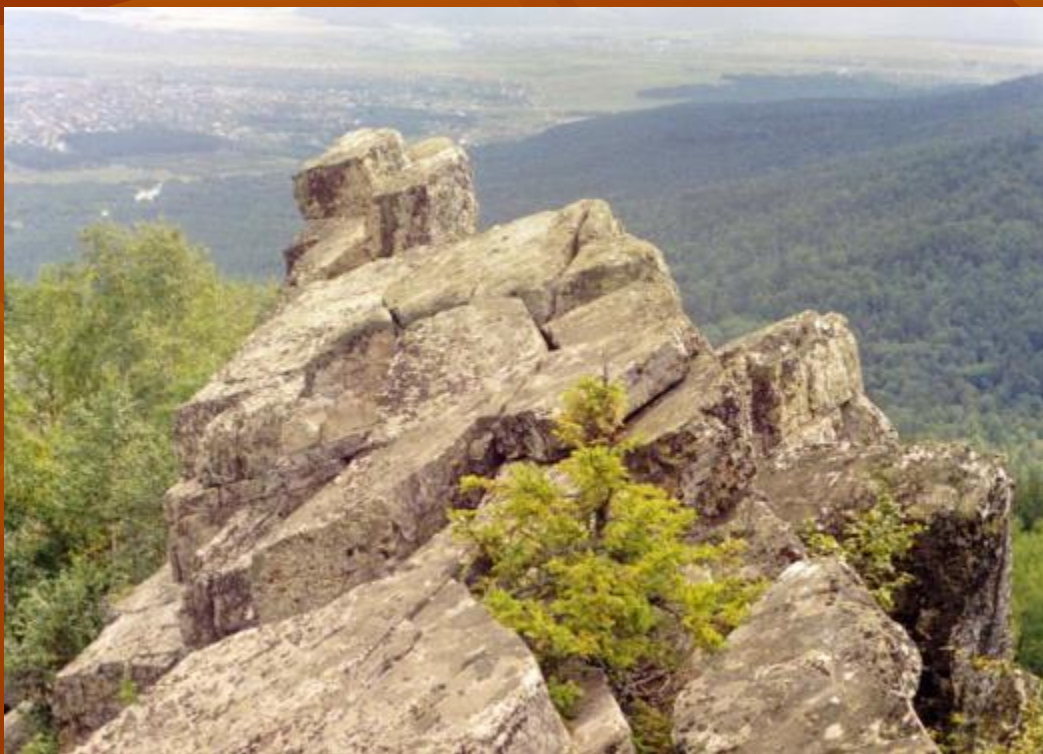


# ОДИН В ПРИРОДЕ



Автор: учитель ОБЖ  
Тихонов В.Н.

# Автономное существование

-это продолжительное существование одного человека или группы лиц без пополнения запасов продовольствия и воды и без связи с внешним миром.



# Психические реакции:

- Реакция тревоги
  - Боль
  - Холод, жара
    - Голод
    - Жажда
- Переутомление
- Одиночество
  - Паника

# Как сохранить работоспособность при отсутствии пищи и воды



Снизить  
физическую  
активность

Организовать  
полноценный  
отдых

Избегать  
температурного  
дискомфорта



# Поиск и добывание ВОДЫ

Вода – растворитель питательных веществ, она участвует во всех жизненно важных процессах в нашем организме: питании, снабжении клеток кислородом, выводе из организма вредных веществ.



# Источники воды:



озеро



ДОЖДЬ



Родник

ручей



роса



река



снег, лед

# Помни:

- ✓ Твой организм должен иметь постоянное поступление воды для компенсации потоотделения;
- ✓ При обезвоживании организма больше всего воды теряет кровь, она становится вязкой, уменьшается ее объем. В результате увеличивается нагрузка на сердце;
- ✓ При приеме воды в нужных количествах работоспособность и нормальное состояние полностью восстанавливаются;
- ✓ Умереть от жажды могут только люди, не знающие, как найти воду, или использующие воду, совершенно не пригодную для питья.

# Поиск и добывание пищи

Когда мы что-то делаем, то тратим энергию. Пополняем мы ее только за счет приема пищи. Чем больше мы работаем, тем больше у нас аппетит.



# **Попав в экстремальные условия необходимо:**

-Проверить наличие всех  
сохранившихся продуктов

-Разделить запасы продовольствия на  
части, оставив неприкосновенный  
запас на самый «черный» день

# Источники пищи:



Съедобные растения, грибы  
Мясо зверей, рыб,  
пресмыкающихся (змей, ящериц),  
крупных насекомых (саранча)



# Помни:



□ Есть можно не только плоды, ягоды, орехи, но и корни, луковицы, молодые побеги, стебли, листья, почки и цветы;

□ Употреблять в пищу надо только те растения, которые тебе хорошо известны;

□ Определить съедобное растение можно по признакам: поклеванные птицами плоды, помет на ветках и стволах, обрывки кожуры, косточки у дерева;

□ **НЕЛЬЗЯ** употреблять в пищу растения, выделяющие на изломе белый «млечный» сок, косточки и семена плодов, ягоды и грибы с неприятным запахом.





черника



Дикая малина

кипрей



земляника

вишня





## Подведем итоги:

- ❖ Что такое автономное существование?
- ❖ Чем являются пища и вода для организма?



Спасибо  
за внимание!