Тема 2: «Экстремальные ситуации и безопасность человека»

Экстремальные ситуации в природе и их разновидности. Лекарственные растения и порядок их применения.

Экстремальная ситуация – это ситуация, которая содержит прямую угрозу жизни, здоровью человека или его имуществу; при этом ограничена или исключена возможность помощи со стороны.

Основные виды экстремальных ситуаций в природе

Вынужденная смена климато-географических условий

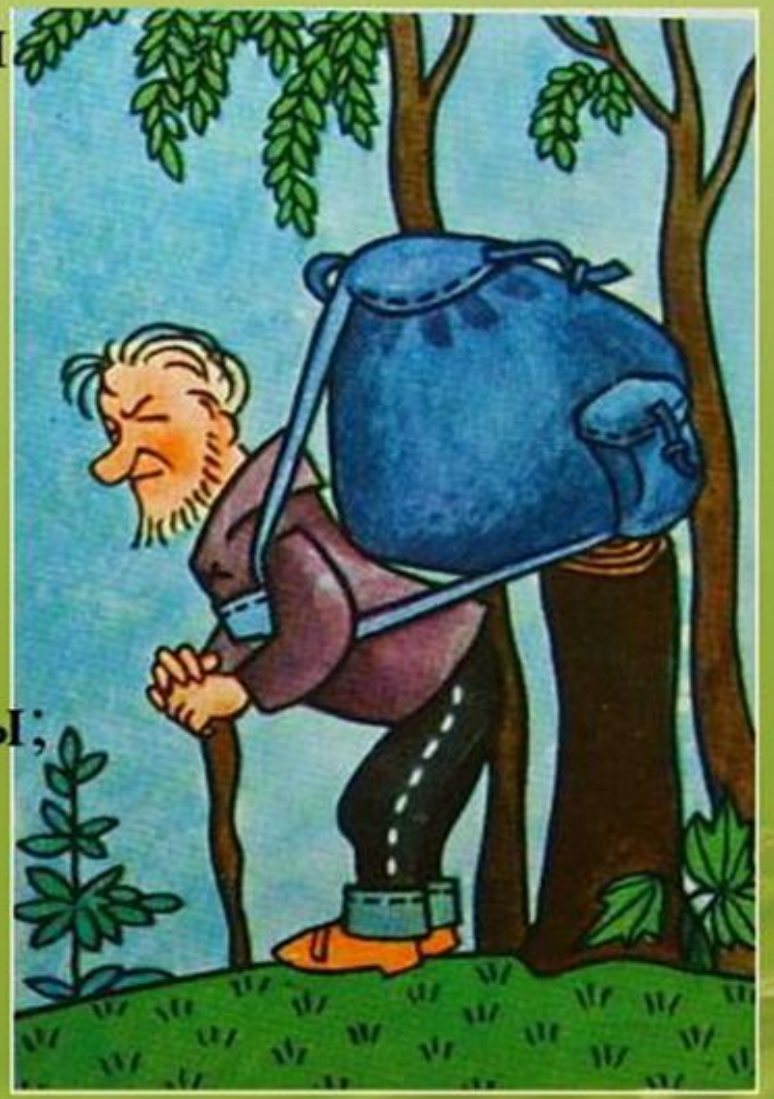
Заболевания, повреждения, требующие экстренной помощи

Резкое изменение погодных условий

Вынужденное автономное существование

Причины возникновения опасных и экстремальных ситуаций

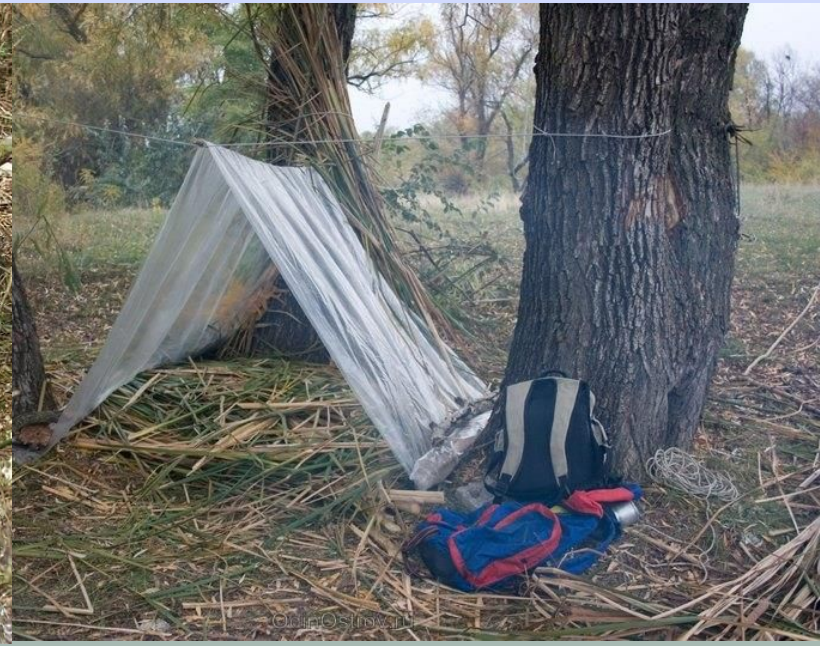
- Поломка техники в безлюдной местности;
- Потеря ориентировки на местности;
- Встреча с хищниками;
- Непродуманная экипировка;
- Недостаточный запас пищи и воды;
- Слабая физическая и психологическая подготовка



Автономное существование человека – это наиболее опасная экстремальная ситуация, так как положение человека, оказавшегося один на один с природой, как правило, возникает неожиданно и вынужденно.

Автономное существование

Выживание – активная, целеустремлённая деятельность, направленная на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в условиях автономного существования.



Лекарственные растения и порядок их применения.

мята

Это растение обладает целым рядом полезных качеств, но при неправильном применении может быть и вредна. Основным лечебным действием мяты является выраженный спазмолитический эффект, что приводит к некоторому снижению артериального давления.

Крапива

В русских травниках крапиву упоминают с XVI века как эффективное средство для заживления ран. Хорошее кровеостанавливающее средство

Ромашка

Благодаря наличию хамазулена, препараты ромашки снимают воспаление, противостоят аллергическим проявлениям. Хамазулен обладает антисептическими свойствами и оказывает местноанестезирующее действие. Ромашка эффективно обезвреживает бактериальные яды, например, выделяемые стафилококками или стрептококками.

Шиповник

Помогает справиться с простудой, заболеваниями ротовой полости, гайморитом, нормализует артериальное давление, оздоравливает сердечно-сосудистую систему, помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, нервных расстройствах.

Календула

В цветах календулы содержатся калий, кальций, магний, железо. А также цинк, способствующий укреплению иммунитета, медь, помогающая справиться с воспалительным процессом, молибден, задерживающий фтор и предупреждающий кариес, селен, препятствующий образованию атипичных клеток, укрепляющий иммунитет и улучшающий функционирование сердечно-сосудистой системы.

Земляника лесная

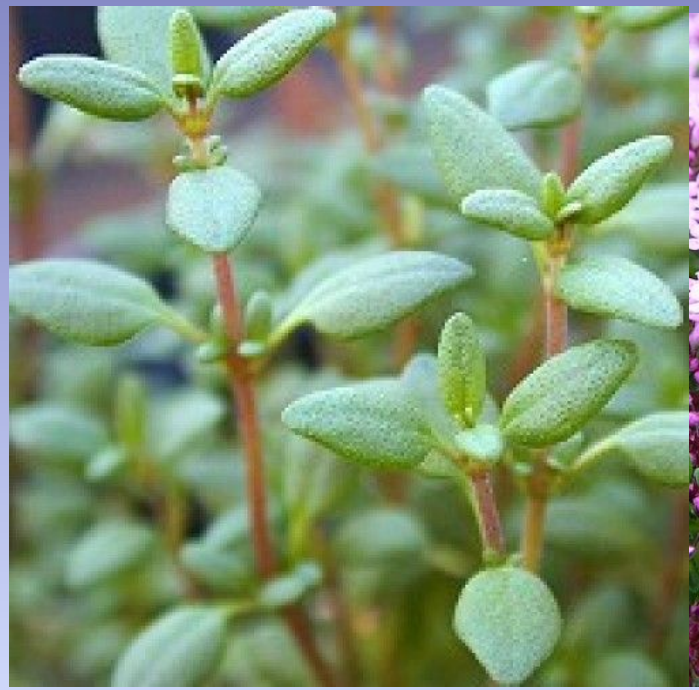
Листья земляники также полезны, и собирают их, когда земляника цветет, после чего высушивают. Настой из листьев обладает седативным, сосудорасширяющим, тонизирующим, общеукрепляющим, противосклеротическим, кроветворным действием.

Также замечены такие полезные свойства земляники: противовоспалительное, ранозаживляющее, вяжущее, замедляет сердечный ритм, усиливает амплитуду сокращений сердца.

МАТЬ-И-МАЧЕХА

Для лечения мать-и-мачехой используются, как листья растения, так и его цветы. Прежде всего, лекарственное растение мать-и-мачеха известно своими способностями в лечении простудных заболеваний.

Трава мать-и-мачеха свойства которой, как выяснилось, очень сильны против респираторных заболеваний, поможет избавиться от кашля, насморка, хрипоты, лихорадки, удушья. В том числе, используется мать-и-мачеха при бронхите; эта трава отлично справляется с заживлением ран, язв. Кроме того, лечебная трава мать-и-мачеха используется при ожогах



Чабрец

Благодаря высокому содержанию в растении целебного эфирного масла, его успешно применяют в медицине для лечения бронхитов, легочных заболеваний, инфекционных воспалений кишечников.

Особенно полезен чабрец при заболевании астмой и коклюшем. Также он является высокоэффективным потогонным средством, что делает его весьма полезным при гриппе, простуде и насморке.

Название растения	Вид сырья	Действующие вещества	Практическое применение	Показания
Бессмертник песчаный	Цветки	Нарингенин, кемпферол	Усиливает секреторную деятельность	При воспалительных заболеваниях печени, желчного пузыря
Боярышник кроваво-красный	Цветки, плоды	Кверцетин, витексин, кофейная и хлорогеновая кислоты	Усиливает метаболические процессы в организме	Заболевания сердечно-сосудистой системы
Брусника	Листья, ягоды	Гликозид арбутин, органические кислоты, флавоноиды	Мочегонное, антимикробное, противовоспалительное действие	Подагра, простудные заболевания, гипертония
Володушка серповидная	Трава, корни	Сапонины, фитостерины, витамин С, каротин	Нормализует работу поджелудочной железы, оказывает противовоспалительное, капилляроукрепляющее действие	Заболевания желчного пузыря, нарушение обмена веществ
Девясил высокий	Корневища и корни	Эфирные масла, инулин	Отхаркивающее действие, стимулирует основной обмен веществ	Заболевания верхних дыхательных путей и связанные с нарушением обмена веществ

Домашнее задание:

Изучить материалы урока по конспекту