/10001-sovet-turistu-shkola-vyzhivaniya/#more-28139
2. ARCHEOCLUB https://www.youtube.com/@archeoclub
3. Варианты комплектации НАЗ для выживания в аварийных и экстимальных ситуациях https://survinat.ru/2017/07/variant-komplektacii-i-napolnenija-nabora/
4. Военно-спортивные игры. Авторы-составители: П.Ф.Куклин, Л.А.Тетушкина, Л.А.Лаврова. Волгоград: «Учитель», 2012
5. Наука Побеждать. Эд Халилов https://www.youtube.com/@naukapobezhdat
6. Одиночные походы. ABVGAT. https://www.youtube.com/@abvgat
7. Психология чрезвычайных ситуаций: учеб. пособие для студентов вузов / П.С.Гуревич. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2007. — 495с.
8. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных/ под общей ред. Ю.С.Шойгу. М.: Смысл, 2007
9. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. Тарас А.Е., Сельченок К.В. — М.: АСТ, Мн: Харвест, 2002. — 480с.
10. Спортивное ориентирование: учебное пособие / сост. Н.Н.Ключникова, Н.А.Чернова. — Ульяновск: УлГТУ, 2009. — 102 с.
11. Способы автономного выживания человека в природе. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н., 2004 https://survinat.ru/2017/11/sposoby-avtonomnogo-vyzhivaniya-cheloveka-v-prirode/#more-28141
12. Тактическая медицина. Катулин А.Н. М.: издательство АСТ
13. Топография и ориентирование на местности. У.В.Штыкова, В.Н.Агальцов https://rufso.ru/wp-content/uploads/2017/07/o-kniga.pdf
14. Узлы. Карманный справочник. Питер Оуэн. М.: Эксмо, 2026
15. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. Ильин А.А., 2001 г.
16. Энциклопедия выживания. Выживание в зоне вооруженных конфликтов. Борис Кудряшов. 1999 г. https://survinat.ru/2017/11/enciklopediya-vyzhivaniya-vyzhivanie-v-zone-vooruzhennyx-konfliktov/#more-28153

ПРИЛОЖЕНИЯ

Всегда при себе (в кармане или поясной сумке)



Что должно быть в моём рюкзаке 1



Что должно быть в моём рюкзаке 2



Иллюстрация 1

А



Б



В



Г



Иллюстрация 2

А



Б



Иллюстрация 3

А



Б



Иллюстрация 4

А



Б



Иллюстрация 5

А



Б



В

