



Факторы и агрессоры выживания в природных условиях



Фронтальный опрос:

- Какая ситуация называется экстремальной?
- Приведите примеры экстремальных ситуаций в природе.
- Назовите причины экстремальных ситуаций.
- Какое существование называется автономным?
- Назовите причины автономного существования.
- Приведите примеры автономного существования человека в природных условиях из книг и газет.

Выживание

- активная, целеустремленная деятельность, направленная на сохранение жизни, здоровья и работоспособности человека.



**Что нужно учитывать, чтобы
не попасть в экстремальную
ситуацию.**



Потенциально опасные факторы



- **Природные** -погода, особенности рельефа, возможность возникновения стихийных явлений



Техногенные

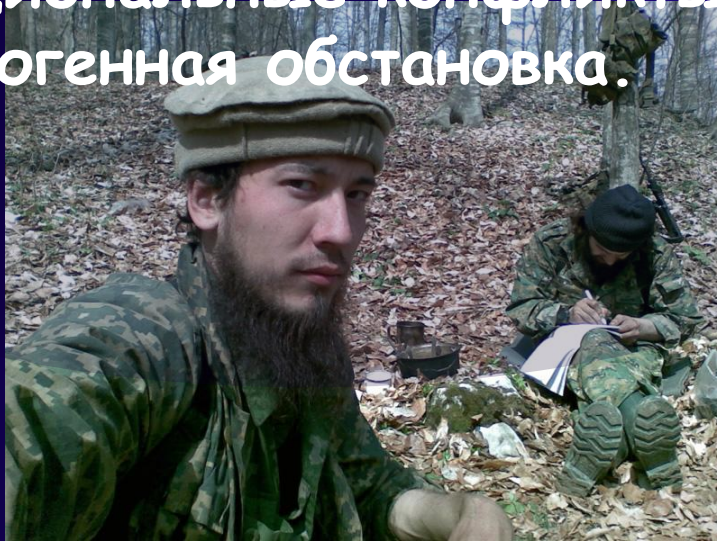
- СВЯЗАНЫ С ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ЧЕЛОВЕКА: аварии, загрязнение окружающей среды химическими и радиоактивными отходами и др.



Социальные



– отражают проблемы и противоречия во взаимоотношениях между людьми, военные и межнациональные конфликты, криминогенная обстановка.




Стрессоры выживания как постприродные факторы выживания и их причины:

- одиночество;
- уныние;
- голод и жажда;
- жара;
- холод;
- физическая боль;
- переутомление.





Страх – естественное чувство человека. Его порождают:

- **Неизвестность**
 - **Неопределенность положения**
 - **Слабость духа**
 - **Неподготовленность**
- 

Специальные упражнения для преодоления ЭТИХ факторов

- найти удобное положение, которое позволяет расслабиться и обрести спокойствие;
- дышать глубоко;
- спокойно размышлять, сосредоточившись только на самых ближайших делах;
- осмотреть всё, что тебя окружает;
- говорить с самим собою, чтобы обрести уверенность;
- спланировать последующие действия.



Рекомендации к однодневному походу:



- Разработать маршрут и сообщить о нем родителям и друзьям
- Взять карту, соответствующую реальности
- Получить информацию о погоде и обстановке в данном районе
- Позаботиться о личном снаряжении



В длительный поход нужно дополнительно взять:

- Спальный мешок
- Запасную обувь, носки, смену белья
- Зубную щетку, пасту, носовые платки, расческу, зеркальце, солнцезащитные очки, полотенце
- Шорты, купальный костюм
- Свитер
- Запас продуктов



Личное снаряжение

- Спички в водонепроницаемой упаковке
- Перочинный нож
- Флягу для воды, сухой паек
- Миску, кружку, ложку
- Туалетные принадлежности
- Блокнот, карандаш
- Накидку от дождя (полиэтиленовую плёнку)
- Ветровку или плащ
- Рюкзак, аптечку, компас и средства связи



Групповое снаряжение:

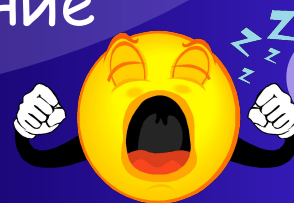
- Карта, топорик, сапёрная лопатка
- Кухонный и перочинный ножи
- Посуда для приготовления пищи
- Растопка для костра
- Электрический фонарик
- Ремонтный набор (иголки, нитки пуговицы)
- Свисток, мыло, губка для мытья посуды
- Аптечка, бинокль
- Запас продуктов

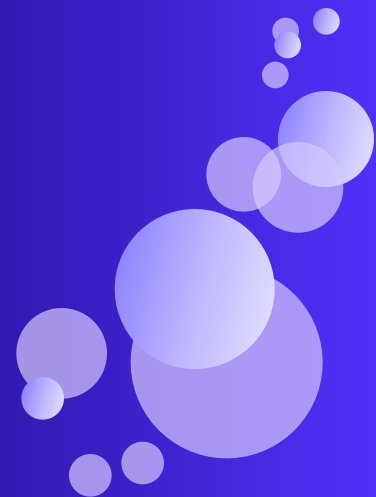
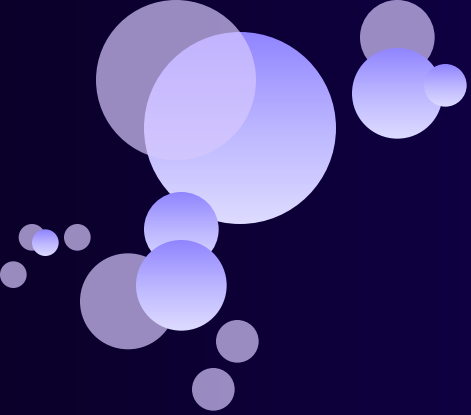


Причинами экстремальных ситуаций, часто становятся:



- Непродуманная экипировка
- Недостаточный запас продовольствия, питьевой воды
- Слабая физическая подготовка
- Неправильное поведение





Последовательность действий в экстремальной ситуации:

- Постараться успокоиться
- Оказать первую медицинскую помощь
- Устранить угрожающий фактор или покинуть опасное место.
- Спасение запаса воды и пищи
- Ждать помощи или самостоятельно выходить к людям

Домашнее задание:

- Стр. 12-24 прочитать
- Ответить на вопросы
- В дополнительной литературе найти упражнения для снятия стресса



Берегите
себя !!!