

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства та
природокористування

Навчально-науковий інститут водного господарства та
природооблаштування
Кафедра геології та гідрології

01-05-137М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання завдань з **навчально-ознайомчої практики**
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
за освітньо-професійною програмою «Конструктивна географія,
управління водними та мінеральними ресурсами»
спеціальності 106 «Географія»
денної та заочної форм навчання

Рекомендовано науково-
методичною радою
з якості ННІВГП
Протокол № 4
від 18.11.2021 р.

Рівне – 2021

Методичні вказівки до виконання завдань з навчально-ознайомчої практики для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Конструктивна географія, управління водними та мінеральними ресурсами» спеціальності 106 «Географія» денної та заочної форм навчання [Електронне видання] / Романів О. Я. – Рівне : НУВГП, 2021. – 22 с.

Укладач:

Романів О. Я., доцент, к.геогр.н., завідувач кафедри геології та гідрології.

Відповідальна за випуск: Романів О. Я., доцент, к.геогр.н., завідувач кафедри геології та гідрології.

Керівник групи забезпечення освітньої програми
к.геогр.н., доцент

Романів О. Я.

© Романів О. Я., 2021

© НУВГП, 2021

Зміст

	стор.
1. Загальні положення.....	4
2. Програма практики	5
3. Правила техніки безпеки під час практики	6
4. Залікова документація з практики	17
5. Вимоги до оформлення звіту з практики	18
6. Порядок та критерії оцінювання	18
7. Рекомендована література.....	21
Додаток А	22

1. Загальні положення

Зміст практики полягає у вивченні структурної організації географічного середовища України та окремих його геокомпонентів; виявленні просторових закономірностей зміни структури, морфології та властивостей окремих геокомпонентів; вивченні закономірностей формування і організації природно-господарських комплексів України у зв'язку із особливостями поєднання природно-ресурсного і господарського потенціалів країни; виявленні і фіксації спектру основних глобальних і регіональних екологічних, господарських та економічних проблем, загальній оцінці сучасної екологічної ситуації в різних регіонах України на підставі польового огляду та опису різних еколого-географічних об'єктів.

Практику проводять способом загального маршрутного аналізу зміни природних умов і регіонального рекогносцирувального вивчення окремих геокомпонентів географічного середовища. У кожному із центрів рекогносцирувального маршруту студенти-практиканти досліджують окремі складові або комплекс типових і унікальних ландшафтів та господарсько-туристичних об'єктів.

Мета практики – закріплення, поглиблення на практиці теоретичних знань, набутих у ході аудиторного та самостійного вивчення базових дисциплін, застосування здобутих знань та умінь в процесі проведення натурних (польових) фізико-, економіко- та соціально-географічних досліджень різних регіонів України; сприяння оволодінню методами експедиційних комплексних географічних досліджень для професійної підготовки студентів як майбутніх фахівців у галузі географії.

2. Програма практики

Тема 1. Розподіл обов'язків.

Тема 2. Організаційні питання.

Тема 3. Вивчення основних правил техніки безпеки під час проведення польових експедиційних досліджень.

Тема 4. Вивчення структурно-геологічної будови району практики і проведення польового обстеження геологічних відслонень.

Тема 5. Вивчення геоморфологічних умов і проведення польового обстеження окремих форм та елементів природного і техногенного рельєфу району практики.

Тема 6. Вивчення гідрогеологічних умов і проведення польового обстеження окремих гідрологічних об'єктів (річки, озера, джерела, водоспаду, водосховища).

Тема 7. Вивчення рослинності і оформлення гербарію.

Тема 8. Вивчення структури господарського комплексу регіону на основі літературних джерел та проведення польового обстеження соціально-економічних (виробничих, транспортних і сільськогосподарських підприємств, закладів культури, науки тощо) об'єктів.

Тема 9. Дослідження проблем і перспектив соціально-економічного розвитку регіону на основі проведення соціологічного обстеження місцевого населення.

Тема 10. Дослідження рекреаційного комплексу регіону і проведення польової екскурсії відповідно до експедиційного маршруту.

Тема 11. Розробка та створення графічних матеріалів за результатами проведення польових географічних досліджень: тематичних карт району практики, графіків, діаграм.

Тема 12. Написання і складання побригадного звіту практики.

Тема 13. Перевірка теоретичних знань, отриманих під час практики.

3. Правила техніки безпеки під час практики

Кожен студент повинен:

- знати і виконувати вимоги інструкції з безпеки життєдіяльності університету і нормативних актів про охорону праці, пожежної безпеки, знати правила поводження з машинами, механізмами, устаткуванням, користуватися засобами колективного та індивідуального захисту;

- додержуватись правил внутрішнього трудового розпорядку університету;

- дбати про особисту безпеку і здоров'я, а також про безпеку і здоров'я оточуючих людей в процесі виконання будь-яких робіт чи під час практики;

- виконувати лише ту роботу, яка доручена і по якій студент пройшов інструктаж, навчання та перевірку знань з питань охорони праці;

- не приступати до практики у стані алкогольного, наркотичного або медикаментозного сп'яніння, хворобливого та стомленому стані;

- не знаходитись на практиці у позаробочий час без відповідного дозволу керівника практики;

- студент має право відмовитися від дорученої роботи, якщо створилась ситуація, небезпечна для його життя та здоров'я або для людей, які його оточують, або для довкілля.

Перед початком практики студентів керівник навчальної практики кафедри проводить інструктаж з безпеки життєдіяльності під розпис у спеціальному журналі.

Студенти повинні бути уважними в дорозі під час екскурсій, не порушувати правил перевезення пасажирів, не ходити під час руху транспорту, не палити цигарки і не вживати спиртні напої в дорозі.

Вимоги безпеки перед початком навчальної ознайомчої практики:

- Ознайомитись із умовами проходження навчальної практики.

- Виконувати лише ті завдання, які поставлені керівником практики.

- Перед початком роботи необхідно ознайомитись з місцем практики і з вимогами охорони праці, пожежної безпеки.

Вимоги безпеки життєдіяльності студентів під час проведення навчальної практики:

- з планом роботи під час навчальної практики студенти повинні бути ознайомлені перед початком навчальної практики;

- студенти повинні щоденно виконувати весь об'єм матеріалу, запланованого у навчальній практиці, всі завдання та розпорядження керівника практики;

- студенти повинні приходити на навчальну практику в тому

одязі і взутті, що буде визначене керівником навчальної практики;

- під час навчальної практики студенти повинні щодня відпрацювати кількість годин, визначену вимогами до проходження навчальної практики;

- категорично заборонено залишати заняття навчальної практики без дозволу керівника;

- студенти впродовж проходження навчальної практики повинні дотримуватися питного режиму: мати із собою запас питної води, оскільки категорично заборонено пити воду з-під крану чи відкритих водойм;

- студенти впродовж навчальної практики повинні чітко виконувати правила безпеки життєдіяльності й культури поведінки: не кричати, не бігати, не штовхатися, не свистіти, не провокувати інших ні словами, ні рухами, ні жестами, ні агресивною поведінкою, що може призвести до травмування та правопорушень;

- студенти повинні приступати до виконання роботи під час навчальної практики тільки після прослуханого інструктажу та роз'яснювальної бесіди; самостійне виконання видів робіт під час навчальної практики категорично заборонене.

Вимоги з безпеки життєдіяльності студентів під час групових поїздок, пішохідних екскурсій, пішохідного та дорожньо-транспортного руху:

- рухатися за чітко визначеним керівником практики маршрутом руху;

- пересування по місту має відбуватися тільки по пішохідних тротуарах, пішохідних доріжках;

- рух через дорогу можна здійснювати тільки на пішохідних переходах, зокрема підземних і наземних, за вказівкою керівника практики;

- рух потрібно здійснювати середнім темпом, не поспішати, на відставати від групи. не можна виходити за зону видимості керівника практики;

- у разі потреби користування міським транспортом під час пішохідного руху навчальної екскурсії, поводитися в транспорті слід спокійно. виходити та заходити в транспорт – за вказівкою керівника практики. при перебуванні в транспорті сидіти або стояти в призначених для цього місцях, тримаючись за поручень;

- під час руху по тротуарах і пішохідних доріжках рухатися, притримуючись правого боку;

- студенти можуть пересуватися тільки по тротуарах і пішохідних доріжках, а коли їх немає – по узбіччю дороги у напрямку руху транспортних засобів, але тільки в світлу пору доби і лише, в супроводі дорослих із сигнальними керівника практики;

- якщо в зоні видимості не видно переходу або перехрестя, а дорога має не більш, ніж три смуги руху для обох його напрямків,

можна переходити її під прямим кутом до краю проїжджої частини в місцях, де дорогу добре видно в обидва боки і лише після того, як визначено відсутність небезпеки;

- у місцях із регульованим рухом пішоходи повинні керуватися сигналами регулювальника або світлофора;

- чекати на транспортний засіб група студентів повинна на посадкових майданчиках (зупинках), тротуарах, а якщо вони відсутні – на узбіччі, не створюючи перешкод для дорожнього руху;

- у разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблісковим маячком червоного або синього кольору і спеціальним звуковим сигналом, усі повинні утримуватися від переходу проїжджої частини або негайно покинути її;

- категорично заборонено виходити на проїжджу частину без вказівки керівника практики; раптово виходити, вибігати на проїжджу частину, зокрема й на пішохідний перехід; переходити проїжджу частину поза пішохідним переходом, якщо є роздільна смуга або дорога має чотири і більше смуг для руху в обох напрямках, а також у місцях із огороженням; затримуватися та зупинятися на проїжджій частині, якщо це не пов'язано з забезпеченням безпеки дорожнього руху;

- перебуваючи в автомобільному транспорті, категорично заборонено під час руху відвертати увагу водія від керування транспортним засобом та заважати йому в цьому; відчиняти двері транспортного засобу, не переконавшись, що він зупинився біля тротуару, посадкового майданчика, краю проїжджої частини, на узбіччі; перешкоджати зачиненню дверей та використовувати для їзди підніжки, виступи транспортних засобів; пересуватися по салону автотранспорту під час його руху, висовуватись у вікна чи люки, викидати сміття у вікна, люки.

Під час навчальної практики перебуваючи на вулиці, в спеціалізованих установах, транспорті, студенти повинні чітко виконувати правила пожежної безпеки:

- заборонено брати з собою вогнебезпечні предмети, що можуть спричинити пожежу (запальнички, сірники, петарди, бенгальські вогні, феєрверки, цигарки, легкозаймісті речовини, вогнезаймісту рідину тощо);

- зберігати бензин, газ та інші легкозаймісті горючі рідини, приносити їх до приміщення; застосовувати відкритий вогонь (факели, свічки, феєрверки, бенгальські вогні тощо), хлопушки, дугові прожектори; влаштовувати світлові ефекти із застосуванням хімічних та інших речовин, що можуть викликати загоряння; встановлювати стільці, крісла тощо, конструкції, виготовлені з пластмас і легкозаймістих матеріалів, а також захищувати предметами проходи та аварійні виходи;

- у жодному разі не брати на вулиці чи в іншому місці

незнайомі, чужі предмети;

- у разі виявлення обірваних проводів, неізолюваної проводки, іскріння проводки, слід негайно повідомити адміністрацію закладу, установи;

- не скупчуватися біля проходів у громадських установах, біля входів та виходів, у приміщеннях вестибюлю;

- під час участі в масових заходах не кричати, не свистіти, не бігати, не стрибати, не створювати травмонебезпечних ситуацій у приміщенні, виконувати правила пожежної безпеки;

- при появі запаху газу в приміщенні у жодному разі не вмикати електроприлади, не користуватися стаціонарним чи мобільним телефоном, відчинити вікна, двері, перевірити приміщення, вимкнути газову плиту, якщо вона була ввімкнена, й вийти з приміщення; покликати на допомогу, негайно повідомити в службу за номером 104 чи 101, назвавши своє ім'я, прізвище, коротко описавши ситуацію й залишивши номер свого телефону.

Під час навчальної практики, перебуваючи в спеціалізованих установах, громадських місцях, приміщеннях, транспорті, на вулиці тощо студенти повинні чітко виконувати правила з попередження нещасних випадків, травмування, отруєння тощо:

- під час навчальної практики заборонено перебувати біля водойм для запобігання утоплення. Перебуваючи у прибережній зоні, слід виконувати правила безпечної поведінки на воді: не запливати за огорожувальні буї, не підпливати до моторних човнів, вітрильників, веслових човнів та інших плавзасобів; на залізати на технічні та попереджувальні знаки, буї та інші предмети; не використовувати рятувальні засоби і спорядження не за призначенням; не стрибати у воду зі споруд, не пристосованих для цього, й у місцях, де невідомі глибина та стан дна; не організовувати у воді ігри, пов'язані з пірнанням і захопленням тих, хто купається; не стрибати у воду з човнів, катерів, вітрильників та інших плавзасобів; не використовувати для плавання дошки, камери від волейбольних м'ячів, рятувальні круги, надувні матраци (особливо у штормову погоду); не купатися біля причалів та у вечірній час, особливо після заходу сонця; не стрибати у воду в незнайомих місцях; не купатися біля обривів, зарослих рослинністю берегів; не засмічувати воду та узбережжя, не залишати та не кидати сміття. Заборонене купання у затоплених кар'єрах, каналах, озерах, пожежних водоймах, ставках, морських акваторіях та інших водоймах, що не мають обладнаних пляжів сезонними рятувальними постами, не зареєстровані місцевою владою як місця масового відпочинку. Під час купання не слід робити зайвих рухів, не пірнати, не треба тримати свої м'язи в постійній нарузі, не порушувати

ритму дихання, не перевтомлювати себе, не брати участі у великих запливах без необхідних тренувань та дозволу лікаря. Не можна заходити у воду спітнілим або після прийому сонячних ванн, жвавих ігор. Категорично заборонено заходити у воду, якщо ви погано почуваєтеся;

- категорично заборонено перебувати біля закинутих будівель для запобігання обрушень будівельних матеріалів й попередження травм та загибелі;

- категорично заборонено вживати алкоголь, наркотичні засоби, тютюнові вироби, стимулятори;

- уникати вживання в їжу грибів;

- категорично заборонено брати в руки, нюхати, їсти незнайомі дикі рослини чи паростки квітів, кущів, дерев, що може призвести до отруєння;

- пересуватися слід обережно, спокійно. Беручи участь в іграх, не створювати хаотичного руху, не штовхатися, не кричати. На вулиці бути обережним, дивитися під ноги, щоб не впасти в яму чи відкритий каналізаційний люк;

- не підходити на вулиці до обірваних, обвислих проводів – дані проводи можуть бути ще підживлені електрикою;

- не підходити до щитових, не залазити на стовпи з високовольтними проводами – можна отримати удар електрикою від високовольтних живлень на відстані 5 м;

- бути обережним на дитячих майданчиках, у парках відпочинку: спочатку переконатися, що гойдалки, атракціони, турніки та інші прилади справні, сильно не розгойдуватися й не розгойдувати інших, щоб не призвести до падіння чи іншого травмування;

- не виходити на дах багатоповерхівки для попередження падіння із висоти;

- не підходити до відчинених вікон, не нахилитися на перила, парапети сходинок для запобігання падіння із висоти;

- не спускатися у підвали будинків чи інші підземні ходи, катакомби, бомбосховища – там може бути отруйний газ;

- не вступати в контакт із незнайомими тваринами для запобігання отримання укусів від хворих на сказ тварин.

Під час навчальної практики студенти повинні виконувати правила безпеки життєдіяльності під час самостійного перебування на вулиці, у громадських місцях, у замкнутому просторі з чужими людьми, правила попередження правопорушень та насильства над людьми:

- бути подальше від тих, хто влаштовує бійки, не брати участі в

суперечках дорослих і не провокувати словами чи діями агресивну поведінку, що може призвести до бійки або травми;

- у стосунках із оточуючими керуйтеся толерантними відносинами;

- не заходити в під'їзд, ліфт із незнайомими людьми; одразу кликати на допомогу, якщо незнайомиць провокує якісь дії щодо вас. Бути уважнішими, оглядатися й перевіряти, чи не слідкує за вами хтось під час проходу провулків, підземних переходів між будинками й тунелями. Якщо за вами хтось іде, зупинитися й відійти у сторону, щоб потенційний переслідувач пройшов повз вас.

Вимоги безпеки після закінчення роботи: кожного дня практики студенти повинні прозвітувати усно керівнику практики про стан власного самопочуття та здати робоче обладнання, якщо таке використовувалося.

У разі можливості слід залишити територію аварійної небезпеки.

Отримавши під час практики навіть невелику травму (рану, опік, синяк та ін.) терміново звернутися за допомогою у найближчий медпункт і обов'язково доповісти про це своєму безпосередньому керівнику практики.

До приїзду лікаря необхідно надати наступну допомогу: зупинити кровотечу, перев'язати рану, зробити штучне дихання, нерухому пов'язку при переломі, перевезення та перенесення потерпілого.

В аптечці повинні бути такі матеріали: індивідуальні пакети, бинти, вата, йодова настоянка, розчин борної кислоти для промивання очей, нашатирний спирт, сода, джгут, складні шини.

Нижче наведений опис найпростіших прийомів для надання першої медичної допомоги.

У разі нещасного випадку, що трапився з працівником чи студентом повідомити керівника практики та відділ охорони праці.

Надання долікарської допомоги

1). Укуси отруйних змій

Укуси отруйних змій дуже небезпечні для життя. Виникає різкий біль, червоніє рана і шкіра, швидко зростає припухлість по ходу лімфатичних вузлів, з'являються червоні смуги, сухість в роті, спрага, сонливість, блювання, понос, судоми, зупинка дихання, симптоми, характерні для отруєння.

Долікарська допомога Негайно вище рани накласти джгут; розрізати шкіру до появи крові розжареним ножем; поставити на рану банку для відсмоктування крові (кусок вати, змоченої в спирті, запалюють всередині банки на 1-2 секунди, витягують і швидко прикладають банку до місця укусу. Після відсмоктування рану обробляють розчином марганцівки, накладають асептичну пов'язку. Використовують знеболювальні, лід і

вводять протизміїну сироватку. Дають молоко, чай. Реанімація при збільшенні пухлини шиї і т.п. Антигіюрсин - найкраща протизміїна сироватка.

2). Укуси отруйних комах

При укусах бджіл і ос виникають різкий біль, припухлість, алергічні явища. При групових укусах можлива смерть. Слід виїняти жало зі шкіри і обробити уражене місце антисептиком, гідрокортизоновою маззю.

Отрута павуків викликає сильний біль, спазми м'язів, живота; обробляють рану марганцівкою. Знеболювальні покращують загальний стан потерпілого. Дають пити глюконат кальцію, призначають спеціальну антисироватку.

3). Перша допомога потоплючим

Першу допомогу потоплючим надають так: спочатку видаляють воду з дихальних шляхів, для чого треба покласти постраждалого грудьми собі на коліно так, щоб голова висіла вниз, і натискувати на грудну клітину долонями, що сприяє швидкому видаленню води. Якщо в роті є слиз, біловотні маси, пісок, вставні зуби, потрібно обгорнути носовою хустиною пальці і очистити порожнину рота. Коли вода перестав виділятися з рота і носа, потерпілого кладуть на сатину, підклавши спочатку валик з одягу під поперек, і починають робити штучне дихання до появи ознак життя, іноді це роблять протягом 3-4 годин.

4). Сонячний удар

Сонячний удар - безпосередня дія прямих сонячних променів на голову людини, що викликає важке перегрівання і пошкодження головного мозку. Виникає запаморочення, слабкість, біль в ногах, спині, іноді блювання. Потім шум у вухах, потемніння в очах, задишка, серцебиття, ціаноз обличчя, прискорення і сповільнення пульсу, втрата свідомості, судоми, галюцинації, збільшення температури до 41 °С. Дихання нерівне, настає параліч легенів. Потерпілого необхідно перенести в тінь, зняти одяг, покласти на землю, піднявши голову, облити холодною водою, накласти холодні компреси, давати пити прохолодні напої, піднести нащатир під ніс, дати краплі Зеленина, валер'янку.

5). Опіки

Опік - це пошкодження тканини, яке виникає під дією високої температури, хімічних речовин, електроструму, сонячних і рентгенівських променів.

Розрізняють 4 ступеня опіків:

I ступінь - еритема і набрякання шкіри, почервоніння шкіри;

II ступінь - утворення пухирів, змертвіння шкіри, відмирає роговий і блискучий шар епідермісу;

III ступінь - некроз епідермісу, змертвіння шкіри, її глибоких шарів, м'язів тканин, частковий некроз дерми, струпи, кровотеча;

IV ступінь - некроз (обвуглення) шкіри і м'яких тканин, сухожилів,

кісток.

Ураження опіком третини або половини шкіри внутрішніх тканин призводить до шоку, колапсу, смерті.

При опіках III-IV групи перша допомога полягає в накладанні сухої стерильної пов'язки і швидкої госпіталізації.

6). Профілактика і долікарська допомога при шоку.

Під час шоку усувають дію травмуючих факторів і факторів розвитку шоку, зупиняють кровотечу, перев'язують рани, усувають загрозу асфіксії, вводять 3-подібну трубку (повітропровід); при порушенні зовнішнього дихання в долікарську допомогу входить очищення порожнини рота і носоглотки, усунення западання язика, відновлення прохідності дихальних шляхів; при пневмотораксі накладається пов'язка; проводиться інгаляція киснем, зупинка зовнішньої кровотечі, вводять серцево-судинні і аналептичні засоби (виконує фельдшер).

7). При ураженні електричним струмом.

При звільненні потерпілих від струмопровідних частин або проводу в електроустановках напругою до 1000 В відключають струм, використовуючи одяг, палицю, дошку, шапку, сухі рукавиці, рукав одягу, діелектричні рукавиці.

Провідники перерізають інструментом з ізольованими ручками, перерубують сокирою з дерев'яним сухим топорищем. Потерпілого можна також відтягнути від струмопровідних частин за одяг, уникаючи дотику до оточуючих металевих предметів та відкритих частин тіла потерпілого. Відтягуючи потерпілого за ноги, не можна торкатись його взуття, оскільки воно може бути сирим і стає провідником електричного струму. Той, хто надає допомогу, повинен одягнути діелектричні рукавиці або обмотати руки шарфом, натягнути на них рукав піджака або пальта. Можна також ізолювати себе, ставши на гумовий килимок, суху дошку.

8). Кровотечі

Причина - пошкодження цілісності кровоносних судин внаслідок механічного або каталітичного порушення. Ознаки - артеріальна кровотеча характеризується яскраво-червоним кольором крові, кров б'є фонтанчиком, при капілярній кровотечі вода виділяється краплями, венозна кров має темно червоне забарвлення.

Капілярна кровотеча виникає при неглибоких ранах, пошкодженнях шкіри. Кровотеча може зупинитись сама завдяки згортанню крові. На таку рану накладають тугу стерильну марлеву пов'язку і бинт. Витки бинта повинні йти знизу вгору від пальців до плечей.

9). Втрата свідомості

Перш за все потрібно очистити рот носовою хустинкою, потім потерпілого кладуть на спину, підстеляють під голову і максимально відкидають її назад щоб підборіддя було направлене вгору. Для досягнення цієї мети під лопатки кладуть змотаний з одягу валик. Такий простий спосіб

часто дає ефект, оскільки виключається небезпека западання язика Обличчя хворого набирає багряницю, відновлюється вільне дихання. Але необхідно розстебнути тугий комірець, пояс, розслабити вузол галстука, негайно викликати "швидку допомогу".

10). Чужорідне тіло очей

Дрібні негострі предмети (пісок, мошка) затримуються на кон'юнктиві (слизовій оболонці), внаслідок чого виникає сльозотеча, печуть очі, з'являються кон'юнктивіт та почервоніння очей.

Терти очі не можна. Виймати чужорідне тіло потрібно ватним тампоном, змоченим у розчині борної кислоти. Очі закапують для профілактики інфекції 30 % розчином сульфацилу натрію.

11). Отруєння кислотами та лугами. Виникають великі площі опіку порожнини рота, гортані, харчового тракту, шлунку, пізніше настає вторинне ураження серця, легенів, нирок, печінки, руйнування тканини.

Поверхня опіку пухка, білувата, розпадається. З'являється біль у роті, за грудиною, блювота, виникає сильний больовий шок. Можливий набряк гортані з наступним розвитком асфіксії. Згодом настають серцева слабкість та колапс.

При отруєнні кислотами промивають шлунок теплою водою з перманганатом магнію - 20 грамів на 1 літр води; викликають штучне блювання; дають пити молоко, рослинну олію, білок яєць, обволікаючі засоби.

При отруєнні лугами промити шлунок 10 літрами теплої води або 1 % розчином лимонної або оцтовою кислоти; дають пити лимонний сік і відправляють до лікарні.

12). Хімічні опіки. Якщо одяг потерпілого просочився хімічною речовиною, його треба швидко зняти, розрізати чи розірвати на місці події. Потім механічно видаляють речовини, що потрапили на шкіру, енергійно змивають їх струменем води не менше як 10 - 15 хвилин, поки не зникне специфічний запах. При попаданні хімічної речовини у дихальні шляхи необхідно прополоскати горло водним 3%-ним розчином борної кислоти, цим же розчином промити очі. Не можна змивати хімічні розчини, які займаються або вибухають при поєднанні з вологою. Якщо не відомо, яка хімічна речовина викликала опік, і немає нейтралізуючого засобу, на місце опіку необхідно покласти чисту суху пов'язку, після чого треба спробувати зняти або зменшити біль.

13). Непритомність

Хворого треба покласти на спину, трохи підняти (на 15-20 см) нижні кінцівки для поліпшення кровообігу мозку. Потім вивільняють шию і груди від одягу, який їх здавлює, поплескують по щоках, поливають обличчя, груди холодною водою, дають нюхати нашатирний спирт. Якщо потерпілий починає дихати з хрипінням або дихання немає, можливе западання язика.

14). При пораненні

Всяка рана може бути легко забруднена мікробами, що знаходяться на предметі, який поранив, на шкірі потерпілого, а також на руках людини, яка надає допомогу, на забрудненому перев'язочному матеріалі та ін. Для уникнення зараження стовбняком особливе значення слід приділяти ранам, які забруднені землею, термінове звернення до лікаря і введення протистовбнячної сироватки запобігає цьому захворюванню.

Для того, щоб уникнути забруднення рани під час перев'язки, людина, яка допомагає пораненому, повинна чисто (з милом) вимити руки, а якщо зробити це неможливо, треба змастити пальці настоєм йоду. Доторкатися до самої рани навіть вимитими руками не дозволяється.

При наданні першої допомоги необхідно суворо дотримуватись наступних правил:

- забороняється промивати рану водою або будь-яким лікарським препаратом, засипати порошком і змазувати мазями - все це перешкоджає загоєнню рани і викликає гниття рани;

- не можна витирати з рани пісок, землю та інше, бо при цьому можна ще глибше втерти їх в рану і викликати її зараження;

- не можна видаляти з рани згустки крові, бо цим можна викликати сильну кровотечу;

- не можна, замотувати рану ізоляційною стрічкою;

Для надання першої медичної допомоги при пораненні слід відкрити індивідуальний пакет, накласти наявний в ньому перев'язочний матеріал на рану і зав'язати її бинтом.

Індивідуальний пакет слід розривати так, щоб не доторкатися руками тієї частини пов'язки, яка повинна бути накладена безпосередньо на рану.

Якщо індивідуального пакету не виявиться, то для перев'язки слід використовувати чистий (якщо можливо свіжо-випрасуваний) носовий платок, чисту полотняну ганчірку та ін. На те місце ганчірки, яке приходить безпосередньо на рану, накапати декілька капель йоду, щоб одержати пляму. Особливо важливо застосовувати настойку йоду при забруднених ранах

15). Отруєння грибами

При отруєнні грибами першу допомогу надають згідно до загальних правил, як при інших отруєннях, оскільки проти отрути грибів немає протиотрути.

При отруєнні червоним мухомором виникає посилене слиновиділення, нудота, блювання, звуження зіниць, інколи з'являються серцеві напади, які проявляються слабким пульсом.

Треба терміново промити шлунок, дати соляне проносне. Щоб не сплутати отруєння грибами з гострим апендицитом, потрібно знати, що при гострому апендициті болі локалізуються в правій стороні дихальної системи. Вони проявляються при кашлі різких рухах та ходьбі. Тому найзручніше лежати на правій стороні бо при повороті на ліву сторону посилюються болі.

Перші ознаки отруєння блідою поганкою виявляються не одразу, а через 6-12 год. При цьому з'являється біль в животі, нудота а на 2-3-ю добу розвивається жовтуха а часом ниркові та серцево-судинні порушення. Перша допомога при цьому полягає у промиванні шлунку, а потім дають соляне проносне.

Таким чином, головним завданням при наданні першої медичної допомоги є виведення отрути з організму перед промиванням або після нього в шлунок вводять активоване вугілля (2-3 столові ложки на одну склянку води) на 5-10 хв. з наступним його повним виведенням. Щоб отрута не всмоктувалась, дають обволікаючі засоби: вівсяний відвар, білкову рідину (1-2 яєчних білки на 1 л води). Для промивання використовують міцний напар чаю, після промивання дають соляне проносне – сульфат магнію (гірка сіль) або сульфат натрію.

16) Переломи, вивихи, розтягнення зв'язок суглобів, удари

Перша допомога при переломах, вивихах, розтягненні зв'язок, суглобів, ударах:

- при переломах, вивихах необхідно надати потерпілому зручне положення, що виключає рухи пошкодженої частини тіла. Це досягається шляхом накладання шини, за її відсутності можна використати палиці, дошки, фанеру тощо;

- особливо небезпечні травми хребта. У таких випадках необхідно обережно, не піднімаючи потерпілого, підсунути під його спину дошку, щит, двері тощо;

- при переломі ребер необхідно міцно забинтувати груди або стягнути їх рушником під час видиху;

- при переломах і вивихах ключиці у підм'язову западину слід покласти вату або інший матеріал, зігнути руку в лікті під прямим кутом і прибинтувати її до тулуба;

- при переломах і вивихах кисті та пальців рук потрібно зробити так: кисть руки з вкладеним у долоню жмутом вати, бинта (пальці зігнуті) прикласти до шини, що має починатися біля середини передпліччя і закінчуватися біля кінчиків пальців, і перебинтувати;

- при розтягненні зв'язок суглобів – підняти хвору кінцівку вгору, накласти холодний компрес та тісну пов'язку, забезпечити спокій до прибуття лікаря;

- при ударах забезпечити потерпілому повний спокій, накласти на місце удару холодний компрес. При ударах із синцями не слід класти примочки, місце удару змастити йодом і накласти пов'язку.

4. Залікова документація з практики

Залікова документація складається кожним студентом самостійно і відображає тільки його особисті спостереження.

Під час виставлення загальної оцінки студентам за підсумками практики береться до уваги рівень практичної і теоретичної підготовки студента, його відношення до роботи, зміст, оформлення та захист звіту.

Залікова документація здається керівнику практики.

Залікова документація містить у собі такі документи :

Документ 1. Щоденник практики, що ведеться студентом індивідуально у письмовій формі (від руки) впродовж проходження практики. Оформляється на спеціальних бланках та скріплюється.

У щоденнику фіксується зміст проведеної роботи, що затверджується підписом керівника практики.

Документ 2. Письмовий звіт про проходження практики. Оформляється в друкованому варіанті на листах формату А4, вимоги до оформлення текстової частини: поля ліве 2,5 см, праве 1 см, верхнє і нижнє по 2 см, шрифт Times New Roman 14, інтервал між стрічками 1,5. Обсяг - 20 30 сторінок комп'ютерного тексту.

Вимоги до структури звіту з практики такі:

Титульний лист (зразок міститься у Додатку А)

Зміст

Вступ (у ньому слід розкрити мету та завдання практики — можна скопіювати із даного документу)

Розділ 1. Правила техніки безпеки (можна скопіювати із даного документу)

Розділ 2. Загальна характеристика району практики

2.1. Фізико-географічна характеристика району практики

2.2. Суспільно-географічна характеристика району практики

Розділ 3. Результати польових досліджень за маршрутами

3.1. ...

3.2.

Примітка: у розділі може бути декілька пунктів залежно від чисельності відвіданих об'єктів на маршруті практики. Зібрані за цим пунктом матеріали можуть бути у вигляді ксерокопій, фотографій тощо та уміщуватися у додатки, а у розділі наводиться лише їх загальна характеристика з посиланням на додатки.

Висновки

Список використаних джерел

Додатки

5. Вимоги до оформлення звіту з практики

Текстова частина Звіту виконується на листах формату А-4. Ліве поле – 30 мм, праве – 10 мм, верхнє – 20 мм, нижнє – 10 мм. Шрифт кегль 14, інтервал – 1,5. Звіт повинен мати титульний лист, зміст, основну частину, висновки. Загальний обсяг звіту – 20-30 сторінок.

Звіт подається на кафедру за тиждень до початку навчального семестру. В разі неповноти розкриття матеріалу, неправильного оформлення Звіт повертається на доопрацювання. Захист звітів відбувається протягом першого тижня нового навчального семестру.

6. Порядок та критерії оцінювання

Під час практики здійснюється поточний та підсумковий контроль виконання студентами окремих завдань та програми практики в цілому. Поточний контроль враховує відвідування студентом щоденних заходів практики, виконання всіх її розділів, перевірку записів у щоденнику практики. Максимум балів за поточний контроль – 60. Підсумковий контроль з практики здійснюється у вигляді заліку за результатами захисту звіту з практики. Максимум балів за підготовлений звіт – 40. Звіт готується та захищається студентами побригадно перед комісією кафедри. Результат заліку з практики вноситься у залікову відомість та індивідуальний план студента з диференційованою оцінкою за 100-бальною шкалою.

При оцінці Звіту з навчальної практики враховується повнота та логічна послідовність викладання матеріалів практики, насиченість звіту ілюстративними матеріалами, наявність результатів аналізу та відповідних висновків. Також на оцінку впливає якість оформлення та повнота відповідей студента на запитання при його захисті.

У цілому, якісно виконаний звіт з практики оцінюється максимально 100 балами.

Звіт з практики оцінюється наступним чином:

«Відмінно», А – 90 – 100 балів;

«Дуже добре», В – 82 – 89 балів;

«Добре», С – 74 – 81 балів;

«Задовільно», D – 64 – 73 бали.

«Достатньо», E – 60 – 63 балів;

«Незадовільно», FX – 35–59 балів.

При незадовільній оцінці (до 59 балів) звіт з практики має бути доопрацьований.

Студент, який отримав незадовільну оцінку за практику, вважається таким, що не виконав навчальний план без поважної причини та може бути відрахований з навчального закладу.

Результати складання заліку з практики заносяться в екзаменаційну відомість і враховуються на рівні з іншими оцінками, які характеризують успішність студента. Після захисту Звіт зберігається на кафедрі.

7. Рекомендована література

Основна література

1. Географічна енциклопедія України: В 3 т. / За ред. О. Маринича К. : Українська Радянська Енциклопедія ім. М. Бажана, 1989-1993.
2. Маринич О. М. Фізична географія України : підручник. К. : Знання, 2006. 511 с.
3. Немець К. А., Немець Л. М. Теорія і методологія географічної науки: методи просторового аналізу : навчально-методичний посібник. Х. : ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2014. 172 с.
4. Паламарчук М. М., Паламарчук О. М.. Економічна і соціальна географія України з основами теорії : посібник. К. : Знання, 1998. 416 с.
5. Соціально-економічна географія України : навч. посібник / За ред. проф. Шаблій О. І. Вид. друге, перероб. і доп. Львів : Світ, 2000. 679 с.
6. Топчієв О. Г. Основи суспільної географії. Одеса : Астропринт, 2009. 540 с.
7. Топчієв О. Г. Суспільно-географічні дослідження: методологія, методи, методики : навч. посібник. Одеса : Астропринт, 2005. 632 с.
8. Шаблій О. І. Основи суспільної географії : підручник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012. 296 с.
9. Шищенко П. Г. Принципы и методы ландшафтнного анализа в региональном проектировании. К. : Фитосоциоцентр, 1999. 284 с.

Додаткова література

10. Барановський М. О. Наукові засади суспільно-географічного вивчення сільських депресивних територій України. Ніжин, 2009. 396 с.
11. Мацола В. І. Рекреаційно-туристичний комплекс України. Львів, 1997. 259 с.
12. Олійник Я. Б., Стецюк В. В. Природні та етнокультурні феномени України. К. : ВПЦ «Київський університет», 2008. 246 с.
13. Определитель высших растений Украины / АН УССР; Ин-т ботаники им. Н. П. Холодного; ред. Ю. Н. Прокудин и др.

Київ : Наукова думка, 1987. 548 с.

14. Підгрушній Г. П. Промисловість і регіональний розвиток України : монографія. К. : Інститут географії НАН України, 2009. 300 с.
15. Рельєф України : навчальний посібник / Б. О. Вахрушев, І. П. Ковальчук, О. О. Комлев, Я. С. Кравчук, Е. Т. Палієнко, Г. І. Рудько, В. В. Стецюк; За загальною редакцією В. В. Стецюка. К. : Видавничий Дім «Слово», 2010. 688 с.
16. Руденко В. Географія природно-ресурсного потенціалу України. Львів : Світ, 1993. 240 с.
17. Яворська В. В. Регіональні геодемографічні процеси в Україні : монографія. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2013. 384 с.

Інформаційні ресурси

18. Адміністративно-територіальний устрій України. URL: <https://atu.decentralization.gov.ua/>
19. Державний служба статистики URL: <http://www.ukrstat.gov.ua>
20. Національний атлас України. URL: <http://wdc.org.ua/atlas/>
21. Супутникові карти Google URL: <https://maps.google.com/maps>

Зразок оформлення титульного аркуша звіту з практики

Міністерство освіти і науки України

Національний університет водного господарства та природокористування

Кафедра геології та гідрології

Звіт
з навчальної ознайомчої практики

Студента 1 курсу
Групи ГФ-11
Спеціальності 106 Географія
Іванюка В.С.

Перевірила:
доц. Романів О.Я.

Рівне – 2021