

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.

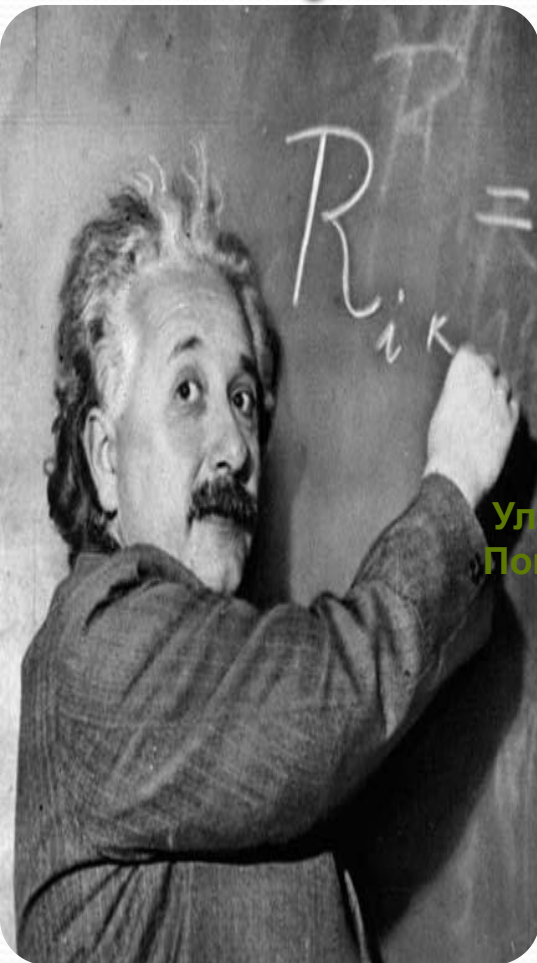


**Много пытайтесь**  
Гениев отделяет от простых не гениев больше то, что они очень много пытались, работали и действовали...

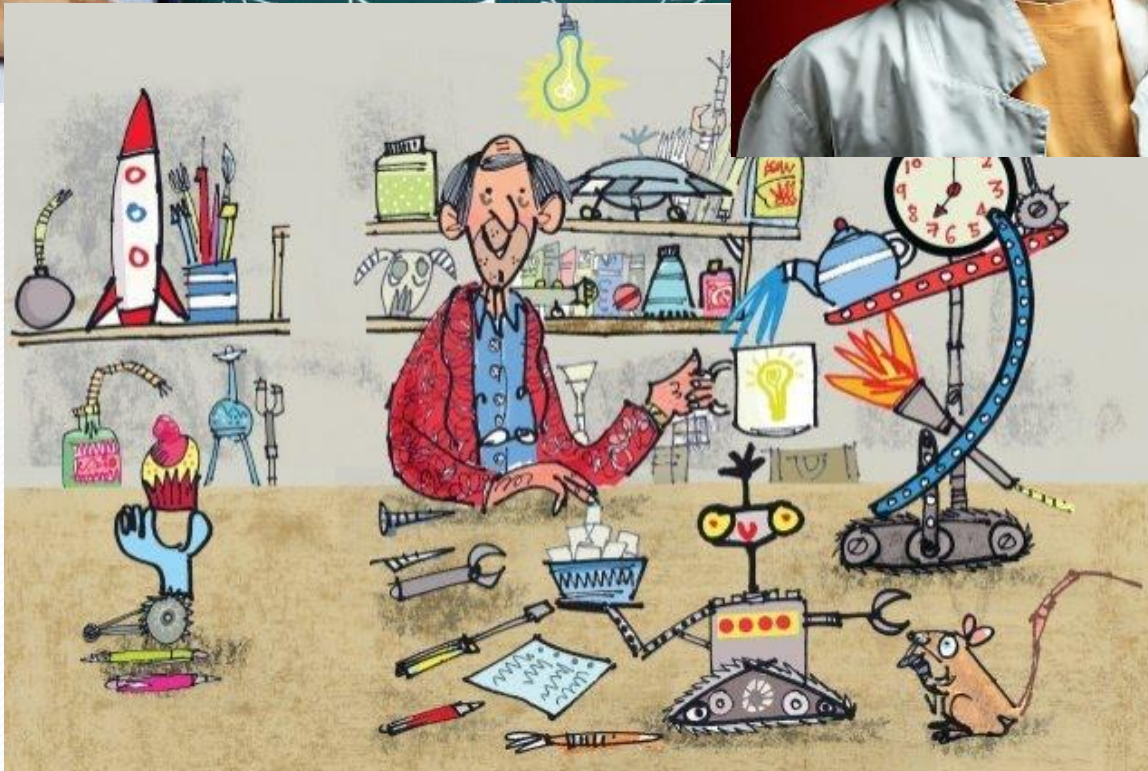
**Экспериментируйте, часто много, постоянно...**  
Чтоб что-то создать новое, нужно смешать или добавить одно с другим старое, одно к другому.

**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

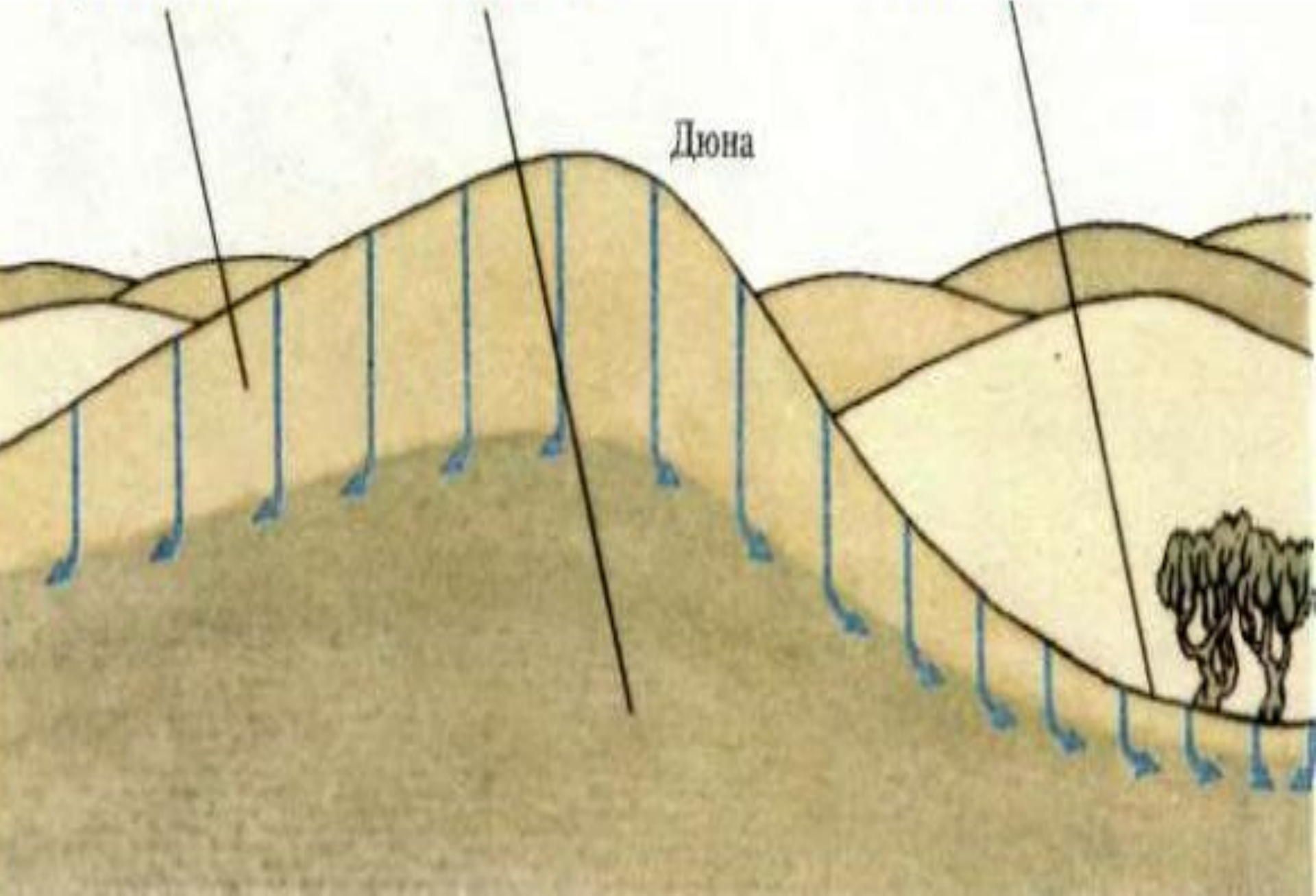
**старого высохшего русла или в ложбине у подножия бархана с подветренной стороны -и придет удача. Сначала на глубине одного-двух метров появится темный, сырой песок, а через некоторое время выкопанную ямку постепенно заполнит грунтовая вода.**

Сухой песок

Влажный песок

Рыть яму здесь

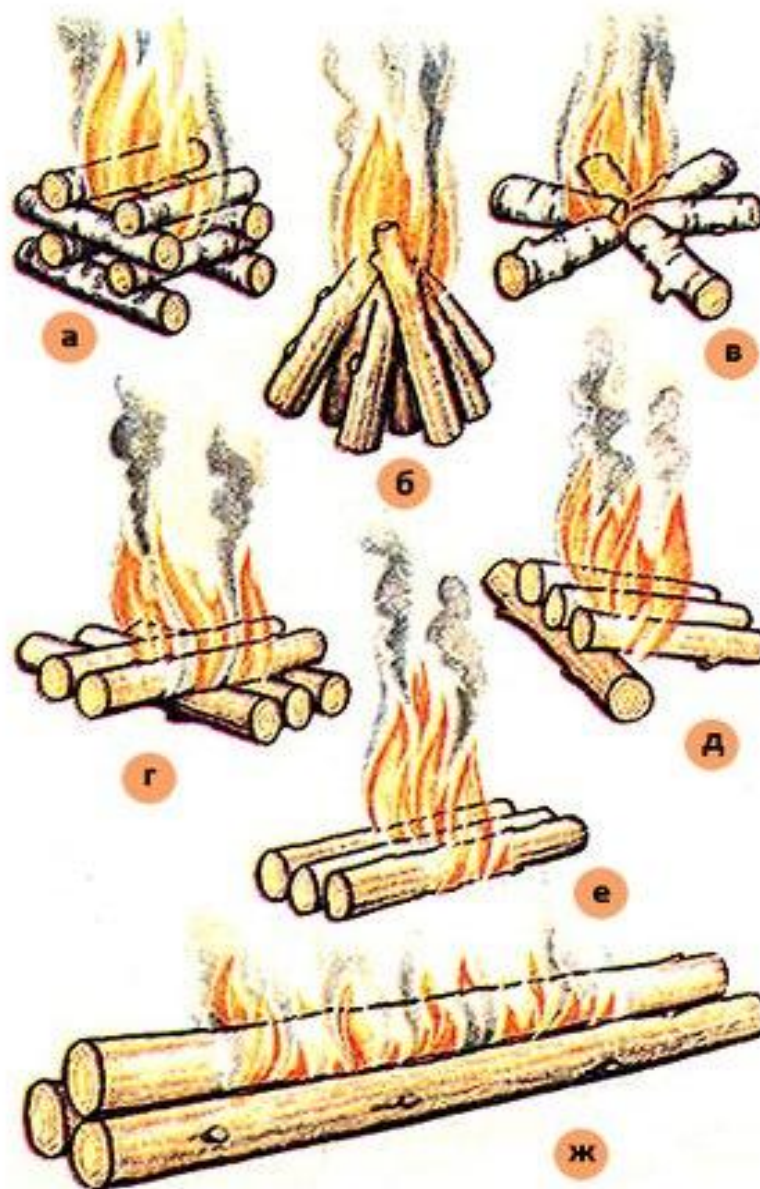
Дюна

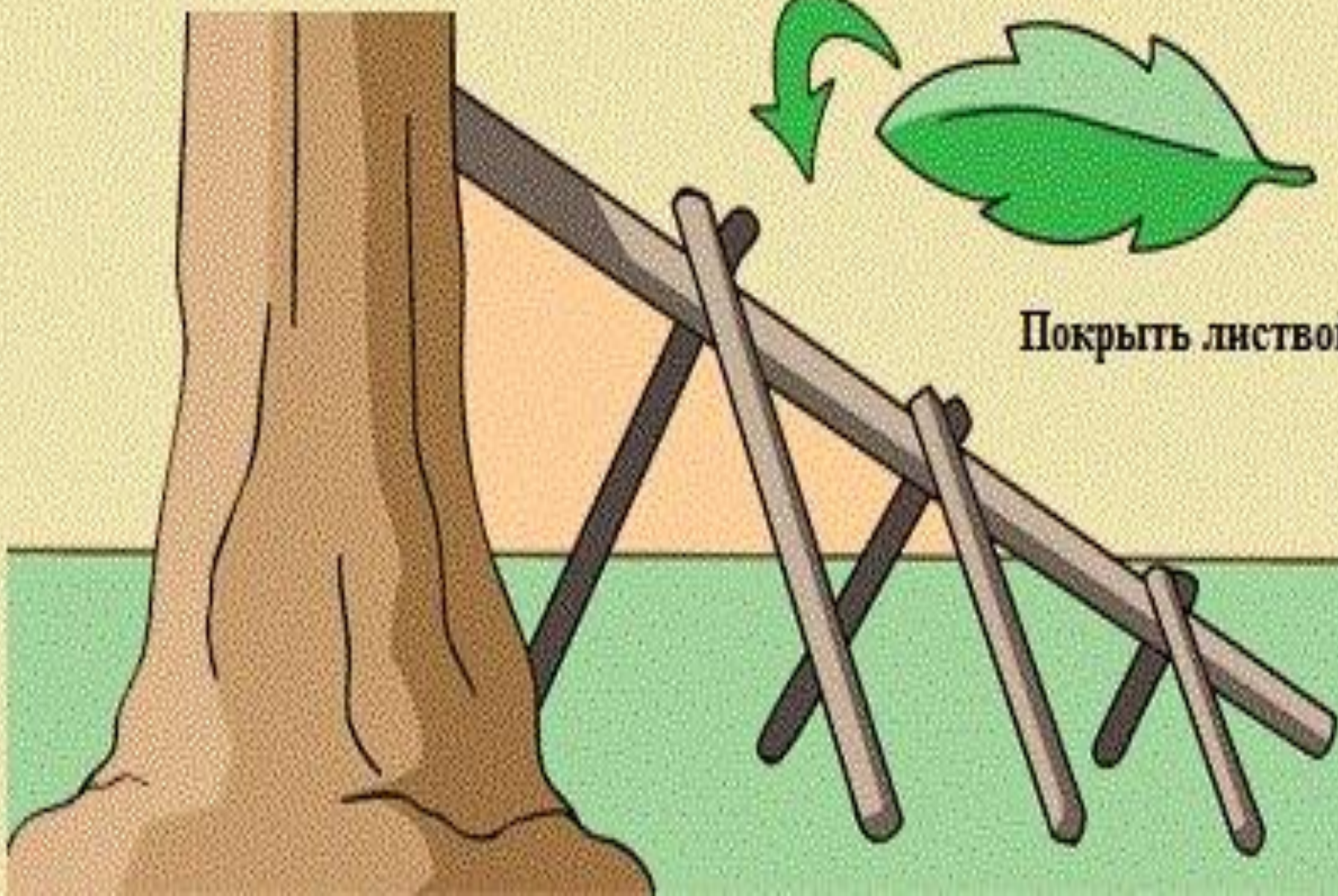




## Типы костров:

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

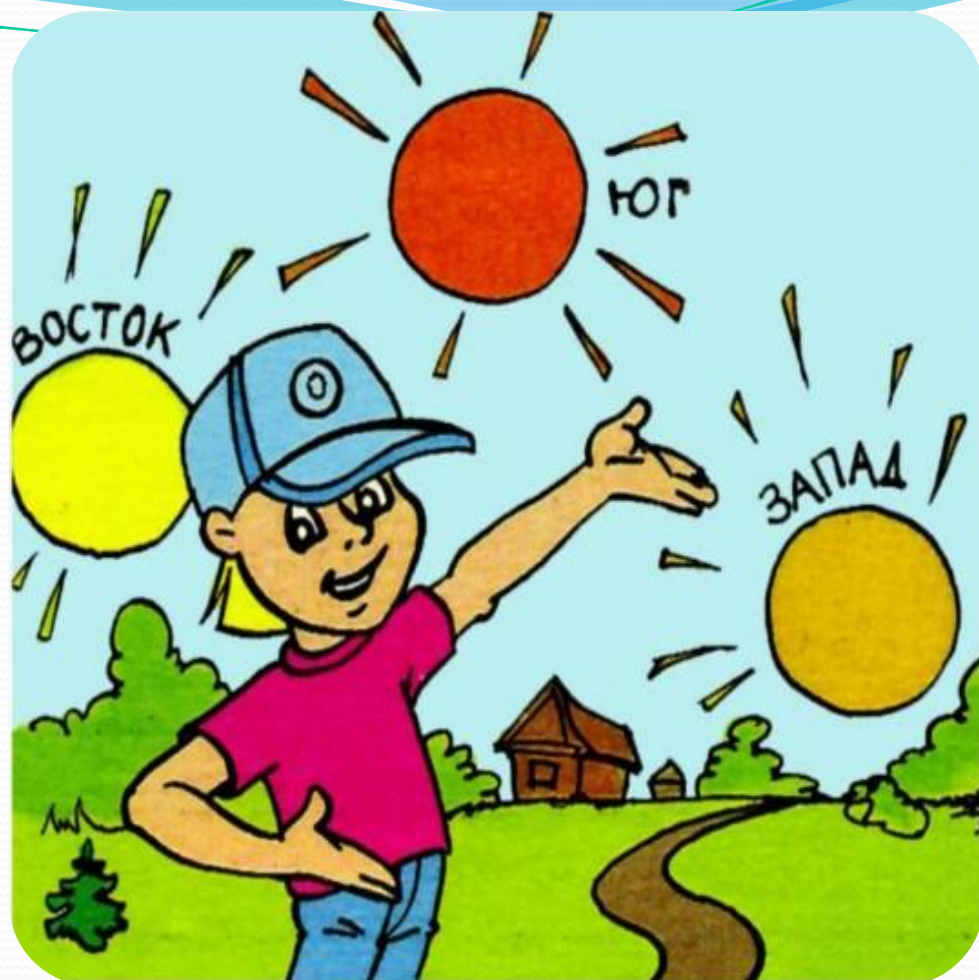




Покрыть листвой



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?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://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>

