



# **«Автономное существование человека в природе»**

Подготовила: Учитель ОБЖ  
МОБУ Новобурейской СОШ № 3  
Рогудеева Лилия Анатольевна

# Автономное существование человека в природе

"Человек - часть окружающей среды,  
и чтобы выжить, надо знать и помнить  
законы природы и использовать  
их в своих интересах"

# Восстановите последовательность действий для преодоления страха



- Думаю, сосредоточившись на ближайших делах, составлю план действий.
- Стану глубоко дышать. Вдох носом, выдох ртом. Успокоюсь.
- Скажу в слух: «Всё будет хорошо!».
- Удобно сяду, закрою глаза, досчитаю до 30.

# Какую одежду нужно выбрать для похода в летнее время?



- брюки спортивного типа, рубашка с длинными рукавами, обувь должна быть разношенной, для защиты от солнца нужен головной убор и рюкзак

# Выберите варианты правильной и успешной акклиматизации

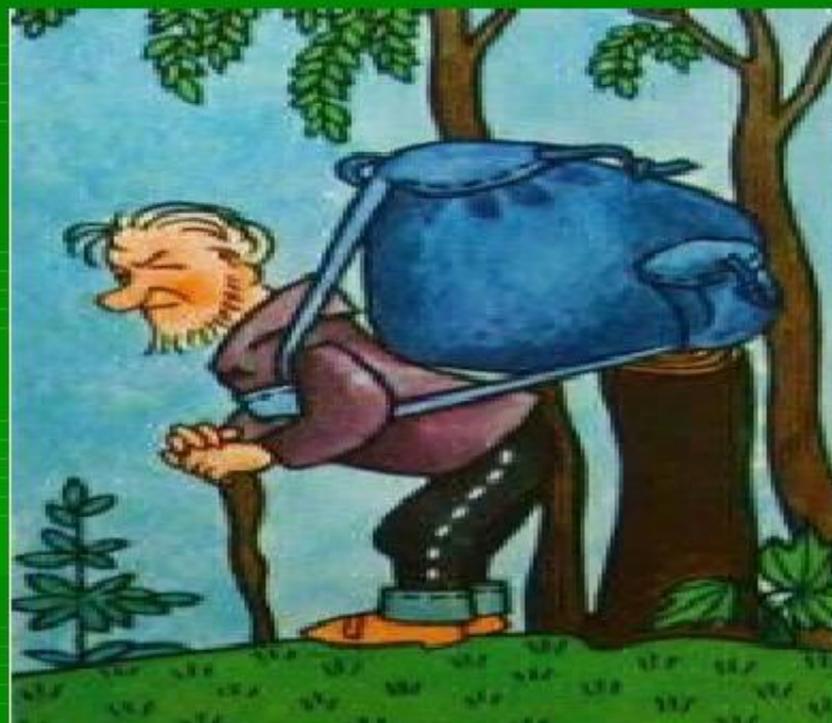


- выспаться, дать организму отдохнуть;
- не расслабляться и после приезда сразу же идти знакомиться с окрестностями;
- пробовать все экзотические блюда и фрукты, пить сырую воду;
- есть привычные для твоего организма продукты, пить кипячёную воду;
- заранее не тренироваться, беречь организм от физических нагрузок, экономить энергию, а когда понадобится, сразу напрягать организм на пределе всех своих сил;
- приучать свой организм к колебаниям температуры воздуха

# Опасные и экстремальные ситуации на природе

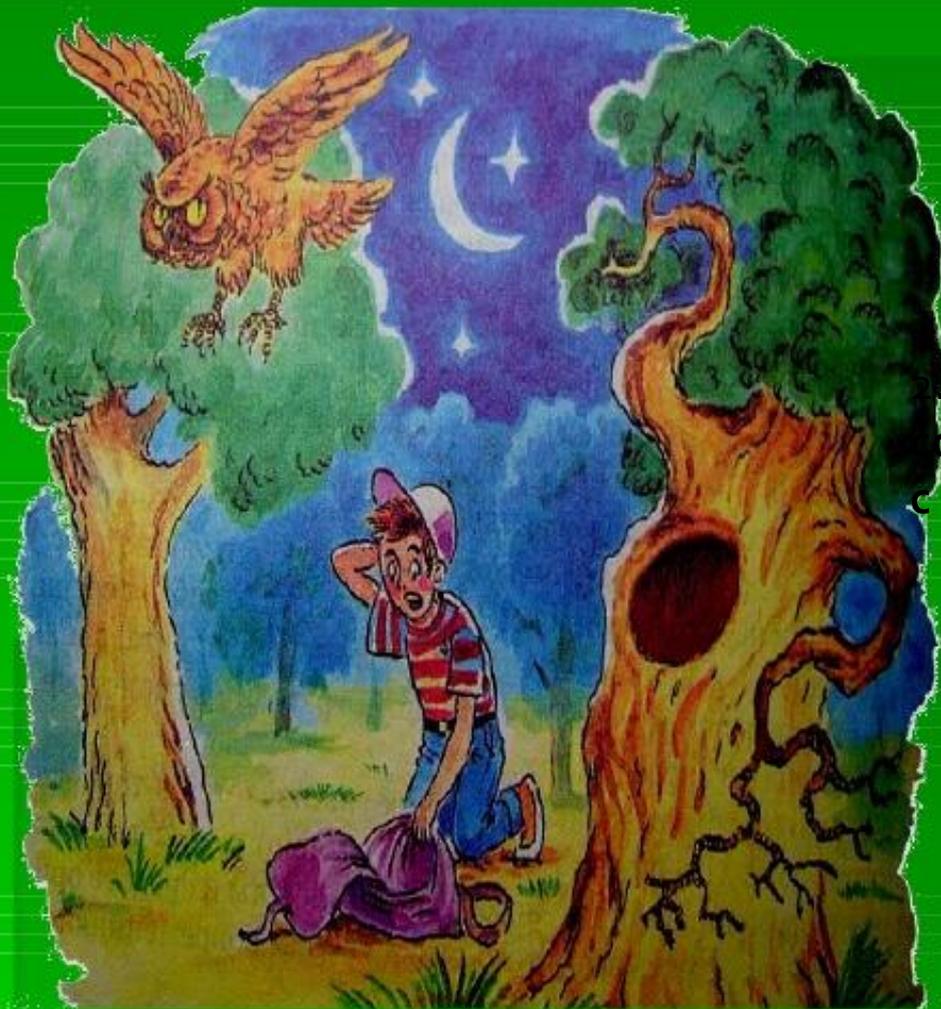


Заблудился в лесу



Отстал от группы в туристическом походе

# Если заблудился в лесу



1. Вспомни весь свой маршрут

2. Остановись, обернись с мыслями.

3. Передвигаясь по лесу, делай зарубки

4. Ручей и река выведут к людям

5. Хороший ориентир шум транспорта.

Что

делать

?

# Если отстал от группы в туристическом походе

Отстав от группы и решая вопрос –

догнать товарищей или остаться на месте,

необходимо учитывать время года, свои физические возможности

. • Если дело происходит зимой утром можно уверенно идти вперёд.

Ведь у тебя, и у твоих друзей – одна лыжня.

• Если уже вечереет, лыжню не видно и нет сил, следует сделать привал, развести костёр.

• Летом можно разминуться с теми, кто отправился тебе на помощь.

Знай, что тебя будут искать, оставайся на месте.



**Если во время движения на маршруте вы заблудились и не можете найти свои следы, то следует:**



- а) прислушаться к звукам, чтобы потом двигаться подальше от дорог или рек;**
- б) остановиться и оценить ситуацию, искать тропу или дорогу, ручей или реку;**
- в) найти возвышенное место и оглядеться, а затем двигаться в направлении захода солнца.**

**Правильный ответ: б**



**Чтобы не заблудиться в лесу, нужно брать с собой:**



- а) компас и карту и следить за своим передвижением;**
- б) опытного человека- проводника, знающего окрестности;**
- в) охотничью собаку.**

**Правильный ответ: а**

Расставь правильно буквы, и ты узнаешь одну из главных причин опасных ситуаций



п о с а о н ѝ с т и у ц а и и

П и р и ч н а в о з и н к о н е в и я н

р з е у л ь а т т т в о ѝ е

н е н в и м а т е л ь о н т и с .

# Ориентирование

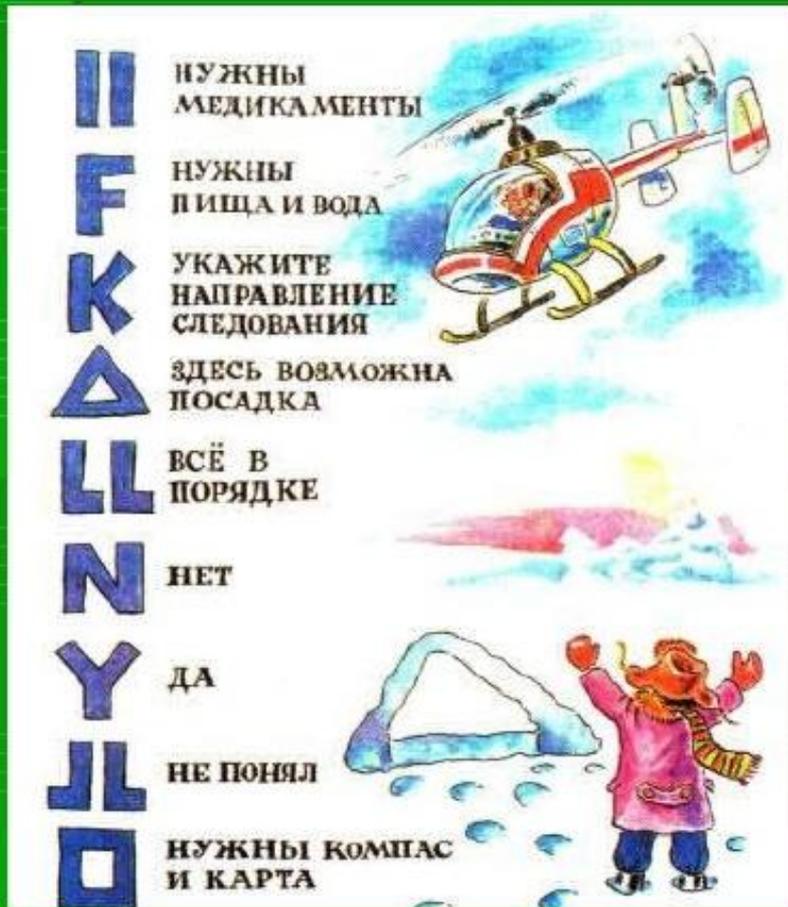
*Ориентирование* – определение сторон света и своего местоположения с целью определения дальнейшего маршрута.

*Ориентироваться* можно:

- по компасу;
- небесным телам;
- часам;
- местным предметам;
- природным объектам.



# Способы подачи сигналов бедствия



Способы подачи сигнала бедствия.  
При отсутствии радии,  
пиротехнических средств подачи  
сигналов

( сигнальных патронов, дающих  
ярко – оранжевый или ярко –  
малиновый дым)

есть и другие простые и надёжные  
способы подачи сигналов  
бедствия.

- Костёр;
- Сигнальное зеркало;
- Крик, свист, выстрелы  
(продолжительность 6 раз в  
минуту с минутной паузой);
- Сигналы международного кода.

# Добыча воды

Добыча воды.

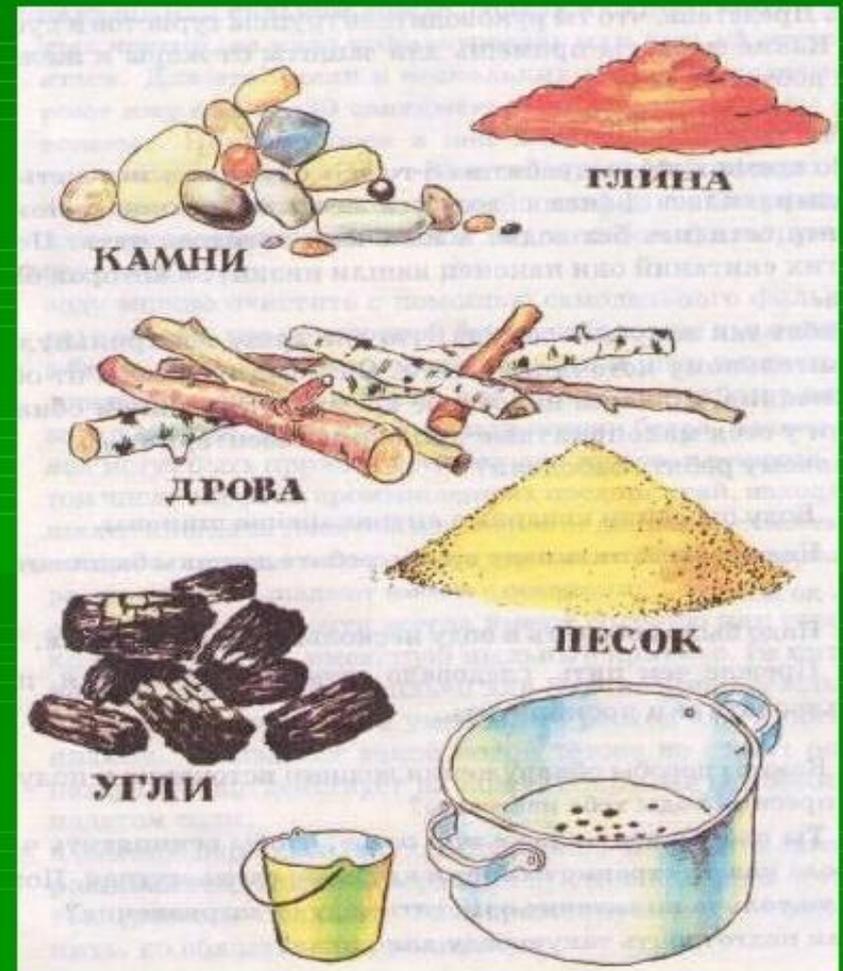
Наиболее распространёнными источниками питьевой воды являются реки, ручьи, озера, ключи, колодцы. Однако помните

нельзя пить сырую воду, так как это может привести к тяжёлым заболеваниям.

Воду нужно кипятить, дезинфицировать (марганцовкой), фильтровать.

Задание.

Посмотри на рисунок и выбери, какие предметы пригодятся для изготовления фильтра для очистки воды.



# Добыча пищи

Добыча пищи

Основными источниками пищи в условиях автономного существования могут быть:

Съедобные растения, грибы

- Корневища, клубни, луковицы
- Травы, листья, бутоны, стебли

Сухие плоды

- Сочные плоды (ягоды и фрукты)
- Кора деревьев
- Водоросли (зелёные, бурые, красные)
- Съедобные грибы
- Мясо зверей, рыб, пресмыкающихся (змей, ящериц) крупных насекомых (саранча)



*Посмотри на рисунок и скажи, что можно употреблять в пищу, а что - нет.*

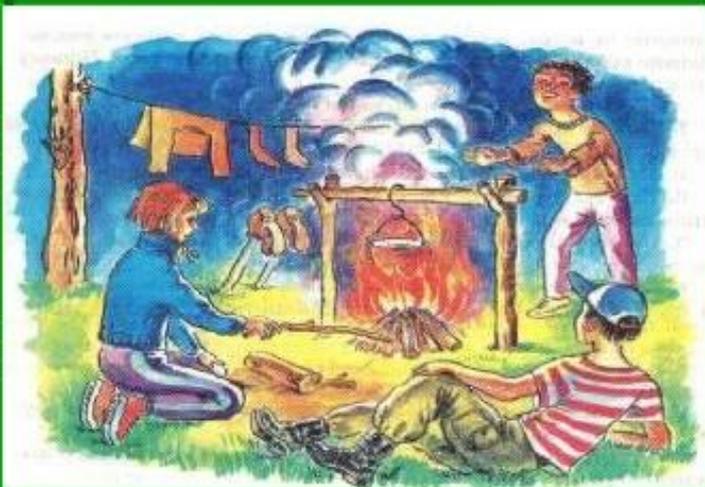
# Типы костров

Костры бывают дымовые, жаровые и пламенные.

Дымовой костёр отгоняет комаров и мошку, а также для подачи сигнала.

Жаровой костёр используется для приготовления пищи, просушки вещей, обогрева.

Пламенный костёр для освещения места привала, подогреть пищу, вскипятить воду.



# **Четыре заповеди безопасного существования**



- **Надо уметь**

**Предвидеть и распознавать опасности и по возможности избегать их.**

- **Надо знать**

**Об окружающих нас опасностях и собственных возможностях.**

- **Надо действовать**

**Грамотно**

- **Надо желать**

**Совершенствовать свои физические и психические возможности, чтобы противостоять опасностям**