



# Что надо знать о себе, чтобы ВЫЖИТЬ?

6 класс.

Выполнил  
учитель ОБЖ  
МКОУ «Нарышкинская СОШ»  
Тёпло-Огарёвского района Тульской области  
Козырь Юрий Дмитриевич.



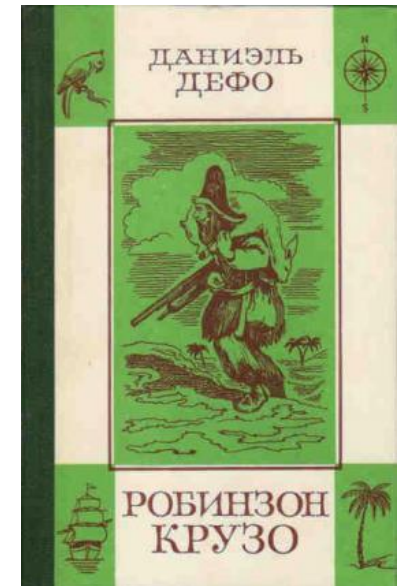
Может ли человек, попавший в беду, выжить,  
остаться здоровым и невредимым и не сойти с  
ума?



# Все мы помним любимого героя романа Даниэля Дефо Робинзона Крузо.

Робинзон Крузо не только выжил в условиях полного одиночества, но и смог обзавестись там собственным хозяйством.

Можно сказать, что всё это вымысел, фантазия писателя. Но истории известны и случаи из реальной жизни.



В 1959 году многие газеты писали о трёх советских парнях, в результате случая оказавшихся на дрейфующей льдине в океане.

Каково же было удивление спасателей, когда их нашли ослабевшими, но сохранившими здравый рассудок и человеческое достоинство.



Не всегда и не всем людям удаётся  
сохранить жизнь и человеческий облик в  
такой экстремальной ситуации, как  
**полная изоляция** от общества других  
людей.



Почему же один человек может приспособиться к сложным условиям **автономного существования**, а другой погибает?

С одной стороны, это зависит от **физической подготовки** человека, попавшего в беду, от его **знаний** о правилах поведения в экстремальных ситуациях.

С другой стороны, даже знающий человек, попав в непривычную для него обстановку полного одиночества, **начинает испытывать страх, тоску, отчаяние, под влиянием которых как бы забывает всё, чему его раньше учили**. Он опускает руки, перестаёт бороться за себя, подчиняется власти стихии и может погибнуть или сойти с ума.



# Что же помогает нам в трудных природных условиях?

Бывалые путешественники, альпинисты, космонавты и другие люди, чьи профессии связаны с автономным существованием в природе, утверждают, что очень важно **уметь управлять собой**, своими мыслями и чувствами, своими ощущениями и вниманием, то есть всем тем, что составляет наш внутренний мир, который называют **психикой**.



# Человеку свойственны психические познавательные процессы:



**Благодаря им** мы способны выжить даже в экстремальных ситуациях.



*От того, насколько точно мы  
воспринимаем и ощущаем  
окружающие нас предметы (их  
величину, форму, цвет, движение)  
или звуки, доносящиеся до нас,  
освещённость пространства,  
подчас зависит наша  
безопасность.*



Как вы понимаете слово «безопасность» ?

**Безопасность** – это защита  
от опасности

Говорят,  
*храбрым помогает*

не только судьба,

сколько разумное суждение, ясность  
сознания.



**Сознательное отношение ко всему**  
**происходящему**

***помогает выходить победителем из***  
***любой трудной ситуации.***

# Источники:

- А.Г.Маслов, В.В.Марков, В.Н.Латчук, М.И.Кузнецов, «Основы безопасности жизнедеятельности». 6 класс. Дрофа. Москва 2013;
- <http://images.yandex.ru>