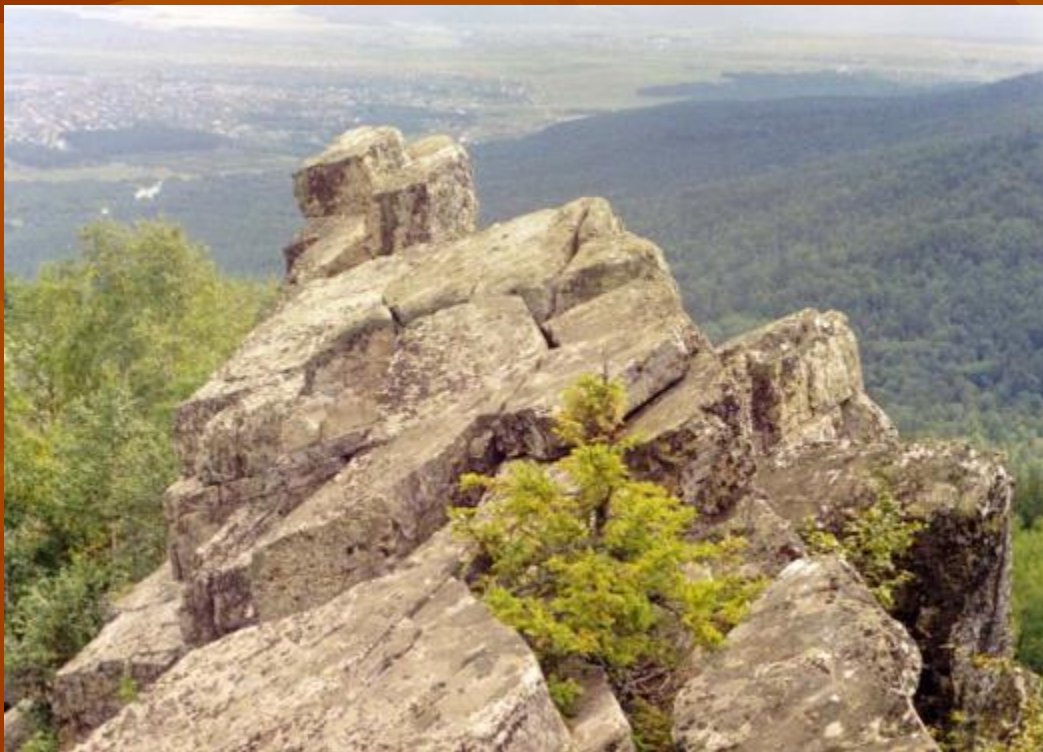


ОДИН В ПРИРОДЕ



Автор: учитель ОБЖ
Тихонов В.Н.

Автономное существование

-это продолжительное существование одного человека или группы лиц без пополнения запасов продовольствия и воды и без связи с внешним миром.



Психические реакции:

- Реакция тревоги
 - Боль
 - Холод, жара
 - Голод
 - Жажда
- Переутомление
- Одиночество
 - Паника

Как сохранить работоспособность при отсутствии пищи и воды



Снизить физическую активность

Организовать полноценный отдых

Избегать температурного дискомфорта

Поиск и добывание ВОДЫ

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



Источники воды:



озеро



ДОЖДЬ



Родник
ручей



роса



река



снег, лед

Помни:

- ✓ Твой организм должен иметь постоянное поступление воды для компенсации потоотделения;
- ✓ При обезвоживании организма больше всего воды теряет кровь, она становится вязкой, уменьшается ее объем. В результате увеличивается нагрузка на сердце;
- ✓ При приеме воды в нужных количествах работоспособность и нормальное состояние полностью восстанавливаются;
- ✓ Умереть от жажды могут только люди, не знающие, как найти воду, или использующие воду, совершенно не пригодную для питья.

Поиск и добывание пищи

Когда мы что-то делаем, то тратим энергию. Пополняем мы ее только за счет приема пищи. Чем больше мы работаем, тем больше у нас аппетит.

Попав в экстремальные условия необходимо:

-Проверить наличие всех сохранившихся продуктов

-Разделить запасы

продовольствия на части, оставив неприкосновенный запас на самый «черный» день

Источники пищи:



Съедобные растения, грибы
Мясо зверей, рыб,
пресмыкающихся (змей,
ящериц), крупных насекомых
(саранча)



Помни:



□ Есть можно не только плоды, ягоды, орехи, но и корни, луковицы, молодые побеги, стебли, листья, почки и цветы;

□ Употреблять в пищу надо только те растения, которые тебе хорошо известны;

□ Определить съедобное растение можно по признакам: поклеванные птицами плоды, помет на ветках и стволах, обрывки кожуры, косточки у дерева;

□ НЕЛЬЗЯ употреблять в пищу растения, выделяющие на изломе белый «млечный» сок, косточки и семена плодов, ягоды и грибы с неприятным запахом.





черника



Дикая малина

кипрей



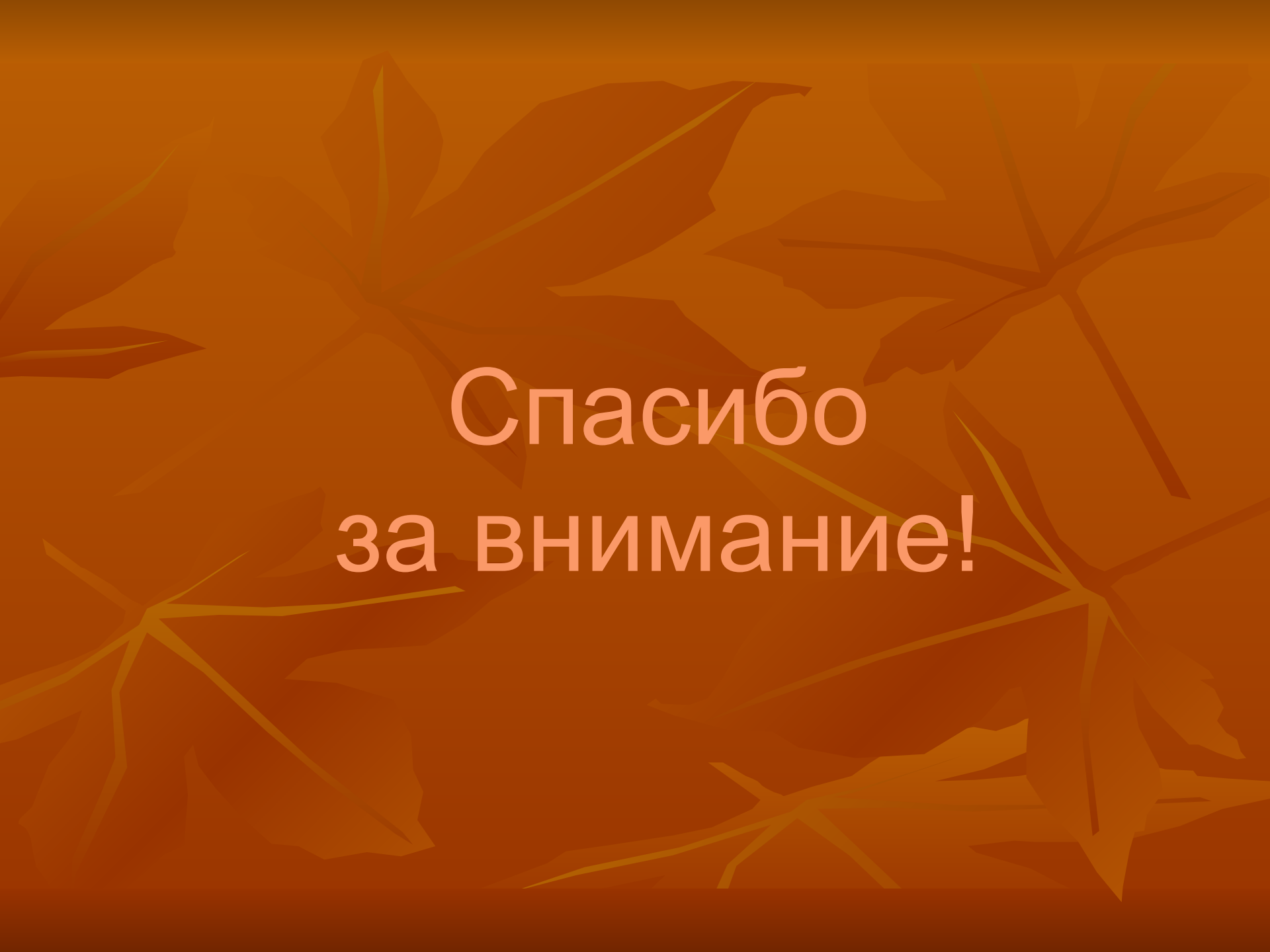
земляника

ВИШНЯ



Подведем итоги:

- ❖ Что такое автономное существование?
- ❖ Чем являются пища и вода для организма?



Спасибо
за внимание!