




Психологические основы выживания в природных условиях

План урока:

1. психическое состояние человека при выживании в природных условиях;
2. понятие о психических познавательных процессах;
3. управление о психических познавательных процессах;
4. психологическая установка на выживание.



Очень важно уметь управлять собой. Для этого необходимо развивать в себе некоторые качества.



Внимание -

Внимание – способность,
отвлекаясь от всего лишнего,
концентрировать свое
сознание на тех предметах и
явлениях, которые сейчас
важны.

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 новенькое, надо быть **ВНИМАТЕЛЬНЫМ.**



Ощущение -

Ощущения – это впечатления, которые мы получаем об отдельных свойствах предметов и явлений при помощи наших органов чувств: глаз, ушей, пальцев, кожи, языка.



Восприятие -

Восприятие – более сложный психический процесс, он включает в себя наш жизненный ОПЫТ.

ЗАПОМНИТЕ: чем больше человек будет знать, тем увереннее он будет чувствовать себя в любой, даже чрезвычайной ситуации.



Память -

**Память – это способность
запоминать, сохранять,
воспроизводить и забывать следы
впечатлений.**

Память


```
graph TD; A[Память] --> B[произвольная]; A --> C[непроизвольная]
```

произвольная

непроизвольная

Выживание в экстремальной
ситуации в условиях
автономного существования в
природе сильно зависит от
уровня развития **МЫШЛЕНИЯ.**

Чтобы выжить в сложных условиях автономного существования, надо хотеть выжить! Это называется инстинктом самосохранения.



Необходимо развивать у себя
установку на ВЫЖИВАНИЕ.

Установка на выживание
включает в себя три элемента:

✓ **осознание**

✓ оценка

✓ поведение