Психологические основы выживания в природных условиях.

Маслов А.Г, В.В. Марков, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов Основы безопасности жизнедеятельности, учебник 6 кл.-М.: Дрофа, 2016

Учитель ОБЖ: Воротынцева И.В.

Яблоновский филиал МБОУ СОШ №1 с. Новосысоевка

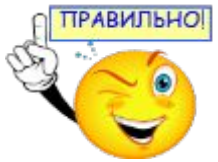
Картинная галерея

Назовите психические познавательные процессы

Воображение, наблюдательность, память, внимание, ощущение, мышление, восприятие

Вопрос: Как вы думаете, что помогает нам в трудных природных условиях?

Правильный ответ: Умение управлять собой

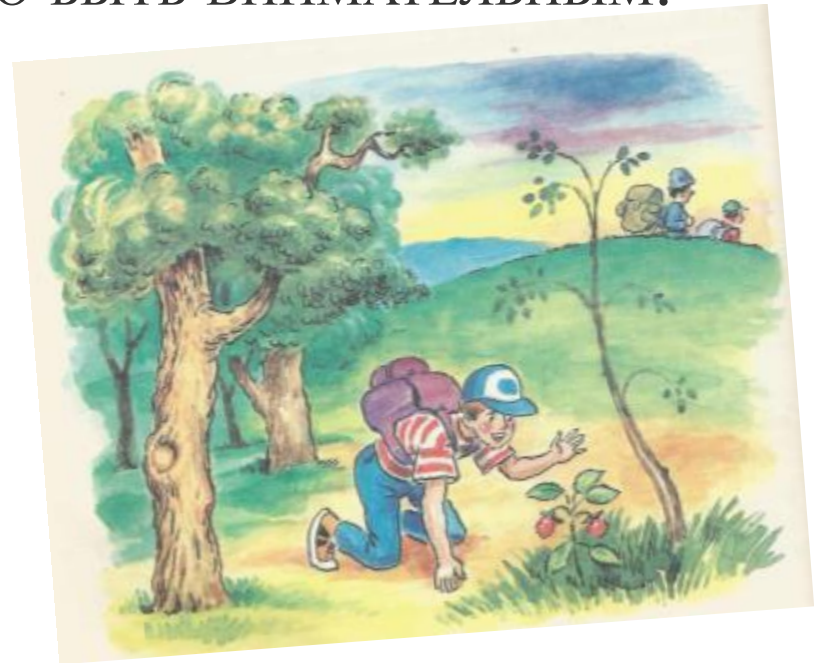


Внимание – способность, концентрировать своё сознание на тех предметах и явлениях, которые сейчас важны.

Проверьте себя, внимательны ли вы?

Найдите на рисунке двух женщин.

Запомните: чтобы научиться правильно ощущать, воспринимать мир вокруг себя, анализировать, хорошо усваивать и уметь рассказать то, что необходимо, решить любую жизненную проблему, придумать что-то новое, надо быть внимательным.



Ощущения – это впечатления, которые мы получаем об отдельных свойствах предметов и явлений при помощи наших органов чувств: глаз, ушей, пальцев, кожи, языка.

Восприятие- целостное впечатление о том или ином предмете, человеке, ситуации, явлении.

Задание: Найди в тексте учебника на стр.20 результаты психологических опытов, прочти и проанализируй.

Запомните: чем больше человек будет знать, тем увереннее будет чувствовать себя в любой, даже чрезвычайной ситуации

Память- способность запоминать, сохранять, воспроизводить и забывать следы впечатлений.

Упражнение «Фотограф»
1 учащийся отворачивается от ребят, которые участвуют в испытании. 5-6 человек принимают какие- нибудь позы. По команде учителя «Стоп» фиксируют своё положение, и каждый участник запоминает его. Тренируемый, стоящий до этого спиной, поворачивается к ним лицом и в течение 10 сек. запоминает позы ребят. Затем отворачивается, а ребята в течении 10 сек. выстраиваются в шеренгу у него за спиной. Тренируемый поворачивается и в течении 10 сек. расставляет группу в «сфотографированном положении».
Остальные ученики выступают в роли судей.

Продолжи предложение:

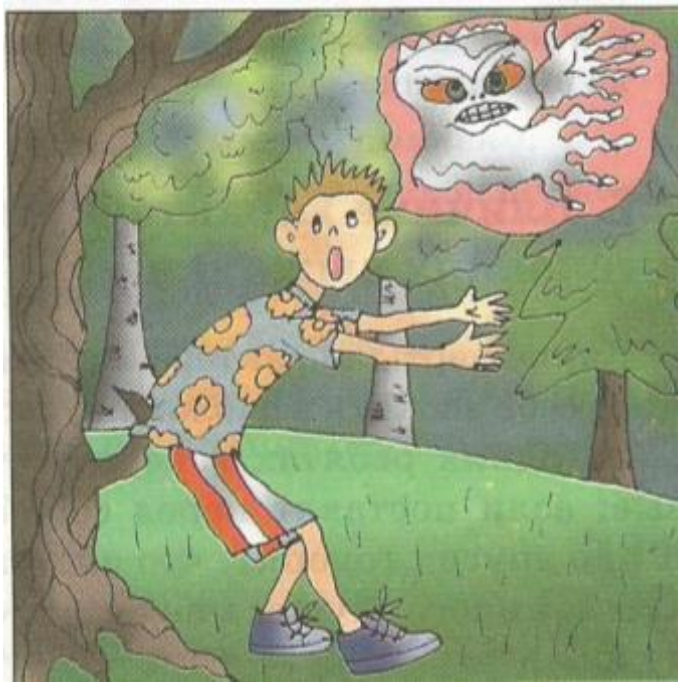
Непроизвольная память ----

Произвольная память --------

<u>Совет</u>: *если затрудняетесь, обратитесь за помощью к учебнику на стр. 22*

Запомни: выживание в экстремальной ситуации в условиях автономного существования в природе сильно зависит от уровня развития мышления.

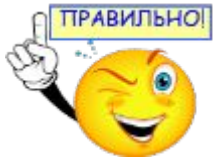
Назовите психический процесс



Ответ: Воображение переходящее в страх

Запомните: чрезмерное увлечение воображением картин возможного несчастья равносильно тому, что мы сами планируем себе такие ситуации и это может превратиться в действительность. Ведь при этом снижаются острота ощущений и восприятия, внимательность и наблюдательность, хуже становится память и способность думать. Это приводит к развитию чувства страха и как следствие стресса, сильного напряжения, снижающего возможность удачно действовать для своего спасения.

<u>Подумайте:</u> какое самое важное условие для выживания человека?



<u>Ответ:</u> Желание выжить!

Установка на выживание включает три элемента:

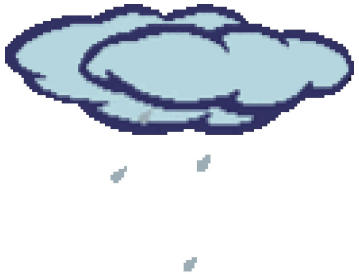
- <u>Осознание (</u>Я отдаю себе отчёт в том, что я один в незнакомом месте…)
- <u>Оценка</u> («Я не растеряюсь, не испугаюсь, со мной всё будет хорошо!»)
- <u>Поведение</u> («Я вспомню всё, чему меня учили. Я ничего не боюсь, буду внимательным, наблюдательным… У меня всё получится!»)

«Рефлексивный экран»

Выскажи одним предложением, выбирая начало фразы из рефлексивного экрана на доске

- сегодня я узнал…
- было интересно…
- было трудно…
- я понял, что…
- у меня получилось …
- теперь я могу…
- урок дал мне для жизни…
- мне захотелось…

Спасибо за внимание!



Используемая литература:

1. Баленко С.В. Школа выживания –М.: Школа выживания, 1992
2. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: Толк, 1995
3. Матвеев В.С. Загадки и резервы психики. – Свердловск: Изд-во Уральского университета, 1990
4. Маслов А.Г, В.В. Марков, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов Основы безопасности жизнедеятельности, учебник 6 кл.-М.: Дрофа, 2016