

# **Использование туристических навыков и биологических знаний для выживания в автономной среде**

- **Автор: Михалёва Наталия  
Борисовна, учитель биологии  
1 квалификационной категории  
МКОУ СОШ №20  
пос. Баранчинский,  
Свердловской области**

# Из семейного фотоальбома



## **Цель:**

**Изучить литературу по вопросам, связанную с фактором голода и на практике использовать туристические навыки и знания по биологии**

## **Задачи:**

- 1) Рассмотреть вопрос о голоде как факторе риска**
- 2) Описать продукты традиционного и нетрадиционного питания**
- 3) Отработать туристические навыки приготовления пищи и оказания доврачебной помощи**

# Факторы риска

**Голод**

**Страх**

**Жажда**

**Холод**

**Болезни**

**Жара**

**Одиночество**

**Стихийные  
бедствия**

**Переутомление**

**Неправильная  
организация отношений**

# **Голод как фактор риска**

**«Голод – это совокупность ощущений, выражающих физиологическую потребность организма в пище.»**

**(мед. справочник)**

**«Голодание – это состояние организма при полном отсутствии или недостаточности поступления пищевых веществ.»**

**(мед. справочник)**

# Типы голодания

**Абсолютное**

**Полное**

**Неполное**

**Частичное**

# Актуальность и социальная значимость выбранной темы

Фактор риска - голод



1. Социально – экономические проблемы



2. Экологические проблемы



3. Психологические проблемы

Военное и послевоенное время

Безработица

Перестройка

Низкий уровень заработной платы

Стихийные бедствия

Загрязнение окружающей среды

Неблагоприятных климатических условиях.

Организация взаимоотношений

# Структура работы

- **Психологические аспекты выживания**
- **Организация водопотребления в условиях автономного выживания**
- **Традиционные и нетрадиционные продукты питания**
- **Приготовление пищи в автономных условиях**
- **Виды и классификация костров**
- **Изготовление посуды**
- **Оказание доврачебной помощи**



# **Психологические аспекты выживания**

- **Каждый участник выполняет конкретную работу**
- **«Чёрная работа» равномерно распределяется между участниками группы**
- **При распределении продуктов должен действовать принцип всеобщего равенства**
- **Повышение пойка больным или ослабленным людям должно производиться с общего согласия**
- **Недопустимо регулировать объём пойка в зависимости от количества и качества выполняемой людьми работы, их комплекции и т.д.**
- **Недопустимо создавать дополнительные неприкосновенные запасы еды, укрывать продукты, воду**

# Организация водопотребление

## Источники водопотребления:

- ✓ Ключик
- ✓ Родник
- ✓ Ручей
- ✓ Равнинные, горные реки
- ✓ Широкие равнинные реки
- ✓ Заросшие озёра
- ✓ Пруды
- ✓ Болото
- ✓ Роса

# Способы дезинфекции воды

- Марганцовокислый калий – 1-2 гр. на ведро воды, при этом цвет раствора должен быть слабо розовым
- Йод – 20 капель 10%-ной спиртовой настойки на 1 литр воды
- Поваренная соль – 1 столовая ложка на 1,5 – 2 литра воды
- 100-200 гр. молодых веток ели, сосны, пихты, кедра или можжевельника и кипятить 20-30 минут
- Добавить 2-3 горсти хорошо промытого ягеля, лишайника
- 200-300 гр. тысячелистника, полевой фиалки или ковыля

# **Индикаторы источников воды**

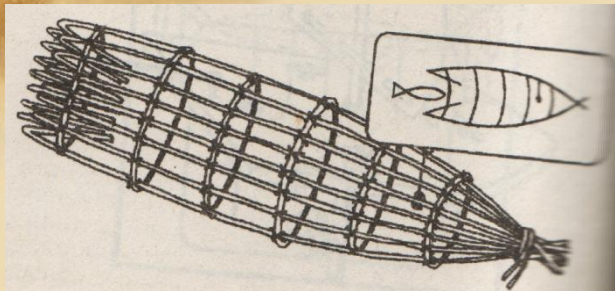
- **Густая заросшая растительность**
- **Пониженность рельефа**
- **Птицы**
- **Следы зверей**
- **Насекомые**

# **Традиционные и нетрадиционные продукты питания**

**К традиционным продуктам питания относятся:**

- Растения (корневища, луковицы, стебли, побеги, орехи, почки, листья, цветы, семена, плоды, шишки, ягоды)**
- Рыба**
- Грибы**

# Рыбалка по принципу верши из пластиковой бутылки



# **Приготовление пищи в автономных условиях**

- **На костре, на углях (варка, тушение, жарка, запечение)**
- **Жарка в шкуре**
- **Жарка в глине**
- **Примитивная духовка**
- **Уха на ниточках**
- **Уха в мешочках**
- **Рыба на вертеле**
- **Варёно – копчёная рыба**

# Грибы.





## **К нетрадиционным видам питания относятся:**

- Пресмыкающиеся (змеи, ящерицы)**
- Пресноводные (моллюски, (улитки))**
- Насекомые (жуки, саранча, кузнечик, муравьи)**
- Ракообразные (раки) и т.д.**
- Кольчатые черви (дождевой черв)**

# Виды и классификация костров

1) «Колодец»  
или «сруб»



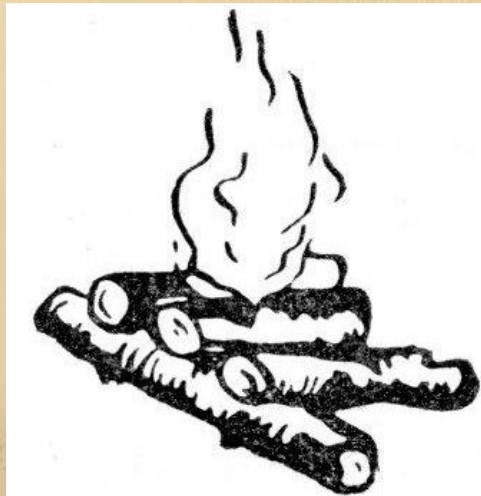
2) «Шалаш» или  
«Конус»



3) «Звёздный»



4) «Три бревна»



# **Изготовление посуды**

- **Консервные банки**
- **Стеклянные бутылки**
- **Береста**
- **Углубление в камне**
- **Фольга**
- **Раковина**
- **Кости, рога, клыки животных**
- **Слюда**

# Оказание доврачебной помощи в автономных условиях

Главное правило оказания медицинской помощи – не навреди

Сильные кровоостанавливающие антисептические действия, способствующие быстрому заживлению ран обладает сок следующих растения: мох, тысячелистник, горец, бадан, лапчатка, кровохлёбка, ольха, тополь, осока, кипрей, пижма, чистотел, медуница, черёмуха и др.

**В качестве сердечных средств используют:**  
ландыш майский, адонис, боярышник,  
наперстянка, ива



**Наперстянка**



**Адонис**

**При отравлении используют  
следующие растения: аир  
болотный(корень), щавель  
конский, горец змеиный,  
кровохлёбка, гравилат, мох,  
зверобой, чистотел,  
тысячелистник, пижма, цветы и  
ягоды черники, черёмухи**

**Насекомые – целители: от кузнечика, божьей коровки, остаётся жёлтая капелька (лизацин), которой хорошо лечить зубную боль, порез, стоматит. Такое же вещество выделяет колорадский жук и его личинки. Хорошо помогает при грибковых заболеваниях ног, служит как бактерицидное средство.**

**Вместо бинта на нарывы, ушибы, порезы, мозоли можно намотать паутину. Это хорошее кровоостанавливающее и бактерицидное вещество.**



# Социологический опрос

Мы жили в Кировской области. Суп варили из щавеля, крапивы. Вместо чая пили отвары с головками клевера. Всё лето собирали ягоды. Землянику, чернику сушили. Бруснику заливали водой и хранили в вёдрах или бочках. Много заготавливали грибов. Хлеб пекли из отрубей, добавляли в него молотый горох и крапиву.

Шубина Е.П. – 83 года

В годы лихолетья мы жили на южном Урале. Муку мололи из семян и листьев различных растений. Хлеб всегда получался слегка горьковатый. В годы войны с запада шли сильные, здоровые волки. Война гнала их в наши леса. Охотились мы всей деревней. Загоняли в ловушки и забивали палками.

Еремеев А.Ю. – 76 лет

**Мы жили в Кировской области. Собирали много грибов, трав. Травы сушили, мололи в деревянной ступке, добавляли в травяную муку одну тёртую картошку и немного молока. Варили эту смесь и получался густой, чуть сладковатый кисель. Картошку отваривали и ели с кожурой. С деревьев сдирали кору и слизывали сладковатую жидкость. С хвойных деревьев собирали «пальчики» и жевали смолу.**

**Копанева З.А. – 75 лет.**

**В годы войны мы жили в Воронежской области. Лепёшки пекли из жёлудей, которые перемалывали на мельнице. Суп варили из лебеды. В речке варили рыбу. В лесу собирали жёлуди, грибы, ягоды.**

**Белоусова М.И. – 80 лет.**

# Взаимосвязь темы с другими областями знаний

Психология

Социология

КБЖ

Ботаника

Биология

Зоология

Технология

Экология

Медицина

Физическая  
культура

Валеология

Химия

# Заключение

*Когда бы голод мне сейчас грозил ?!  
Я много книг прочёл, я много изучил!  
Я пробовал, варил, изобретал,  
Я сравнивал, чинил и вновь читал,  
Рыбачил, собирал грибы и вёл опрос  
Искал ответ и снова задавал вопрос  
И понял! В экстремальный час  
Природа нас спасёт и пожалеет нас.  
Беречь её, хранить и изучать,  
Об этом должен каждый знать.*

The background features a faint, sepia-toned map with a prominent compass rose in the upper left corner. The map shows latitude and longitude lines, and some text is visible but illegible. The overall tone is warm and historical.

**Спасибо  
за внимание!**

Источники изображений:

Слайды 2, 14 – личные фотографии

Слайд 16 - <http://2.imgbb.ru/8/f/4/8f45e89baa09be8886a6d11fd4a89e8f.jpg>

<http://www.germany.ru/wwwthreads/files/85-4213895-Untitled2.jpg>

Слайды 18, 19 - <http://www.forkids.ru/i/tourism/fireplace.jpg>

Слайд 22 - [http://www.wildgarden.ru/herbal/i/digitalis\\_purpurea.jpg](http://www.wildgarden.ru/herbal/i/digitalis_purpurea.jpg)

<http://s60.radikal.ru/i170/1007/ec/ed05609152ba.jpg>