

ВОПРОСЫ

- 2.1. Что такое экстремальная ситуация?
- 2.2. Перечислите основные причины попадания человека в ЭС?
- 2.3. Что помогает выжить в ЭС?
- 2.4. И все таки , где мы можем попасть в ЭС?

ВОПРОСЫ

- **Что такое стресс?**
- **К чему может привести стресс**
- **Перечислите стрессоры**
- **Как преодолеть отрицательные последствия стресса?**



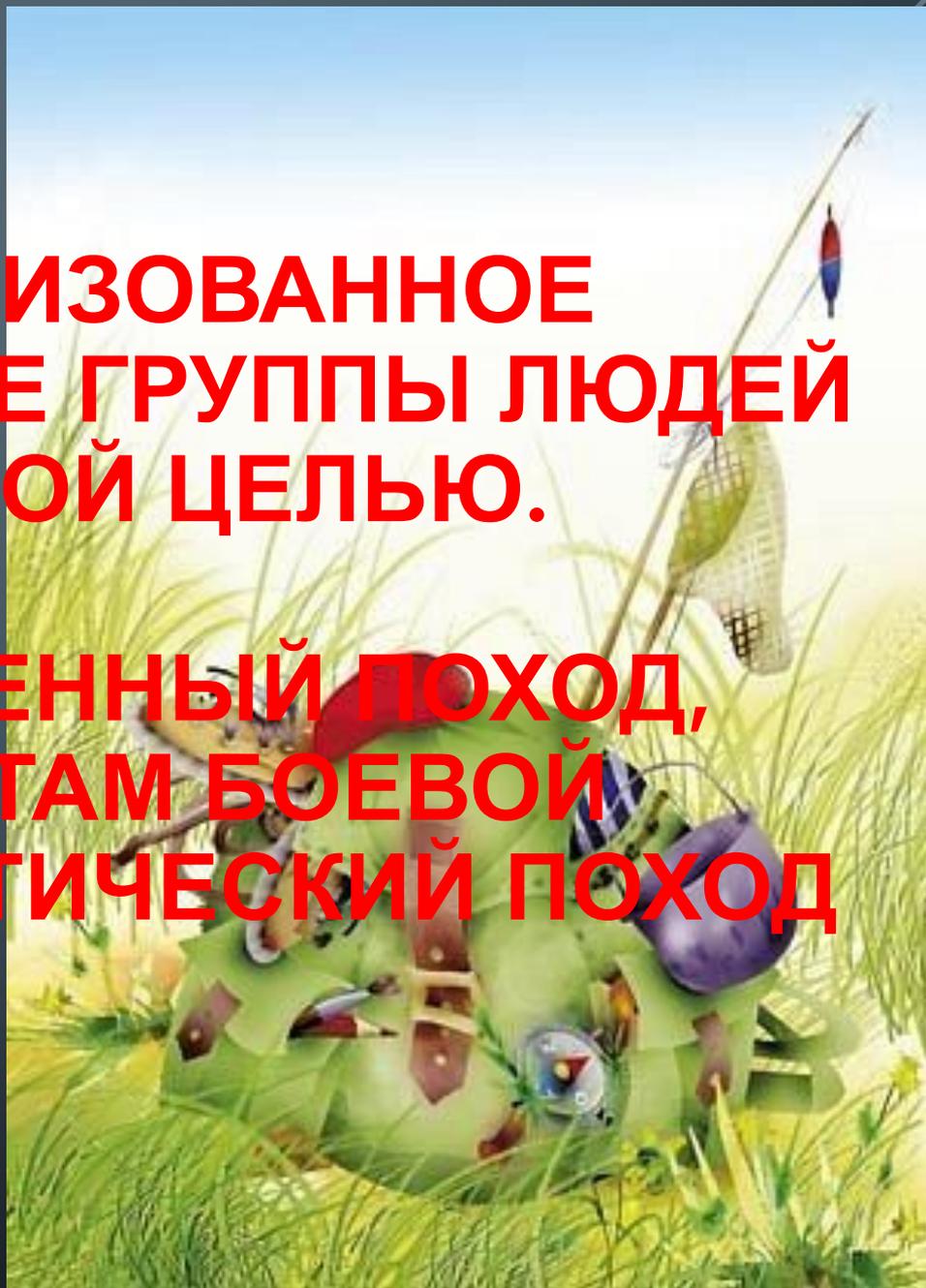
Шуми, шуми зеленый лес, знаком мне шум твой величавый, и твой покой, и блеск небес над головой твоей кудрявой. Когда тыходишь в лес душистый и прохладный, среди пятен солнечных и летней тишины встречает грудь твоя так радостно и жадно дыхание влажных трав и аромат сосны.

**ТЕМА УРОКА:
КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К
ПОХОДУ, ЧТОБЫ НЕ ПОПАСТЬ
В ЭКСТРЕМАЛЬНУЮ
СИТУАЦИЮ**



**ПОХОД – ОРГАНИЗОВАННОЕ
ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ГРУППЫ ЛЮДЕЙ
С ОПРЕДЕЛЕННОЙ ЦЕЛЬЮ.**

**НАПРИМЕР, ВОЕННЫЙ ПОХОД,
ПОХОД ПО МЕСТАМ БОЕВОЙ
СЛАВЫ, ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОХОД**



Классификация походов

1. По способу передвижения походов



- пешие,



- велосипедные,



- конные,



- водные,



- на собаках

2. По продолжительности походы бывают

- однодневные,
- многодневные.

3. По сложности походы бывают

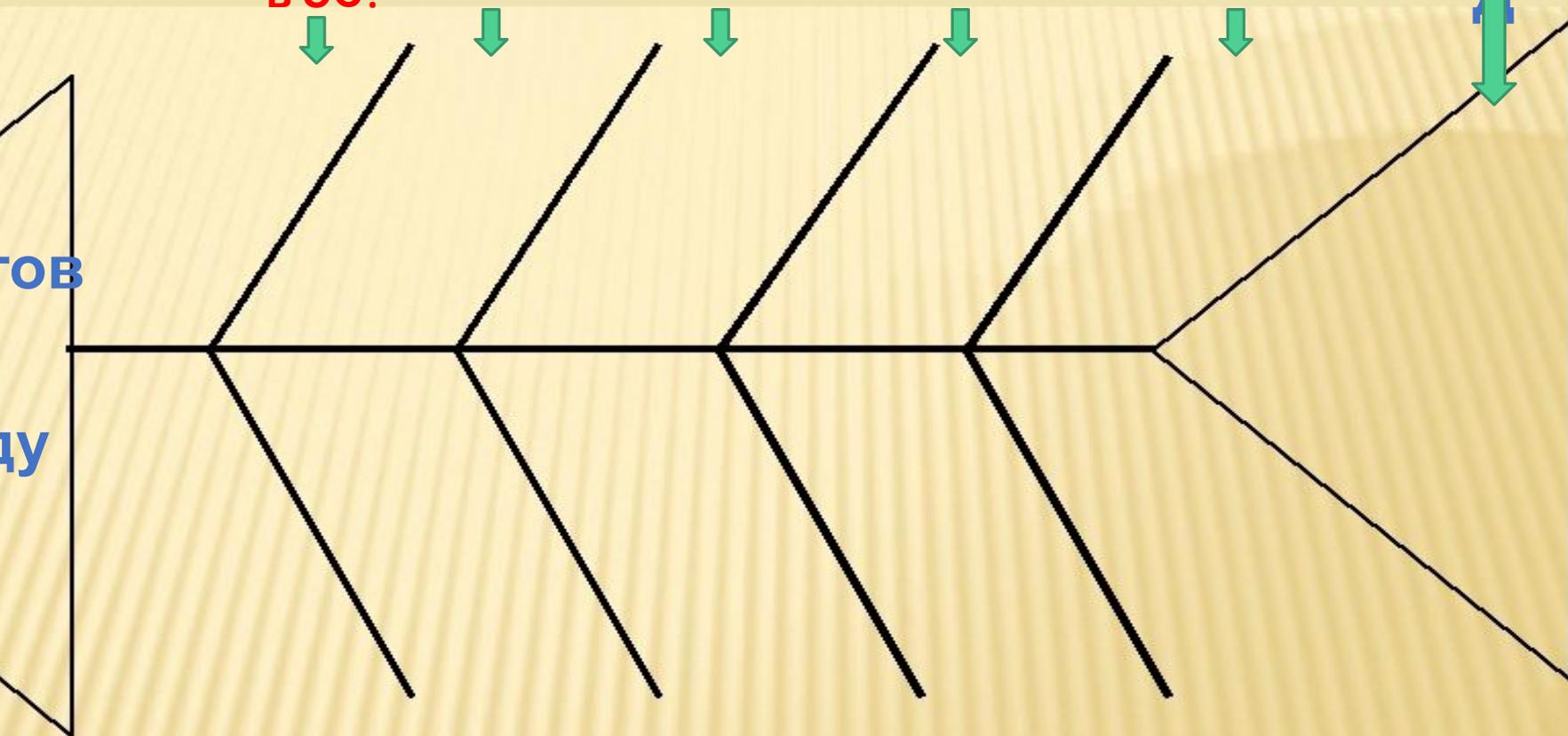
- категорийные,
- прогулочные.



Что нужно сделать для того, чтобы не попасть в ЭС?

Как подготовиться к походу?

Вывод



ПОВ

ДУ

Какова причина возникновения опасных и ЭС на природе

- Что нужно сделать для того, чтобы избежать возникновения экстремальных ситуаций в природных условиях? Знающие люди утверждают, что для этого прежде всего необходимо:
 - 1) правильно подготовиться к походу;
 - 2) соблюдать правила безопасного поведения на природе;
 - 3) иметь надежные обувь и одежду. Давайте рассмотрим это на примере туристского похода школьников.

- Туристы реально знают и представляют себе сложности походной жизни и заблаговременно готовятся к их преодолению. *Главная задача при подготовке и проведении похода — обеспечение безопасности.*

КАКИЕ ФАКТОРЫ НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ, СОБИРАЯСЬ НА ПРИРОДУ?

- **Социальные**

Военные конфликты

Криминальные проявления

- **Природные**

Температура воздуха

Возможность осадков и стихийных бедствий

Рельеф местности

- **Техногенные**

- Загрязнение воды, почвы и воздуха

- Возможность аварий и катастроф

- Туристскую группу школьников обязательно возглавляют двое взрослых: руководитель группы и его заместитель. Если что-то произойдет во время похода с руководителем, группу возглавит его заместитель.
- **Руководителя группы назначают из опытных туристов. Он несет ответственность за жизнь и здоровье членов группы. Поэтому он обладает абсолютной властью, как капитан корабля.**

- ***В интересах безопасности продукты и снаряжение желательно распределять так, чтобы у каждого члена группы были самые необходимые в экстремальной ситуации вещи: спички, какие-либо продукты, личная посуда, позволяющая приготовить пищу (например, железная кружка), и нож.***

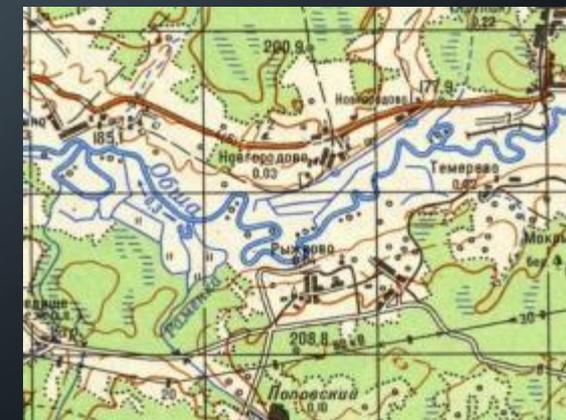
КАКОВЫ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОПАСНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ?

- Поломка техники в безлюдной местности
- Встреча с хищниками
- Недостаточный запас пищи и воды
- Непродуманная экипировка
- Потеря ориентации на местности
- Слабая физическая и психологическая подготовка

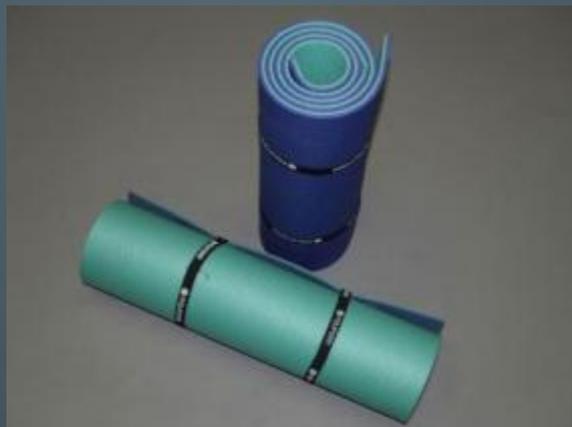
• **Что мы возьмем с собой в поход? Что положим в рюкзак?**



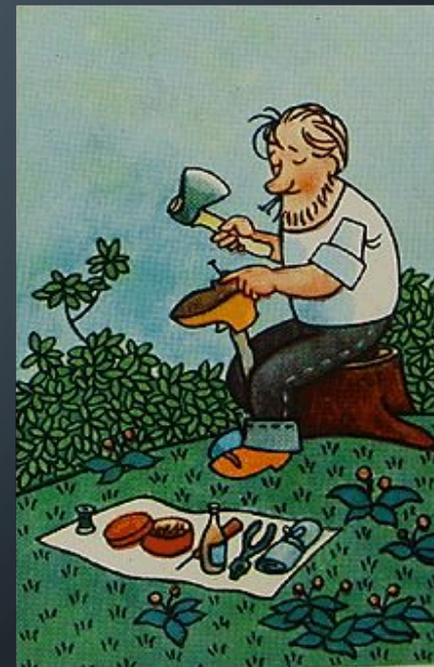
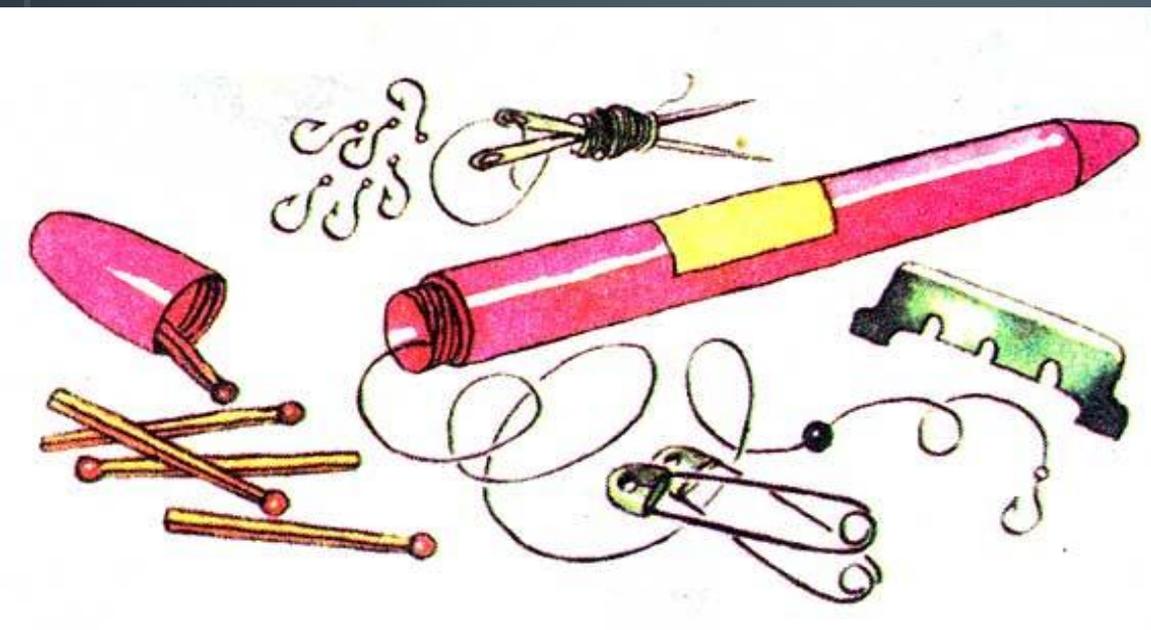
ОБЩЕЕ СНАРЯЖЕНИЕ



СНАРЯЖЕНИЕ ТУРИСТА



НОСИМЫЙ АВАРИЙНЫЙ ЗАПАС (НАЗ)



СНАРЯЖЕНИЕ ДЛЯ ПОХОДА

ЛИЧНОЕ

- Рюкзак
- Туалетные принадлежности
- Блокнот, ручка
- Палатка
- Спальный мешок и трапик
- Перочинный нож
- Саперная лопатка
- Запасная одежда и обувь

ОБЩЕЕ

- Спички
- Посуда для приготовления пищи
- Запас продовольствия
- Миска, кружка, ложка
- Топорик
- Рабочие рукавицы
- Фонарик
- Карта и компас
- Аптечка



ОДЕЖДА И ОБУВЬ



ПОДУМАЙ И ОТВЕТЬ

- Почему верхняя одежда туриста должна быть по возможности яркой?
- Почему нежелательно носить белье из синтетических материалов?
- Почему разношенная обувь более удобна в походе, чем новая?



ПРОВЕРЬ СВОИ ЗНАНИЯ

1. В ЧЕМ СОСТОИТ ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА ПРИ ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИИ ПОХОДА?

- А. В получении новых впечатлений и сведений;
- Б. В получении удовольствия;
- В. В обеспечении безопасности;
- Г. В образовании новых связей и знакомств.

2. ЧТО НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ РУКОВОДИТЕЛЮ ПОХОДА ПОСЛЕ РАЗРАБОТКИ МАРШРУТА?

- А. Не следует что-либо предпринимать;
- Б. Согласовать маршрут с органами МВД;
- В. Утвердить маршрут в маршрутно-квалификационной комиссии;
- Г. Сообщить о маршруте и сроках его прохождения в поисково-спасательную службу МЧС России

3. В ЧЁМ ЗАКЛЮЧАЮТСЯ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА НА ПРИРОДЕ?

- А. Особых правил не существует;
- Б. Вести себя прилично;
- В. На маршруте или привале нельзя уходить от группы;
- Г. Быть внимательным и осторожным, и тогда
медикаменты не понадобятся

4. КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ОБУВЬ ЧЕЛОВЕКА, СОВЕРШАЮЩЕГО ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОХОД?

А. Модной;

Б. Удобной;

В. Плотно сидеть на ноге, но не слишком сжимать стопу;

Г. Дорогой и фирменной

5. НАЙДИТЕ ОШИБКУ. ОДЕЖДА ТУРИСТА, ОТПРАВЛЯЮЩЕГОСЯ В ПОХОД ДОЛЖНА БЫТЬ ...

- А. Супермодной и дорогой;
- Б. Лёгкой, простой, удобной и иметь небольшой объём?
- В. Верхняя одежда должна быть влагонепроницаемой;
- Г. Нижнее бельё должно хорошо поглощать пот.

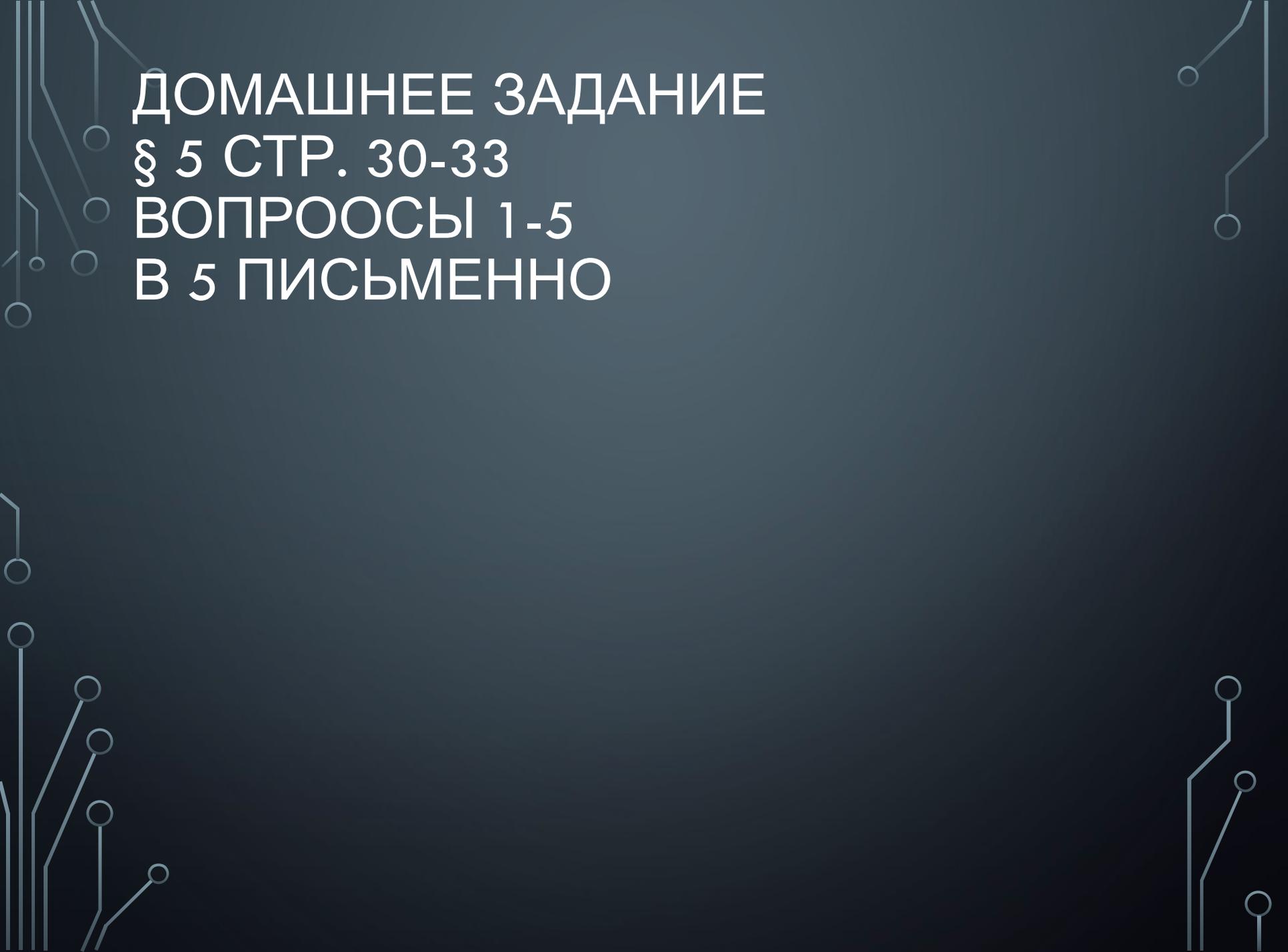
Ответы на тест:

1 – В 2 – Г 3 – В, Г 4 – Б, В 5 – А

Оценивание:

5 «+» = 5 4 «+» = 4 3 «+» = 3

МОЛОДЦЫ!

The background is a dark blue gradient. In the corners, there are decorative white lines resembling a circuit board or a network diagram, with small circles at the end of the lines.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

§ 5 СТР. 30-33

ВОПРОСЫ 1-5

В 5 ПИСЬМЕННО