

Влияние характера на поступки в условиях выживания.

6 класс.



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



Какие **черты характера** желательно выработать у себя, чтобы помочь себе выжить в сложных условиях?

- Об одних ребятах говорят, что они **решительные и настойчивые**: если поставят перед собой цель, обязательно её добьются.



- А про других говорят, что они **упрямые**, если чего-то захотят, никого и ничего слушать не будут, своё возьмут.

В первом случае



речь идёт о тех, которые **умеют сами поставить перед собой цель**, например учиться только хорошо или научиться плавать. Поэтому они **много трудятся самостоятельно** или занимаются спортом, **прислушиваются к советам старших, могут преодолевать трудности в достижении своей цели.**



В другом случае



ребята не ставят никакой цели, ни о чём не задумываются, а просто подчиняются своим сиюминутным желаниям и удовольствиям.

Как только они начинают сталкиваться с трудностями в удовлетворении этих желаний, то становятся капризными и требуют, чтобы все кругом им помогали. Часто они действительно добиваются своего, но только потому, что всем надоели. Такие ребята, попадая в трудные условия, как правило, и становятся жертвами различных несчастных случаев.





ЗАПОМНИТЕ:



чтобы выжить в чрезвычайных условиях в природе, нужно прежде всего

- побороть страх,**
- заставить себя спокойно рассуждать, когда хочется кричать и плакать, и**
- поставить перед собой цель выжить во что бы то ни стало.**

Воля -



ЭТО

умение

человека



- **сознательно управлять** СВОИМ поведением и трудом,

- **направленность его** на

преодоление трудностей в достижении поставленных целей.



Воля —

ЭТО НЕ ТОЛЬКО

- **умение** поставить цель и приложить усилия, чтобы добиться её,
НО И
- **умение** заставить себя отказаться от чего-то, если это необходимо.



Начинать **воспитание воли** надо с
выработки привычки
преодолевать сначала
небольшие трудности.

Например, научить себя рано вставать, когда хочется поваляться в постели, или продолжать выполнять домашнее задание, хотя друзья зовут во двор.

Систематически работая над собой
таким образом, **человек закаляет и**
тренирует свою волю.



ЗАПОМНИТЕ:

**принятое решение должно быть
исполнено.**



Всякий раз, когда человек принимает решение, но исполнение снова и снова откладывает, его **воля ослабеваает.**

Систематическое невыполнение принятых решений делает человека неподготовленным к встрече с реальными трудностями, которыми богаты экстремальные ситуации в природе. Конечно, свои решения надо обдумывать: выполнение их должно быть вам по плечу, но, приняв решение, надо его выполнять.



Терпение и время дают больше, чем сила или страсть.

<http://www.yourpath.com>



Кроме этого **важно**:

тренироваться в сосредоточении
внимания на своих действия, поступках
и оценке их с точки зрения развития
ВОЛИ.



Кроме этого **важно**:

уметь анализировать свои действия и поступки, ошибки и просчёты, чтобы в будущем их не повторять.



Кроме этого **важно**:

быть строгим и взыскательным по отношению к себе при выполнении того, что задумано раньше, своих обещаний.



Кроме этого **важно**:

Уметь укреплять и дальше развивать свои волевые качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость) путём целенаправленного самовнушения при помощи специальных фраз и слов.



Целенаправленное **самовнушение** (специальные фразы и слова):

- «Мои желания подчинены мне»,
- «Я вполне могу сдержаться»,
- «Меня невозможно сбить с толку»,
- «Я управляю собой»,
- «Я владею собой в любой обстановке»,
- «Я владею своими чувствами»,
- «Я всегда собран (собрана),
организован (организована)».



Целенаправленное **самовнушение** (специальные фразы и слова):

- «Я не теряюсь ни при каких обстоятельствах»,
- «Я владею собой».



Желательно выучить эти фразы наизусть
и периодически в спокойной обстановке
повторять их про себя.

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>

Желаю успехов!