


# Выживание в условиях автономного существования в природе

Урок ОБЖ для 10 класса  
Кондаков О.А.

# Цель урока:


- ◆ Ознакомится экстремальными факторами
  - ◆ Ответные реакции организма
  - ◆ Факторы выживания и правила поведения в природных условиях
- 
- A stylized silhouette of a mountain range is located in the bottom right corner of the slide. The mountains are rendered in a dark teal color, matching the background, and have a jagged, layered appearance.

# Автономное существование


- ◆ Вокруг незнакомая суровая природа. На что направить усилия чтобы преодолеть трудности? Как продержаться до прихода помощи, сохранив жизнь и здоровье.




# Факторы выживания:

- ◆ Состояние здоровья, сопротивляемость организма к воздействию жары, холоду, лишениям и т.д.
  - ◆ Факторы природной среды, физико-географические особенности района.
  - ◆ Одежда, аварийное снаряжение, убежище, добыча огня, подача сигналов бедствия.
- 
- A stylized, layered mountain range graphic in shades of teal and blue, located in the bottom right corner of the slide.

# Психические реакции:

- ◆ Реакция тревоги
  - ◆ Боль
  - ◆ Холод, жара
  - ◆ Голод
  - ◆ Жажда
  - ◆ Переутомление
  - ◆ Одиночество
  - ◆ Паника
- 
- A stylized, dark teal silhouette of a mountain range is positioned in the bottom right corner of the slide, extending from the right edge towards the center.

# Шансы на выживание зависят от следующих факторов:

- ◆ Желание выжить.
  - ◆ Умение применять имеющиеся знания и строго выполнять требования по пребыванию в той местности.
  - ◆ Уверенность.
  - ◆ Рассудительность и инициативность.
  - ◆ Дисциплинированность.
  - ◆ Способность анализировать и учитывать свои ошибки.
- 

# Выжить-значит решить три важнейшие задачи:

- ◆ Суметь укрыться от холода, жары и ветра , защитить организм от переохлаждения или перегрева.
- ◆ Установить дневную норму расхода воды, а НЗ оставить на крайний случай.
- ◆ При самостоятельном выходе к населенным пунктам точно определить свое местонахождение, ориентироваться на местности.



# Вопросы для закрепления:



- ◆ Какую ситуацию называют экстремальной?
- ◆ На какие виды разделяют автономное существование?
- ◆ Перечислить субъективные и объективные факторы выживания?
- ◆ От каких факторов зависят шансы на выживание?
- ◆ Что значит выжить?