

# Основы безопасности жизнедеятельности. Обеспечение питанием и водой.

## Урок № 11 6 класс



Выполнила: преподаватель –  
организатор ОБЖ  
МАОУ «Вахтангская средняя  
школа»  
Малкова Ирина Борисовна.

Построено жилище, разведён костёр, но о себе заявляет голод. Ведь когда мы что-то делаем, то тратим энергию. Пополняется энергия только за счёт приёма пищи.





# Как сохранить работоспособность при отсутствии пищи и воды ?



# Каким образом можно поддержать своё существование без еды?

- **Во первых**, нужно уменьшить свою физическую активность и стараться организовать себе полноценный отдых.
- **Во вторых**, надо избегать температурного дискомфорта. В этом помогут костёр, тёплая вода, тёплый ночлег, сухая одежда и обувь.
- **В третьих**, по возможности обеспечить себя питанием из резервов природы: дикорастущими съедобными растениями, мясом диких животных и рыб.

# Употреблять в пищу можно почти всё, что летает, ходит и ползает

Саранча, кузнечики, термиты не только съедобны, но и калорийны



- Многие считают кузнечиков (саранчу), безволосых гусениц, личинки и куколки лесных жуков, пауков и термитов деликатесами и они достаточно калорийны и содержат необходимые для организма питательные вещества и витамины. Возможно, наступит время, когда у вас не будет иного выбора, кроме как питаться такого рода насекомыми. Их жарят на огне. Маринуют. Варят в супе.
- Существенный вклад в рацион человека, вынужденного перейти на подножный корм.

**Птицы практически съедобны все.**

Исключение составляет коршун, орел и другие питающиеся падалью.

Яйца птиц съедобны все.





**Нельзя есть  
жаб и  
лягушек с  
яркой  
окраской  
тела:  
желтой,  
голубой,  
оранжевой**



Лягушки, тритоны и саламандры. Эти маленькие земноводные организмы обитают повсюду в местностях с теплой водой и умеренным климатом. Лягушек надо ловить ночью, когда они увлечены своим кваканьем. Лягушку надо есть целиком, содрав шкуру и поджарив предварительно на костре или сварив. Во Франции и некоторых других странах лягушачьи лапки считают деликатесом. Лягушек жарят на шампурах. Обваливают в муке и жарят на сковороде. Делают суп с луком.

Тритонов и саламандр можно ловить под гнилыми бревнами или под камнями в водоемах, кишущих лягушками.

Моллюски. К ним относятся беспозвоночные, обитающие в пресной и соленой воде, - улитки, ракушки, мидии, двустворчатые моллюски и т. д. Многие из них съедобны. Убедитесь в их свежести и сварите. Употреблять их в сыром виде нельзя, поскольку вы рискуете ввести паразитов в свой организм.



# Ракообразные.

- К этой разновидности относятся морские и речные крабы, речной рак, омары, креветки. Большинство из них съедобны, однако они быстро портятся, а некоторые могут стать разносчиками опасных паразитов. Готовьте (варите) тех из них, которых вы ловите в реках, морские разновидности можете есть сырыми.



# Растительная пища

корневища  
клубни  
луковицы

травы  
листья  
бутоны  
стебли

Сухие плоды

Сочные плоды

Кора деревьев

грибы

водоросли

# Растительная пища

- Грибы очень богаты белками. Кроме того, они содержат жиры, углеводы, минеральные вещества, микроэлементы (фосфор, калий, кальций, марганец, медь, серу, цинк и др.) и витамины А, В, В2,С,РРиБ.
- Все грибы принято делить на съедобные, условно съедобные, несъедобные, ядовитые. Готовятся к грибному сезону не только грибники, но и врачи, т. к. сбор грибов – занятие, таящее в себе определенный риск.
- Грибы очень опасны.
- Нельзя собирать незнакомые грибы, некоторые из них очень ядовиты.
- Ими можно отравиться и даже умереть

# Съедобные грибы



белый гриб



подосиновики



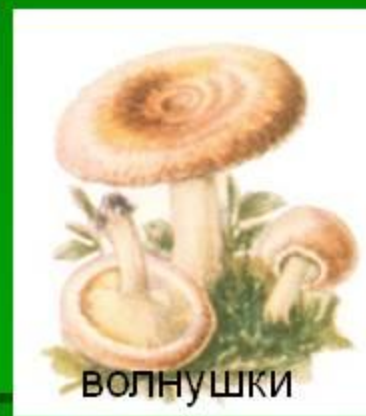
маслята



груздь



лисички



волнушки



подберезовики



сыроежка



опята



# Несъедобные грибы



бледная поганка



ложные опята



ложные опята



пантерный мухомор



красный мухомор



свинушка

# **Плоды и ягоды можно есть в сыром виде, а корни, луковицы надо варить или запекать на костре.**

- Без гурда можно узнать плоды дикой яблони, вишни, груши, сливы. Узнать, съедобны ли плоды других растений, можно по тому, едят ли их животные. Можно попробовать небольшое количество плода, в съедобности которого есть сомнение (3—5 г). Если в течение 1—2 часов не появилось признаков отравления, значит, плод съедобен. Но всё же без крайней нужды рисковать не стоит. Лучше уже сейчас изучить съедобные дикорастущие растения хотя бы своей местности. В этом помогут материалы, приведённые в приложении 5, и знания, приобретённые на уроках биологии.



**Вода — растворитель питательных веществ, она участвует во всех жизненно важных процессах в организме: питании, снабжении клеток кислородом, выводе из организма вредных веществ.**

Потребность в воде при умеренных физических нагрузках составляет 1,5—2 л в день. Эта норма может изменяться в зависимости от температуры и влажности воздуха, при значительных физических нагрузках.

В лесной и таёжной местности, а также в горах больших проблем с водой не возникает. Можно использовать воду из открытых водоёмов: озёр, родников, ручьёв, рек. При их отсутствии помогут дождь, роса. Зимой выручит снег или лёд.

Способы добычи воды:

*а* — выкапывание небольшой ямки; *б* — сбор влаги с помощью полиэтиленового мешка



Можно собрать воду, используя устройство, изображённое на рисунке. Сделать его просто. Для этого необходимо иметь только кусок полиэтилена или другого пластика и ёмкость. Солнечные лучи нагревают воздух и землю под пластиком. Этот воздух насыщается водяными парами. Затем, поскольку пластик холоднее воздуха, находящегося под ним, эти пары конденсируются, т. е. собираются в капли на поверхности пластика. Капельки растут и скатываются по пластику в ёмкость. Диаметр ямы - около 1 м, глубина - 0,5 м

## Устройство для сбора воды в полевых условиях



# Самый простой способ обеззараживания воды в полевых условиях — кипячение.

- Может возникнуть проблема очистки воды. Воду из родников, лесных и горных речек можно пить сырой, воду же из других источников надо очищать и обеззараживать.
- Самый простой способ **обеззараживания** (уничтожение возбудителей желудочно-кишечных и иных заболеваний) воды в полевых условиях — кипячение 10 минут.
- Очистку воды **от механических примесей** производят при помощи фильтров, которыми могут послужить какая-либо ткань, песок. Попробуйте выкопать небольшую ямку в метре от края водоёма. Она вскоре заполнится чистой водой.

# Обеззараживание воды

- 8-10 капель йода на 1 литр воды;
- 2-3 таблетки пантоцида на 1 литр воды;
- Изготовление дистиллятора;
- Добавление в воду кристалликов марганца до розоватого цвета



# Домашнее задание

§12, с.94-99, с. 100 вопросы и задания №1-8.

Подготовить сообщение или презентацию

Power point на темы:

«Съедобные и ядовитые дикие ягоды и ягодообразные плоды».

«Корни, клубни, корневища дикорастущих растений пригодных потребления в пищу».

«Съедобные и ядовитые грибы».

Спасибо за внимание!



# ССЫЛКИ

- [http://myground.ru/file/manual/8%20%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%80%202015%20/1421393\\_0l.jpg](http://myground.ru/file/manual/8%20%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%80%202015%20/1421393_0l.jpg)
- [http://osinform.org/uploads/posts/2016-04/1459962744\\_zdorove-kozhi-zimoji-zavisit-ot-pitaniya.jpg](http://osinform.org/uploads/posts/2016-04/1459962744_zdorove-kozhi-zimoji-zavisit-ot-pitaniya.jpg)
- <http://foodmarkets.ru/upload/news/5314/cR5CVeMp.jpg>
- [https://i05.fotocdn.net/s11/244/public\\_pin\\_m/283/2306415347.jpg](https://i05.fotocdn.net/s11/244/public_pin_m/283/2306415347.jpg)
- [http://www.photoforum.ru/f/photo/000/043/43226\\_80.jpg](http://www.photoforum.ru/f/photo/000/043/43226_80.jpg)
- <http://www.ireceptar.cz/res/archive/106/012988.jpg?seek=1276676979>
- [http://www.diagamter.com/uploads/tinyBrowser/images/shutterstock\\_13030423.jpg](http://www.diagamter.com/uploads/tinyBrowser/images/shutterstock_13030423.jpg)
- [http://www.internetdict.com/wp-content/uploads/related\\_images/2016/01/20/what-do-frogs-need-to-survive\\_3.jpg](http://www.internetdict.com/wp-content/uploads/related_images/2016/01/20/what-do-frogs-need-to-survive_3.jpg)
- <https://prv2.lori-images.net/yascheritsa-0000267398-preview.jpg>
- <http://fb.ru/misc/i/gallery/23144/986793.jpg>
- [https://otvet.imgsmail.ru/download/f21a773cdc6b08db1a8ffc952489c341\\_i-3294.jpg](https://otvet.imgsmail.ru/download/f21a773cdc6b08db1a8ffc952489c341_i-3294.jpg)
- [http://tepka.ru/OBZh\\_6/96.jpg](http://tepka.ru/OBZh_6/96.jpg)
- [http://cs11437.userapi.com/u140598516/113884541/x\\_b52326d6.jpg](http://cs11437.userapi.com/u140598516/113884541/x_b52326d6.jpg)
- [http://img15.nnm.me/6/5/7/d/9/f5873c7286666e42d8278e7bf76\\_prev.jpg](http://img15.nnm.me/6/5/7/d/9/f5873c7286666e42d8278e7bf76_prev.jpg)
- <http://picfun.ru/wp-content/uploads/pbTI5snVPb.jpg>
- <http://animalsfoto.com/photo/ce/cee0cb8c1d1cf9e85886a66ef5bf5cf2.jpg>
- [http://www.zooblog.ru/uploads/posts/2010-01/1264286954\\_5161\\_1263985193\\_53724.jpg](http://www.zooblog.ru/uploads/posts/2010-01/1264286954_5161_1263985193_53724.jpg)
- <http://two-sonnik.ru/wp-content/uploads/2015/07/6252.jpg>
- <http://www.pixempire.com/images/preview/animal-creep-mollusk-snail.jpg>
- [http://media.leverans.ru/product\\_images/moscow/grotta/169Come\\_c\\_MollYuckaMu.jpg](http://media.leverans.ru/product_images/moscow/grotta/169Come_c_MollYuckaMu.jpg)
- [http://vkusneedoma.ru/wp-content/uploads/2014/03/rec-339\\_001.jpg](http://vkusneedoma.ru/wp-content/uploads/2014/03/rec-339_001.jpg)
- [http://images.myshared.ru/9/883589/slide\\_5.jpg](http://images.myshared.ru/9/883589/slide_5.jpg)
- <http://900igr.net/up/datas/73139/014.jpg>
- <http://5klass.net/datas/okruzhajuschij-mir/Lesnye-opasnosti-2-klass/0005-005-Sedobnye-griby.jpg>
- <https://fs00.infourok.ru/images/doc/240/196140/5/310/img10.jpg>
- [http://www.bayanay.info/uploads/posts/1398563912\\_obezzarazhivanie-vody-v-pole.jpg](http://www.bayanay.info/uploads/posts/1398563912_obezzarazhivanie-vody-v-pole.jpg)