



# **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

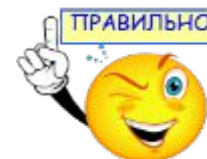


Воображение, наблюдательность, память, внимание,  
ощущение, мышление, восприятие



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

Правильный ответ: Умение управлять собой



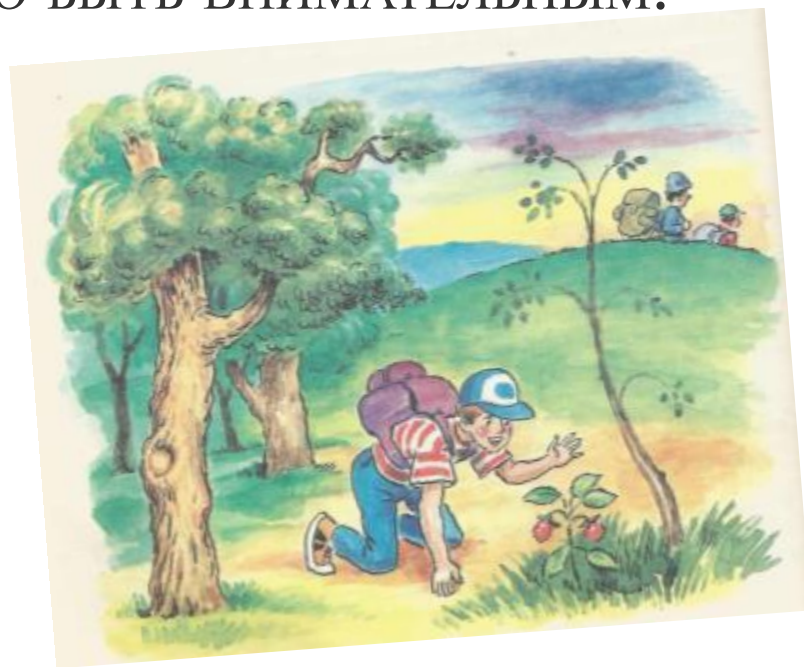
**ВНИМАНИЕ** — СПОСОБНОСТЬ, КОНЦЕНТРИРОВАТЬ СВОЁ СОЗНАНИЕ НА ТЕХ ПРЕДМЕТАХ И ЯВЛЕНИЯХ, КОТОРЫЕ СЕЙЧАС ВАЖНЫ.



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 течение 10 сек. выстраиваются в шеренгу у него за спиной.

Тренируемый поворачивается и в течение 10 сек. расставляет группу в «сфотографированном положении».

Остальные ученики выступают в роли судей.





Продолжи предложение:

Непроизвольная память ----

Произвольная память -----

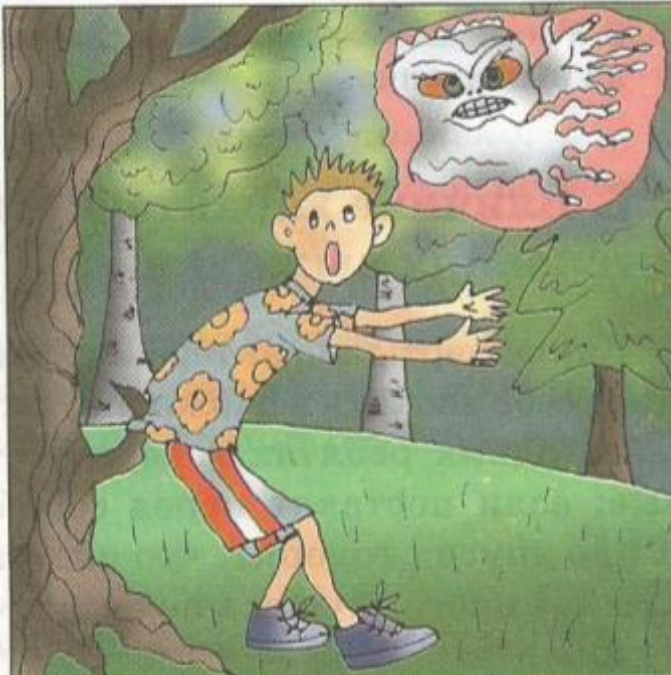
Совет: если затрудняетесь, обратитесь за помощью к учебнику  
на стр. 22



**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.

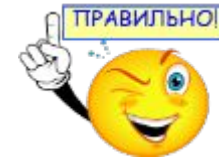


# Подумайте: какое самое важное условие для выживания человека?

Ответ: Желание выжить!

Установка на выживание включает три элемента:

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



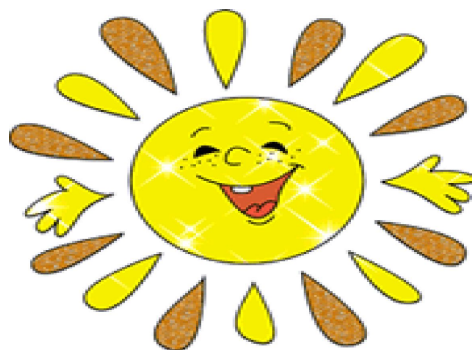
## *«Рефлексивный экран»*

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

