

## **ТЕМА: АВТОНОМНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ ЧЕЛОВЕКА В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ**

**Цель урока:** Сформировать у учащихся убеждения в необходимости общения с окружающей природной средой для сохранения и укрепления своего здоровья, а также в потребности целенаправленной подготовки к автономному существованию в природной среде.

**Занятие:** 1/1

**Урок 1**

**Время:** 45 минут

**Тип урока:** комбинированный

**Учебно-наглядный комплекс:** учебник ОБЖ 10 класс, ПК, проектор

### **Ход урока:**

#### **I. Вступительная часть**

\* **Организационный момент**

\* **Контроль знаний учащихся:**

- Какие места считаются особенно опасными в метро?
- Какие меры безопасности необходимо соблюдать на железнодорожном транспорте?
- Перечислите правила безопасного поведения в городском транспорте.
- Каковы правила предупреждения дорожно-транспортного травматизма пешеходов?
- Что является началом опасной ситуации пешехода? - Кто такой водитель, пешеход?

#### **II. Основная часть**

- объявление темы и цели занятия
- объяснение нового материала

**Автономное существование человека в природной среде** – это самостоятельное независимое существование его в природных условиях. Автономное существование человека в природных условиях может быть **добровольным** или **вынужденным**.

**Добровольная автономия** – это ситуация, когда человек или группа людей по собственной воле, с определенной целью, на определенное время переходит на самостоятельное существование в природных условиях.

**Вынужденная автономия** – это ситуация, когда человек случайно, в силу не зависящих от него обстоятельств оказывается в природной среде и вынужден самостоятельно обеспечивать свои жизненные потребности, чтобы выжить и вернуться к людям.

Человек и природа неразделимы, человек – неотъемлемая часть природной среды и не может существовать вне ее. Однако для обеспечения своей безопасности и благополучия человек создал искусственную среду обитания: построил города, развил комплексную систему жизнеобеспечения и

удовлетворения своих потребностей. При этом человек отделился от естественной природной среды и, проводя большую часть времени вне природы, начал утрачивать способность общаться с ней. Однако все блага цивилизации не могут заменить человеку то, что дает ему общение с природой. Чем больше благ предоставляет человеку цивилизация, тем сильнее он нуждается в общении с естественной природной средой для восстановления своих духовных и физических сил.

Общение с природой помогает человеку формировать выдержку, уверенность в себе, умение управлять своими эмоциями, анализировать обстановку, самостоятельно принимать решения и мобилизовывать себя на их выполнение, добиваться поставленной цели. В процессе общения человека с природой происходит совершенствование его физических качеств: выносливости, силы, ловкости, быстроты.

В то же время любое пребывание человека на природе требует от него определенной подготовки.

Живя в городе, человек привыкает пользоваться определенными благами цивилизации.

В природной среде все иначе. Чтобы правильно перемещаться в желаемом направлении, надо знать, как ориентироваться на местности. Чтобы прожить на природе хотя бы один день, нужно уметь обеспечить себя пищей и водой, а в некоторых случаях – соорудить для себя временное укрытие от непогоды. Необходимо знать особенности того места, где организовать свой отдых (горы, лес, вода), соблюдать правила безопасного поведения, уметь оказывать первую медицинскую помощь. Человек должен уметь обеспечивать свое автономное существование в природной среде. В случае автономного существования в природных условиях (добровольного или вынужденного) человек, чтобы сохранить свою жизнь и здоровье, должен обладать высокими духовными и физическими качествами, уметь действовать в различных климатических условиях, для чего необходимо рационально использовать в своих интересах все, что имеется под рукой и что дает окружающая природная среда.

#### **Цели добровольной автономии.**

**Внимание! Деятельность человека в условиях добровольной автономии направлена на выполнение поставленной цели, а при вынужденной – на возвращение к людям и привычной жизни.**

Цели добровольной автономии могут быть разными: активный отдых на природе, исследование человеческих возможностей самостоятельного пребывания в природе, спортивные достижения и др. Добровольной автономии человека в природе всегда предшествует серьезная всесторонняя подготовка с учетом поставленной цели: изучение особенностей природной среды, подбор и подготовка необходимого снаряжения и, главное, физическая и психологическая подготовка к предстоящим трудностям.

Но может случиться так, что человек неожиданно, помимо его воли, в силу стечения обстоятельств оказывается один на один с природой. Вынужденная

автономия накладывает определенный отпечаток на состояние и поведение человека. Он попадает в условия, к которым не готовился, его жизнь и здоровье зависят только от него самого. Перед ним сразу встает задача, как выйти к людям. **Для этого ему необходимо успокоиться, реально оценить обстановку, принять решение, как себя вести, чтобы сохранить жизнь и здоровье.**

Безопасность человека в этих условиях всецело зависит от его духовных и физических качеств, от его общей подготовки к пребыванию в природной среде и способности мобилизовать все свои знания и умения для достижения единой цели: выжить и выйти к людям. Ведь надо будет добывать питьевую воду, обеспечивать себя пищей, устраивать ночлег и укрытие от непогоды, ориентироваться на местности, двигаться в нужном направлении и подавать сигналы бедствия

#### **Дополнительные материалы.**

Наиболее доступным и эффективным видом подготовки к автономному пребыванию человека в природной среде является активный туризм.

Активный туризм характерен тем, что туристы передвигаются по маршруту за счет собственных физических усилий и несут весь свой груз с собой, включая пищу и снаряжение. Основная цель активного туризма – активный отдых в природных условиях, восстановление и укрепление здоровья. Туристские маршруты пешеходных, горных, водных и лыжных походов подразделяются на шесть категорий сложности, которые отличаются друг от друга продолжительностью, протяженностью и технической сложностью. Этим обеспечиваются широкие возможности участия в походах людей с разной подготовкой.

Так, например, пешеходный маршрут первой категории сложности характеризуется следующими показателями: продолжительность похода не менее шести дней, протяженность маршрута 130 км.

Пешеходный маршрут шестой категории сложности продолжается не менее 20 дней, а его протяженность – не менее 300 км.

#### **Выводы**

- 1) Опыт свидетельствует, что люди, оказавшиеся в силу различных обстоятельств один на один с природой, могут в течение длительного времени сохранять свои силы и надежно защищать себя от неблагоприятных природных факторов.
- 2) Человеку необходимо всегда быть в определенной степени подготовленным к автономному существованию в природных условиях.
- 3) Результаты автономного пребывания человека в природе зависят от его способности определенное время без посторонней помощи обеспечивать свои жизненные потребности в еде, тепле, воде, используя имеющиеся запасы или дары природы.

#### **III. Закрепление материала;**

- При каких обстоятельствах человек может попасть в условия вынужденной автономии в

природной среде? Вспомните или найдите в средствах массовой информации примеры

автономного существования в природной среде.

- Какими качествами, на ваш взгляд, должен обладать человек, чтобы решиться на добровольную

автономию в природной среде?

#### **IV. Итог урока**

**V. Домашнее задание:** задание под запись: Подберите из художественной литературы примеры автономного существования человека в природной среде (например, рассказ Джека Лондона «Любовь к жизни», произведение Б. Полевого «Повесть о настоящем человеке»).

2. Используя прочитанный материал сформулируйте основные качества, которые помогли герою художественного произведения выжить в трудных условиях.

3. Решите ситуационную задачу: «Вы оказались один в лесу. Как вы будете выбираться к людям, не имея компаса?»