

# \* Наука відпочинку

Вусик Ярослав 1 курс 2 взвод

\* Подорож як найбільша наука і серйозна наука допомагає нам знову знайти себе. Альбер Камю



\* ПОДОРОЖІ

# \* АКВАПАРК

Кожен, хто хоч раз побував у аквапарку, знає, як весело проводити час у воді! Особливо водну стихію любляють діти. Якщо в басейні можна тільки плавати та пірнати, то "можливості" аквапарку цим не обмежуються.



# \* АТРАКЦІОНИ

Однією з візитівок нашого міста було так зване "чортове колесо". Колесо огляду в Ювілейному парку радувало містян майже 40 років. Кожен турист вважав своїм обов'язком відвідати його. З висоти, яка досягала п'ятнадцятого поверху, відкривався захопливий вид.



## \* ЛІТНІ ТАБОРИ

У період літніх канікул на базі загальноосвітніх навчальних закладів створюються дитячі табори відпочинку з денним перебуванням дітей, які є самостійними адміністративними структурами при загальноосвітніх навчальних закладах. Тому організація їх роботи з усіх напрямів має бути самостійною. Перш за все це стосується питань охорони праці та безпеки життєдіяльності

Завданням адміністрації ДТВ є не тільки створення умови для змістовного та цікавого дитячого відпочинку, а й зробити перебування дітей та працівників у таборі безпечним. Тому хотілося б поговорити не про організацію роботи шкільного оздоровчого табору, а саме про створення безпечних умов перебування у ньому дітей та дорослих. Адже чітко спланована та проведена робота з охорони праці та безпеки життєдіяльності є запорукою організованого початку роботи ДТВ, а також збереження життя та здоров'я вихованців та працівників протягом табірної зміни.



# \* Правила безпеки та надання допомоги при відпочинку на воді

З початку літа затонули більше 20 людей і це тільки у Київській області - кажуть рятувальники. По всій Україні ця цифра набагато вища. У ДСНС щодня надходять звіти про утоплеників. А все через недбале поведження людей на пляжах.

Служба надзвичайних ситуацій намагається попереджати такі випадки рейдами на пляжі, де відпочивають люди.

Та рятувати людину з води - справа не з легких. Людина панікує і може почати топити рятувальника. Після того, як витягли людину, потрібно швидко надати першу домедичну допомогу. Насамперед - перевірити дихання і пульс.

Прослухати ваше дихання. Приклавши два пальці до сонної артерії, прощупати пульс, та спостерігати, чи рухається грудна клітина. Якщо на протязі 10 секунд відсутні ці ознаки, то треба починати робити серцево-легеневу реанімацію, – пояснює рятувальник.

Іншими словами, треба звільнити легені від води, робити штучне дихання і непрямий масаж серця. Реанімацію роблять поки людина не прийде до тями, або ж не прибуде швидка. Сценаріїв, як себе поведе потопельник у воді - безліч.

Аби попередити нещасні випадки на воді, рятувальники роздають відпочивальникам листівки з правилами поведінки. У зоні найбільшого ризику діти та п'янички.

Купатися потрібно у відведених місцях. Забороняється купатися у не тверезому стані тому що людина себе не контролює, – наголошують рятувальники.

Ось такі прості правила потрібно виконувати, аби літній відпочинок не перетворився на трагедію. Адже згідно статистики, в Україні щороку гине на воді майже чотири тисячі осіб.



# Познайомимось з грибами



## Визначте гриби



### НЕ ЗБИРАЙТЕ

гриби, не знаючи їхніх характерних розпізнавальних ознак



# ВИДИ ВІДПОЧИНКУ

- За характером розрізняють:
- пасивний відпочинок який передбачає відносний спокій, відсутність рухової активності в перервах між виконанням вправ;
- активний відпочинок який передбачає виконання між тренувальними завданнями тих же вправ з помірною інтенсивністю, або інших вправ та рухових дій іншими частинами тіла, близькими за формою до тренувальної вправи;
- комбінований відпочинок передбачає поєднання в одній паузі активну і пасивну його організацію. При застосуванні активного, або комбінованого відпочинку ефект відновлення працездатності збільшується, коли тренувальні вправи виконуються відразу ж після виконання вправ, які стимулюють відновлення. Пасивний і комбінований відпочинок більш ефективні при значній втомі.
- Якщо відпочинок триває 2-4 хв, то ефективнішим є активний. При тривалих паузах більш ефективним є пасивний і комбінований відпочинок. Оптимальною формулою організації комбінованого відпочинку є така: 25% — активного; 50% — пасивного; 25% — активного. Рухові дії в заключній частині комбінованого відпочинку повинні бути подібними до тренувальних вправ за формою і змістом.



# Береги морів – чудове місце для відпочинку.



# Види відпочинку



Пасивний




Сон



Активний





# активний ВІДПОЧИНОК

Активне проведення  
часу, метою  
якого є відновлення  
нормального  
стану організму.





гігієна

їжа

свіже повітря

**Здоров'я**

спорт

Режим дня

позитивні  
емоції

Ми всі любимо відпочивати на природі: у лісі, на річці, на морі, у селі, в інших місцях. Жива природа включає рослинний і тваринний світ.

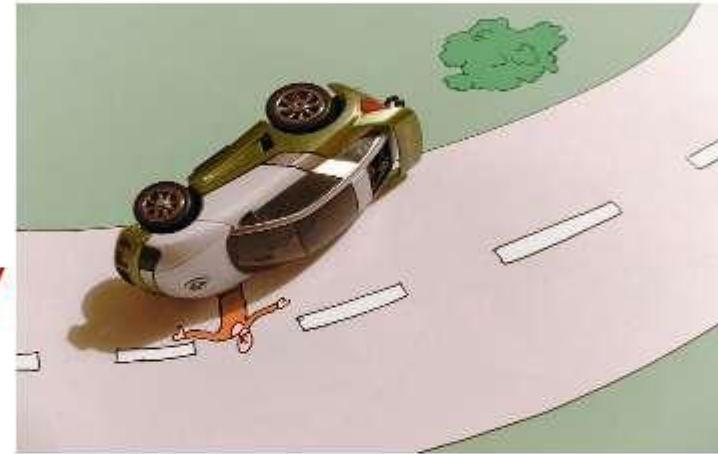
До якої природи належать люди?

Людина – частина живої природи. Ми — старші брати і сестри звірів, птахів і комах, тому повинні їх оберігати і любити.



# Небезпека туризму

- Непорядність турфірм, що організують відпочинок
- Вулична преступність, масові заворушення у місці перебування туристу
- ДТП на дорогах
- Небезпечні природні фактори у місці перебування туристу (неякісна питна вода, урагани, землетруси, небезпечні риби у морі, тощо)



# ВИДИ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ:

- Самодіяльний (спортивний) туризм
- Пішохідний туризм
- Велосипедний туризм
- Спелеотуризм
- Водний туризм
- Рафтинг
- Каякинг
- Альпінізм
- Скелелазіння
- Велосипедні прогулянки
- Маунтінбайк
- Лижні прогулянки
- Рівнинні лижі
- Гірські лижі
- Сноуборд
- Теніс
- Гольф
- Катання на роликах
- Біг підтюпцем
- Кінні прогулянки
- Рибалка
- Полювання
- Скейтбординг
- Кайтінг
- Віндсерфінг
- Стрибки з парашутом
- Водні лижі
- Автоперегони
- Мотогонки
- Геокешинг
- Інші види активного відпочинку

Зелений туризм або екологічний туризм — це новий для України тип відпочинку в сільській місцевості, під час якого відпочиваючі мають змогу пізнавати природу, культуру та історію краю, займатися активним відпочинком тощо. Зелений туризм (екотуризм) дає змогу відпочити від суєти великих міст, забути про своє щоденні клопоти і насолоджуватися природою в екологічно чистих краях.





# ТУРИЗМ

- Туризм - це діяльність, безпосередньо пов'язана з відпочинком, дозвіллям, спортом та спілкуванням з природним та культурним середовищем, що є незамінним фактором розвитку та самовдосконалення особистості, взаєморозуміння між людьми і народами. Розвиток туризму відіграє важливу роль у вирішенні соціальних проблем держави. В багатьох країнах світу саме за рахунок туризму створюються нові робочі місця, підтримується високий рівень життя населення, створюються передумови для поліпшення платіжного балансу країни. Розвиток сфери туризму сприяє підвищенню рівня освіти, вдосконаленню системи медичного обслуговування населення, впровадженню нових засобів поширення інформації тощо. Туризм безпосередньо впливає на соціальне, культурне й економічне життя держави.



# \* ВІДПОЧИНОК У ПАРКАХ І ЗАПОВІДНИКАХ

Популярним видом відпочинку є зараз відвідування різних парків або заповідників. Можна подихати свіжим повітрям і подивитися на унікальних і рідкісних тварин.



# АЛЬПІНІЗМ

- В ході занять альпінізмом розвиваються увага і пам'ять людини, уточнюються його уявлення про рівень власного мислення та мислення товаришів, активізується весь процес пізнання.
- Фізичне виховання, підготовка до горозходження та участь у них сприяють гармонійному розвитку організму, формують вміння та навички прикладного та спортивного характеру, забезпечують всебічний розвиток рухових здібностей. Велика тривалість і концентрація фізичних навантажень виховують волюві якості, вміння терпіти і чекати.



## \* РИБАЛКА

У житті людини може бути дуже багато видів відпочинку, серед яких досить почесним є рибалка, почесним, тому що цей відпочинок корисний і дуже цікавий. Ловити рибу цікаво не тільки заради самого улову, часто цьому багато рибалок взагалі значення не надають, і відпускають спійману рибу назад, але сам процес затримання звичайно цікавий.

Цей вид відпочинку прекрасний тим, що проходить він на природі, а це для сучасної людини, що живе в міських умовах в нездоровій екології, вкрай важливо, чим частіше ви вибираєтеся на природу, тим краще.

