

МБОУ «Причулымская ООШ» Зырянского района

Презентация по ОБЖ на тему:

Личностные факторы выживания

АВТОР: ДЕМИНА О. А., УЧИТЕЛЬ
ОБЖ

✓ Состояние здоровья

✓ Воля

✓ Решительность

✓ Изобретательность

✓ Собранность

✓ Выносливость

✓ Знания и умения,
позволяющие выжить в
условиях автономного
существования



Здоровье – это основная ценность в жизни. Когда человек здоров, полон сил, энергии, ему все по силам.

Состояние здоровья

- Каждый день начинаем с зарядки.
- Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
- Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
- В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.
- Лифт – враг наш.
- Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
- При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)
- Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
- Ничего не жевать сидя у телевизора!
- В отпуск и выходные – только вместе!



Иногда жизнь ставит нас лицом к лицу с такими ситуациями, в которых необходимо проявить силу воли. В противном случае проблемы и различные трудности могут просто раздавить человека.

Воля

Воля способствует развитию личности. Качество принятых решений зависит именно от нее. Воспитание воли нужно начинать с раннего детства. Но если такой процесс удался, то это может говорить о сильном характере. Как только вы приступите к воспитанию своего характера, каждое слово, которое вы скажете должно быть превращено в действие. Не позволяйте себе лениться и давать пустых обещаний. С каждым днем ваш характер и воля будут воспитываться. В определенный момент вы поймете, что изменились в лучшую сторону.





Жизнь несмелого человека
скучна и полна рутины. Но ее
можно сделать интересной, если
стать немного смелее.

Решительность

Понаблюдайте за смелыми людьми. Посмотрите, как они решают свои проблемы, как себя ведут. Посмотрите, как смелые люди разговаривают, выступают. В сложной ситуации представьте, что на вашем месте находится конкретный смелый человек, и действуйте, как он. конкретный смелый человек. Думайте каждое утро о том, чего вы достигли, сколько препятствий уже преодолели. Внушайте себе, что уверенность в себе растет день ото дня. И помните, что «смелость города берет».





Прежде чем решать проблему – почему вы не изобретатель (творец...), нужно ее изучить.

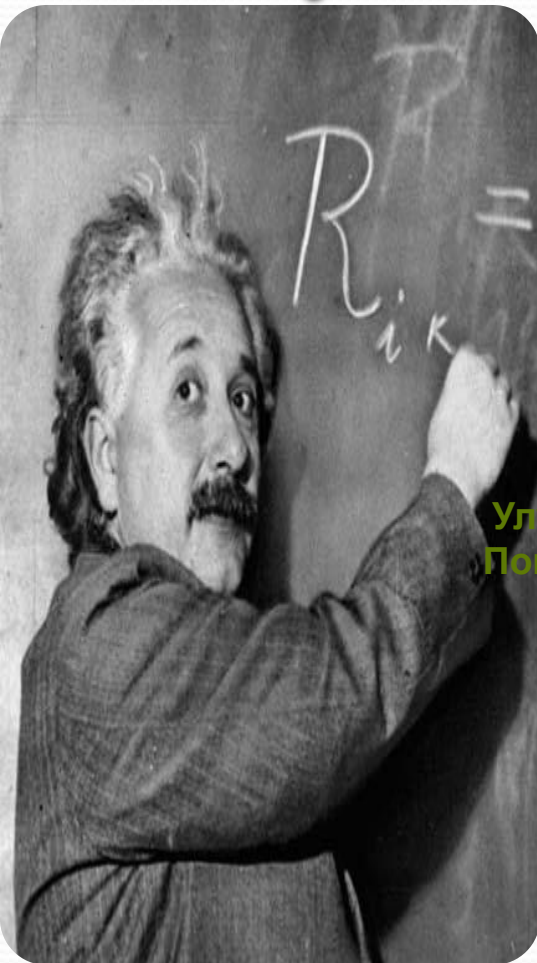


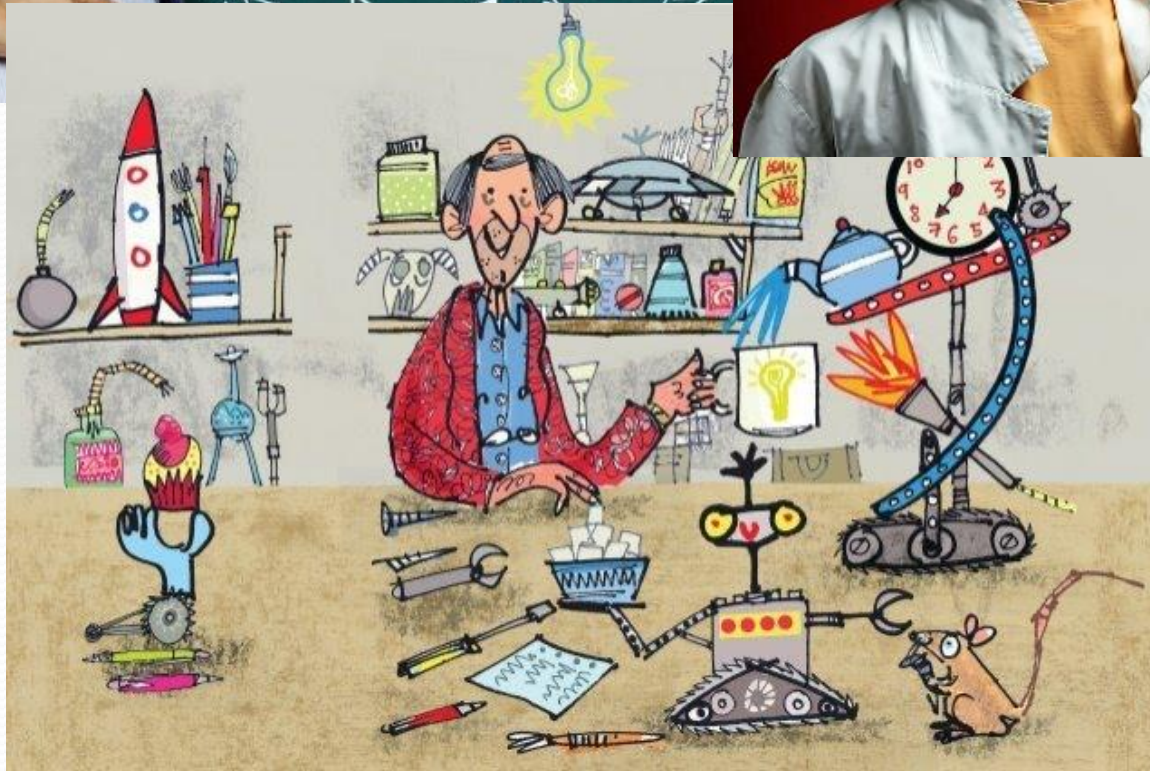
Много пытайтесь
Гениев отделяет от простых не гениев больше то, что они очень много пытались, работали и действовали...

Экспериментируйте, часто много, постоянно...
Чтоб что-то создать новое, нужно смешать или добавить одно с другим старое, одно к другому.

Улучшить старое, переделать старое...
Попробуйте взять старое и улучшить.

Готовность ошибаться, не бояться ошибок
Многих людей, буквально парализует иррациональный страх перед ошибками. Поскольку это психологическая ошибка, решать ее нужно комплексно в отрыве уже от самого умения созидать.





Собранность – способность человека в нужный момент прийти в рабочее состояние, собрать все силы, производить действия без лишней суеты и панического страха.

Собранность



Спорт. Регулярные занятия спортом дисциплинируют дух и тело.

Саморазвитие. Занятия, которые позволяют улучшать внимание, память, концентрацию ведут к собранности.

Планирование. Постановка цели и прорабатывание шагов для ее достижения – это путь к собранности. Важно не отступать от намеченных планов из-за лени или нежелания.

Ежедневник. Чтобы ничего не забывать, можно завести ежедневник, в который записываются все дела на день или другой промежуток времени. Контроль за выполнением намеченных планов позволяет быть собранным.



KSB

Выносливость – важнейшее физическое качество, которое проявляется в профессиональной, спортивной и повседневной жизни людей

Выносливость




Сильный, выносливый человек легко справляется со стрессом, хорошо себя чувствует и никогда не попадает под влияние других людей.

Так как же воспитать в себе выносливость? Закаляйтесь, займитесь танцами, запишитесь на единоборство. Выберите себе новое увлечение, которое станет. Благодаря выносливости, Вы легко станете уверенным в себе человеком с твердым характером и силой воли. Помните, что выносливость не придет к Вам из ниоткуда, ее необходимо вырабатывать путем длительных и систематических тренировок.



Знания и умения, позволяющие выжить в условиях автономного существования





Поиск воды в пустыне труден, но не столь безнадежен, как это может показаться на первый взгляд. Но где же искать воду, если вокруг, казалось бы, нет ни единого признака ее: ни деревца, ни кустика, только бесконечные цепи желто-коричневых песчаных холмов – барханов? Однако порой стоит копнуть поглубже в низине

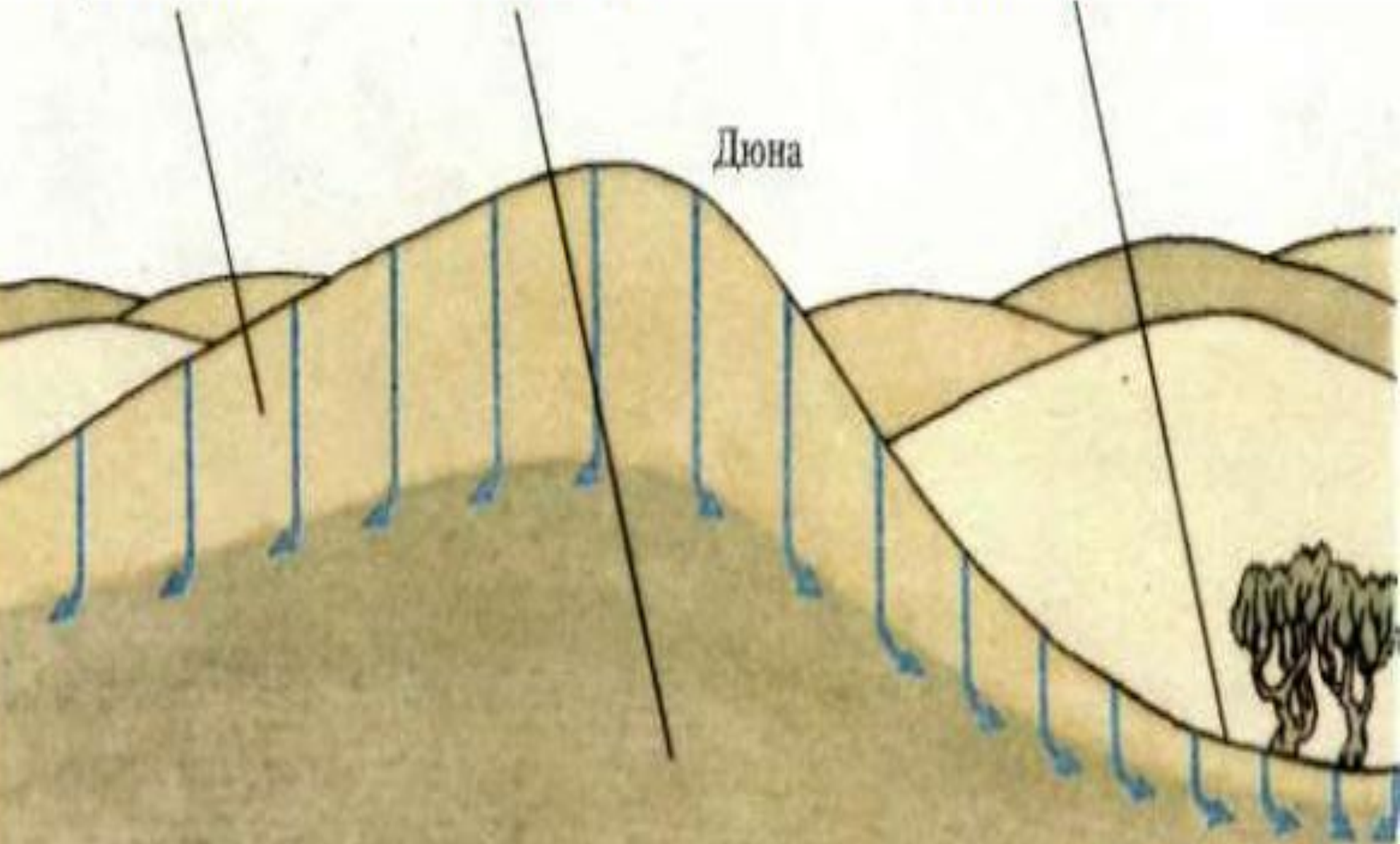
старого высохшего русла или в ложбине у подножия бархана с подветренной стороны -и придет удача. Сначала на глубине одного-двух метров появится темный, сырой песок, а через некоторое время выкопанную ямку постепенно заполнит грунтовая вода.

Сухой песок

Влажный песок

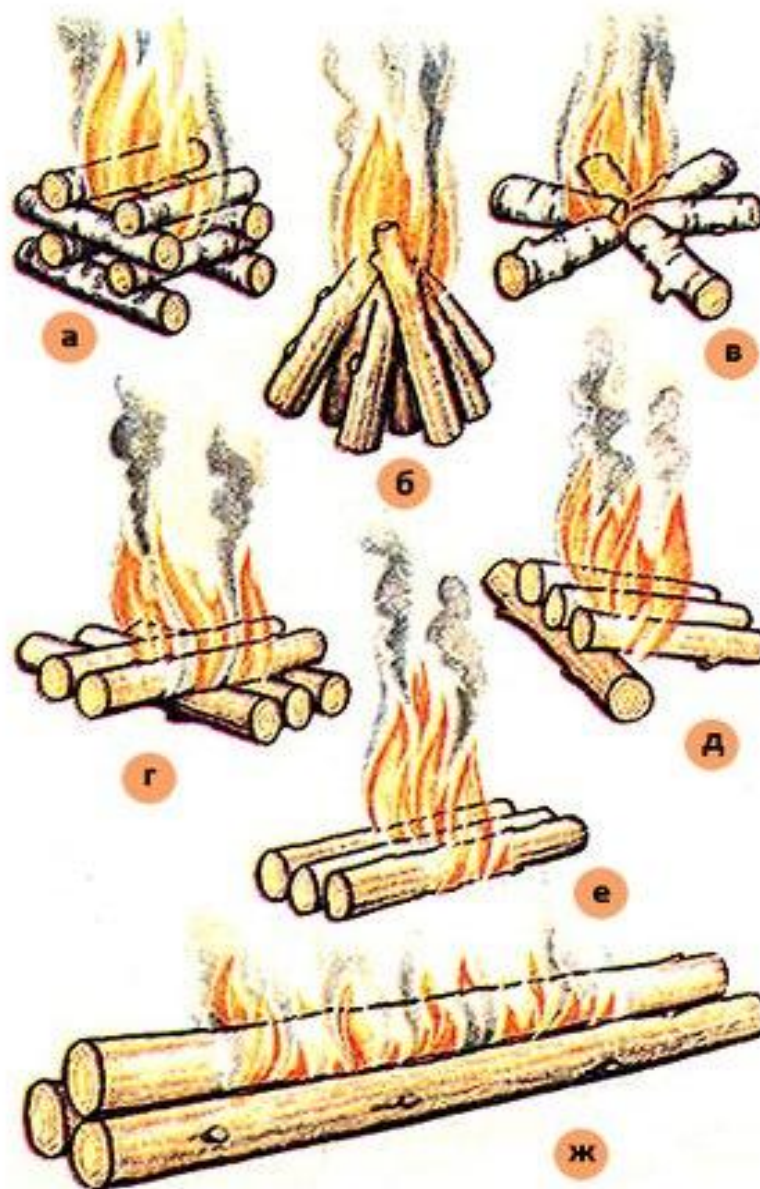
Рыть яму здесь

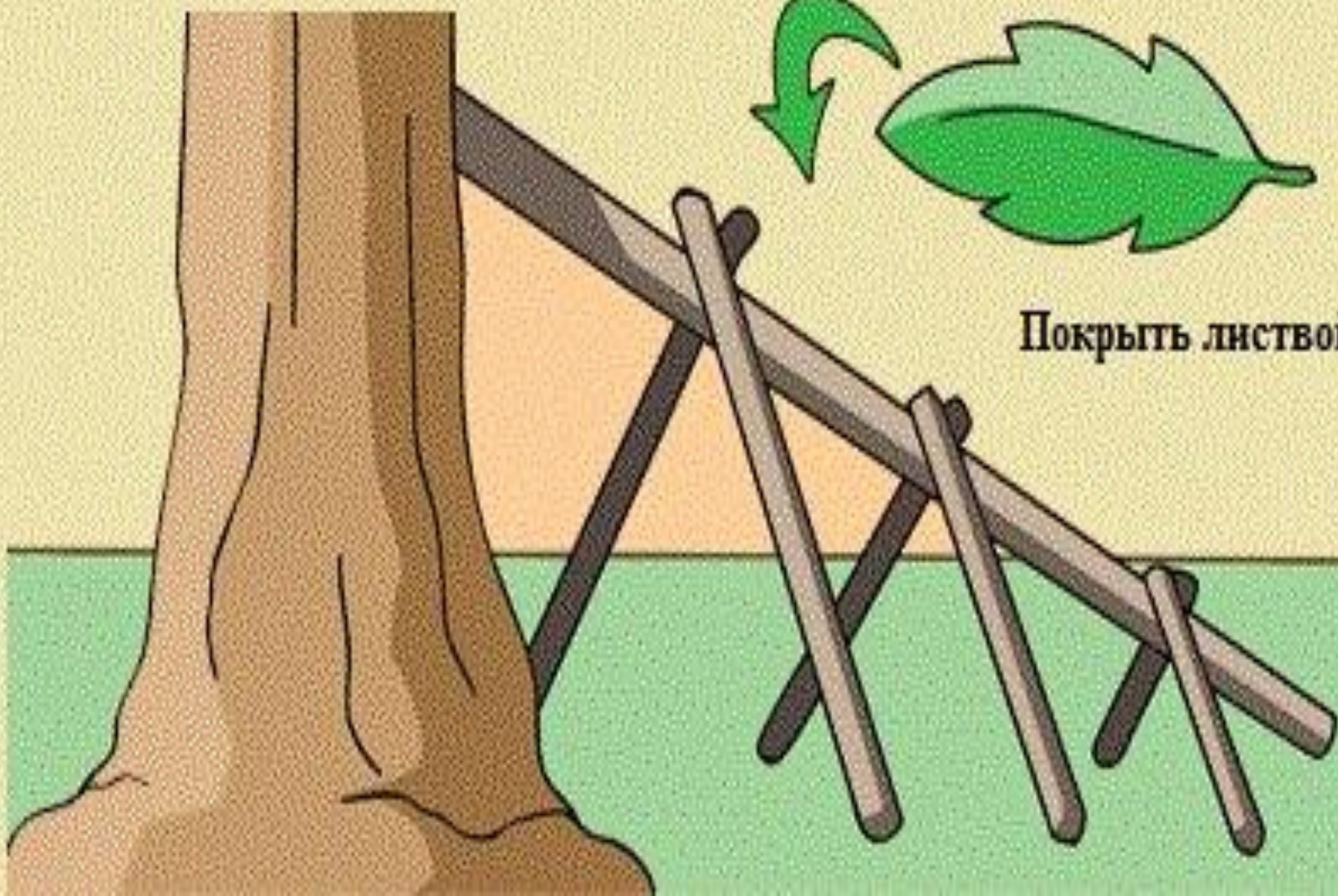
Дюна



Типы костров:

а - «колодец»; б - «шалаш»; в - «звёздный»;
г, д, е - «таёжный»; ж - «штабель»

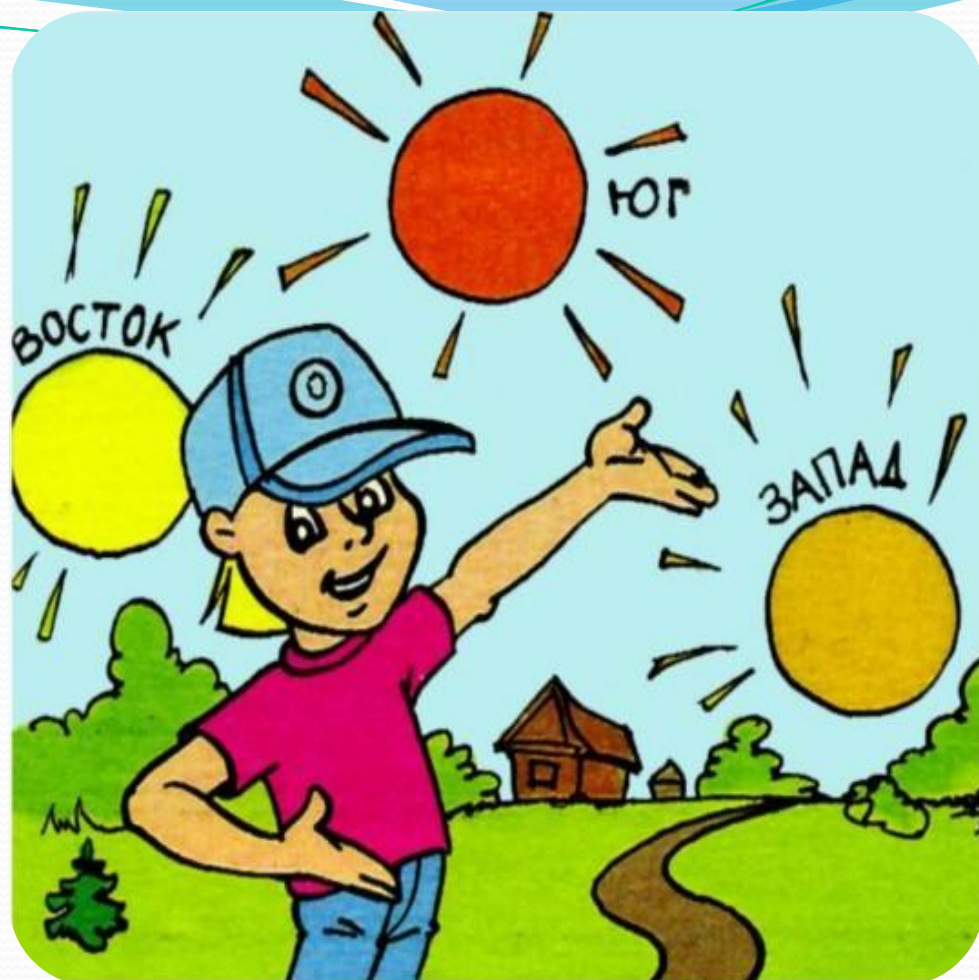




Покрыть листвой



Чтобы
выжить в
условиях
автономного
существования,
необходимо
владеть
специальными знаниями!



Используемые интернет - источники:

- http://yandex.ru/images/search?img_url=http%3A%2F%2Frl-online.ru%2Fblog.php%3Frjgn%3D%2Ffhfxktr%2Fotch_et_o_preddiplomnoy_praktike_v_policii_586_2.jpg&uinfo=sw-1280-sh-960-ww-1265-wh-827-pd-1-wp-4x3_1280x960&_ =1422284489073&p=4&viewport=wide&text=%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D0%BD%D0%BE%D0%B5%20%D1%81%D1%83%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B5%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8&pos=127&
- http://yandex.ru/images/search?text=%D0%B2%D1%8B%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F&uinfo=sw-1280-sh-960-ww-1265-wh-827-pd-1-wp-4x3_1280x960
- <http://otvet.mail.ru/question/21109912>
- <http://www.iaim.ru/razvitie-tvorchestva-kak-stat-tvorcheskim-chelovekom/>
- <http://www.kakprosto.ru/kak-9458-kak-vospitat-volyu>
- <http://www.rasteniya-lecarstvennie.ru/7786-poleznye-sovety-dlya-zdorovya-detey.html>

