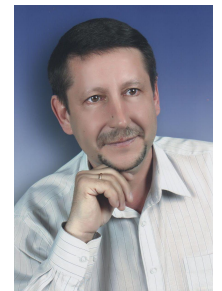




# Что надо знать о себе, чтобы ВЫЖИТЬ?

6 класс.

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



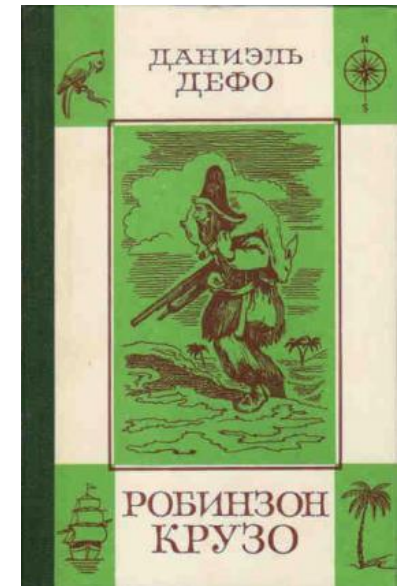
Может ли человек, попавший в беду, выжить,  
остаться здоровым и невредимым и не сойти с  
ума?



# 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>