



«Автономное существование человека в природе»

Подготовила: Учитель ОБЖ
МОБУ Новобурейской СОШ № 3
Рогудеева Лилия Анатольевна

Автономное существование человека в природе

"Человек - часть окружающей среды,
и чтобы выжить, надо знать и помнить
законы природы и использовать
их в своих интересах"

Восстановите последовательность действий для преодоления страха



- Думаю, сосредоточившись на ближайших делах, составлю план действий.
- Стану глубоко дышать. Вдох носом, выдох ртом. Успокоюсь.
- Скажу в слух: «Всё будет хорошо!».
- Удобно сяду, закрою глаза, досчитаю до 30.

Какую одежду нужно выбрать для похода в летнее время?



- брюки спортивного типа, рубашка с длинными рукавами, обувь должна быть разношенной, для защиты от солнца нужен головной убор и рюкзак

Выберите варианты правильной и успешной акклиматизации



- выспаться, дать организму отдохнуть;
- не расслабляться и после приезда сразу же идти знакомиться с окрестностями;
- пробовать все экзотические блюда и фрукты, пить сырую воду;
- есть привычные для твоего организма продукты, пить кипячёную воду;
- заранее не тренироваться, беречь организм от физических нагрузок, экономить энергию, а когда понадобится, сразу напрягать организм на пределе всех своих сил;
- приучать свой организм к колебаниям температуры воздуха

Опасные и экстремальные ситуации на природе

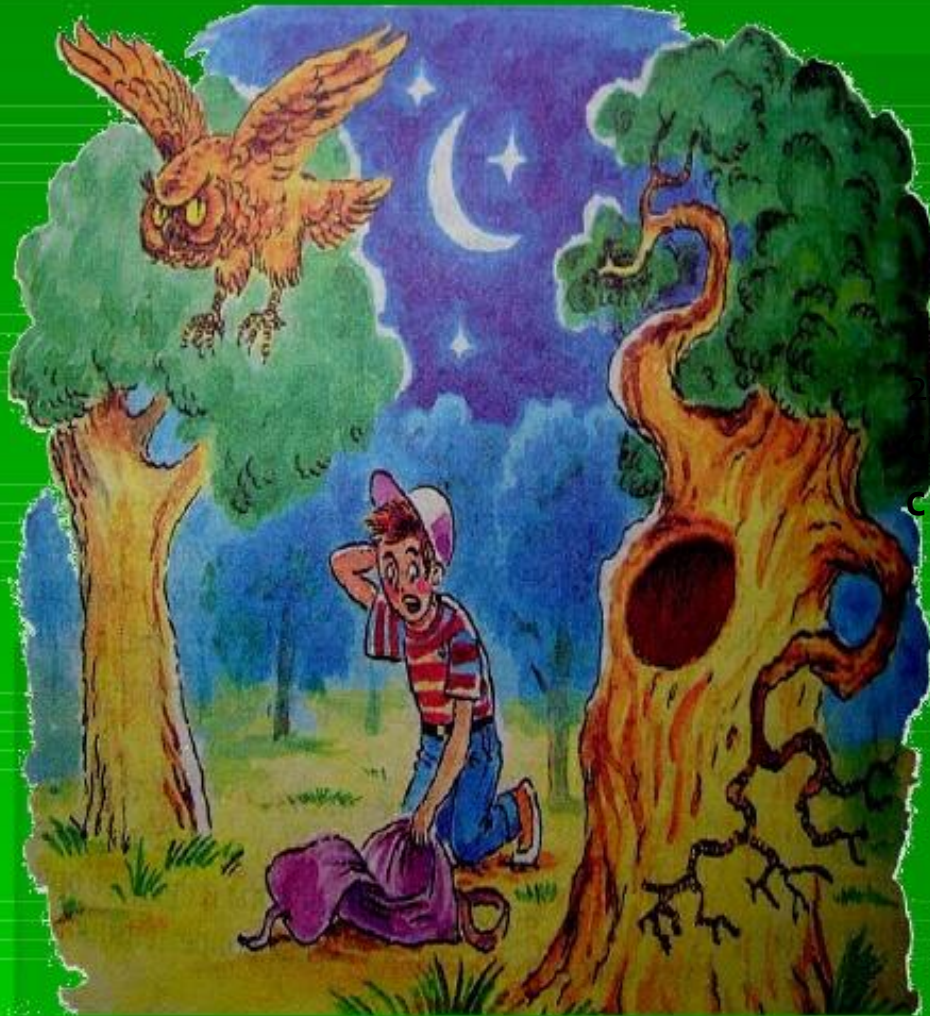


Заблудился в лесу



Отстал от группы в
туристическом походе

Если заблудился в лесу



1. Вспомни весь
свой маршрут

2. Остановись,
подумай,
попробуй
смысли.

3.
Передвигаясь
по лесу,
делай
зарубки

Что

делать
?

4. Ручей
и река
выведут
к людям

5. Хороший
ориентир
шум
транспорта.

Если отстал от группы в туристическом походе

Отстав от группы и решая вопрос –

догонять товарищей или остаться на месте,

необходимо учитывать время года, свои физические возможности

. • Если дело происходит зимой утром можно уверенно идти вперёд.

Ведь у тебя, и у твоих друзей – одна лыжня.

• Если уже вечереет, лыжню не видно и нет сил, следует сделать привал, развести костёр.

• Летом можно разминуться с теми, кто отправился тебе на помощь.

Знай, что тебя будут искать, оставайся на месте.



Если во время движения на маршруте вы заблудились и не можете найти свои следы, то следует:



- а) прислушаться к звукам, чтобы потом двигаться подальше от дорог или рек;
- б) остановиться и оценить ситуацию, искать тропу или дорогу, ручей или реку;
- в) найти возвышенное место и оглядеться, а затем двигаться в направлении захода солнца.

Правильный ответ: б



Чтобы не заблудиться в лесу, нужно брать с собой:



- а) компас и карту и следить за своим передвижением;**
- б) опытного человека- проводника, знающего окрестности;**
- в) охотничью собаку.**

Правильный ответ: а

Расставь правильно буквы, и ты узнаешь одну из главных причин опасных ситуаций



п о с а о н й с т и у ц а и и

П и р и ч н а в о з и н к о н е в и я н

р з е у л ь а т т т в о й е

н е н в и м а т е л ь о н т и с .

Ориентирование

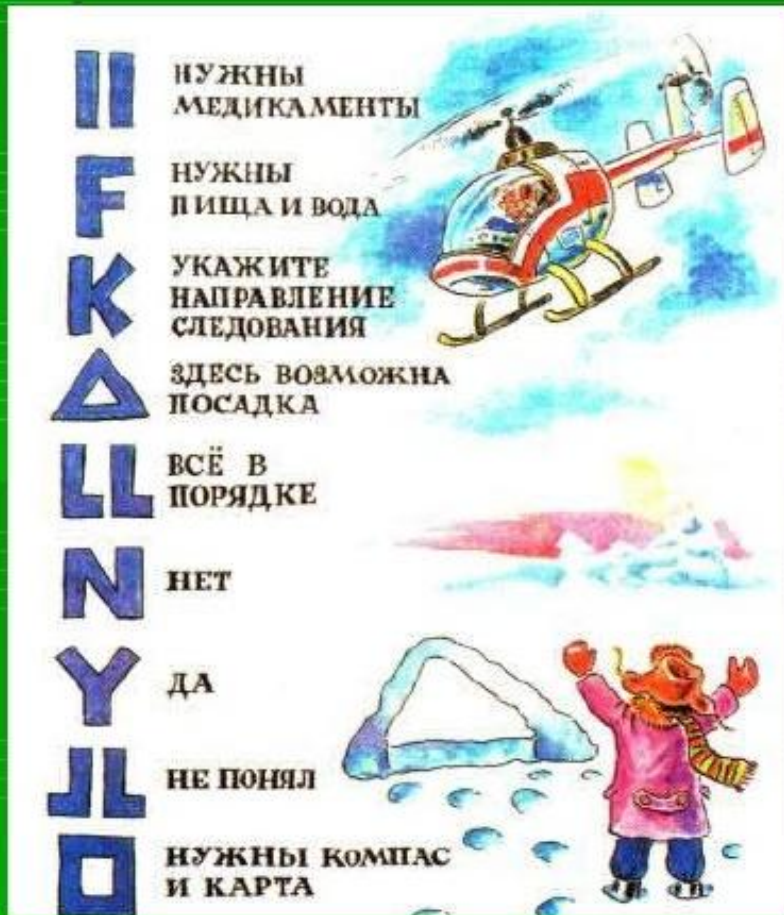
Ориентирование – определение сторон света и своего местоположения с целью определения дальнейшего маршрута.

Ориентироваться можно:

- по компасу;
- небесным телам;
- часам;
- местным предметам;
- природным объектам.



Способы подачи сигналов бедствия



Способы подачи сигнала бедствия.

При отсутствии радии,
пиротехнических средств подачи
сигналов

(сигнальных патронов, дающих
ярко – оранжевый или ярко –
малиновый дым)

есть и другие простые и надёжные
способы подачи сигналов
бедствия.

- Костёр;
- Сигнальное зеркало;
- Крик, свист, выстрелы
(продолжительность 6 раз в
минуту с минутной паузой);
- Сигналы международного кода.

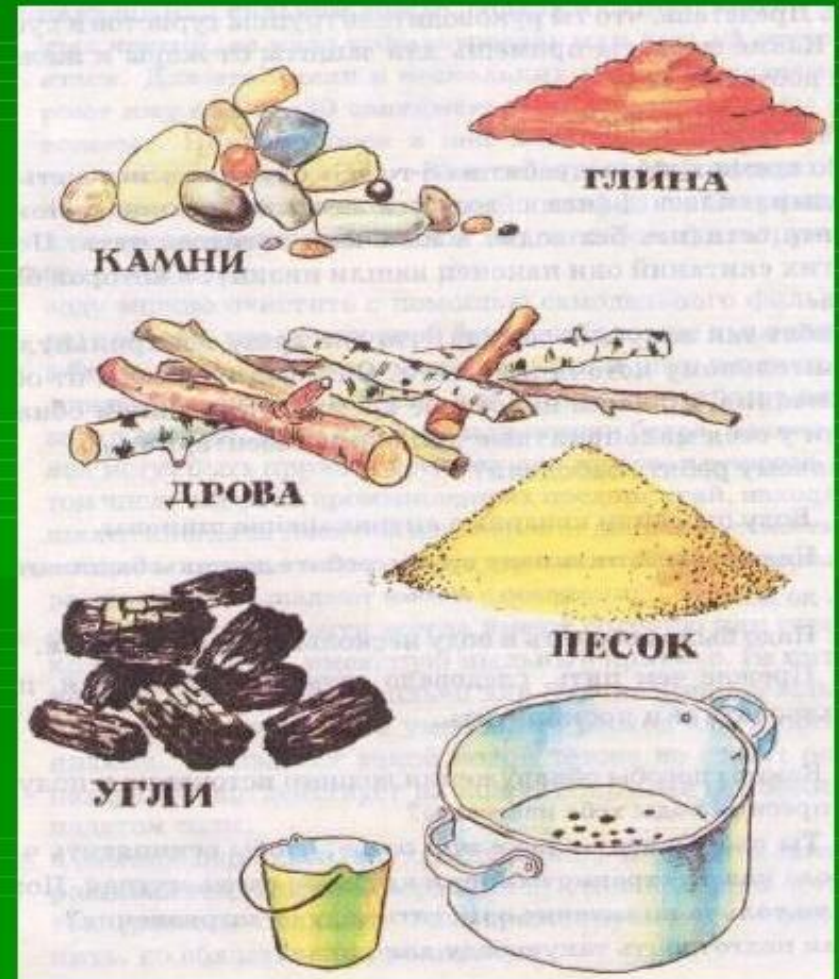
Добыча воды

Добыча воды.

Наиболее распространёнными источниками питьевой воды являются реки, ручьи, озера, ключи, колодцы. Однако помните нельзя пить сырую воду, так как это может привести к тяжёлым заболеваниям. Воду нужно кипятить, дезинфицировать (марганцовкой), фильтровать.

Задание.

Посмотри на рисунок и выбери, какие предметы пригодятся для изготовления фильтра для очистки воды.



Добыча пищи

Добыча пищи

Основными источниками пищи в условиях автономного существования могут быть:

Съедобные растения, грибы

- Корневища, клубни, луковицы
- Травы, листья, бутоны, стебли

Сухие плоды

- Сочные плоды (ягоды и фрукты)
- Кора деревьев
- Водоросли (зелёные, бурые, красные)
- Съедобные грибы
- Мясо зверей, рыб, пресмыкающихся (змей, ящериц) крупных насекомых (саранча)



Посмотри на рисунок и скажи, что можно употреблять в пищу, а что - нет.

Типы костров

Костры бывают дымовые, жаровые и пламенные.

Дымовой костёр отгоняет комаров и мошкар, а также для подачи сигнала.

Жаровой костёр используется для приготовления пищи, просушки вещей, обогрева.

Пламенный костёр для освещения места привала, подогреть пищу, вскипятить воду.



Четыре заповеди безопасного существования



- **Надо уметь**

Предвидеть и распознавать опасности и по возможности избегать их.

- **Надо знать**

Об окружающих нас опасностях и собственных возможностях.

- **Надо действовать**

Грамотно

- **Надо желать**

Совершенствовать свои физические и психические возможности, чтобы противостоять опасностям