Карта памяти для учеников 11 класса по ОБЗР по теме: «Выживание в автономных условиях»

[«Новые УРОКИ» newUROKI.net](https://newuroki.net/)

Всё для учителя – всё бесплатно!

**Карта памяти для учеников 11 класса по теме "Выживание в автономных условиях" с краткими описаниями каждого пункта:**

**Карта памяти: Выживание в автономных условиях**

**1. Порядок действий при потере ориентации**

* **Сохранение спокойствия**: Важно сохранять хладнокровие и не паниковать, чтобы принимать взвешенные решения.
* **Принятие решения**: Определитесь, следует ли оставаться на месте (для повышения шансов на помощь) или двигаться в поисках выхода.
* **Поиск ориентиров**: Используйте окружающие природные признаки (горизонты, реки) для определения своего местоположения.
* **Сигналы бедствия**: Знайте способы подачи сигналов (свет, звук) для привлечения внимания спасателей.
* **Рациональное использование ресурсов**: Эффективно используйте еду, воду и другие ресурсы, чтобы продлить свое существование.

**2. Источники опасности**

* **Природные факторы риска**: Учитывайте изменения погоды, сложные рельефы и другие риски, которые могут угрожать вашему выживанию.
* **Обеспечение водой и пищей**: Научитесь находить источники воды и пищи, чтобы не исчерпать запасы.
* **Опасности флоры и фауны**: Будьте осторожны с растениями и животными; некоторые из них могут быть ядовитыми или агрессивными.
* **Риски травматизма и заболеваний**: Изучите способы предотвращения травм и основные симптомы заболеваний.
* **Психологические аспекты**: Понимание влияния стресса на психику поможет лучше справляться с трудностями.

**3. Сооружение временного убежища**

* **Выбор места**: Убедитесь, что укрытие находится вдали от опасностей (потопов, падения камней) и поблизости от ресурсов.
* **Типы укрытий**: Изучите разные конструкции (например, шалаш, земляное укрытие) и выберите подходящую в зависимости от доступных материалов.
* **Природные материалы**: Используйте доступные ресурсы (дерево, листья, камни) для строительства укрытия.
* **Принципы строительства**: Следите за устойчивостью конструкции, чтобы укрытие защищало от ветра и осадков.
* **Обустройство места для отдыха**: Создайте комфортное место для сна и отдыха, защищенное от неблагоприятных условий.

**4. Добывание воды и пищи**

* **Поиск и добыча воды**: Научитесь находить воду в природе, используя источники (реки, ручьи) и методы сбора росы.
* **Очистка и обеззараживание воды**: Ознакомьтесь с методами, такими как кипячение или фильтрация, чтобы сделать воду безопасной для питья.
* **Съедобные растения**: Изучите, как распознавать съедобные и ядовитые растения в вашем регионе.
* **Добыча пищи животного происхождения**: Освойте методы ловли рыбы и охоты, чтобы обеспечить себя животной пищей.
* **Правила безопасного употребления**: Помните о правилах, чтобы избежать отравления найденной пищей, проверяя ее на съедобность.

**5. Защита от климатических факторов**

* **Стратегии в жарком климате**: Узнайте, как избежать перегрева, находя тень и поддерживая уровень гидратации.
* **Методы защиты от холода**: Используйте одежду и природные материалы для утепления и защиты от холода.
* **Особенности выживания**: Учитывайте климатические условия (лес, пустыня, горы) и адаптируйте свои стратегии.
* **Импровизированные средства защиты**: Научитесь использовать подручные средства для защиты от плохих погодных условий (например, укрытия).

**6. Первая помощь**

* **Перегревание**: Знайте симптомы (головная боль, тошнота) и методы помощи, такие как охлаждение тела.
* **Переохлаждение**: Умейте распознавать признаки (дрожь, затрудненное дыхание) и правильно оказывать первую помощь.
* **Отморожения**: Изучите способы первой помощи при отморожениях, включая согревание пораженных участков.
* **Сердечно-легочная реанимация**: Освойте базовые навыки СЛР для оказания помощи в экстренных ситуациях.

**Визуальные элементы**

* Используйте цветовые кодировки для каждой категории (например, синий для воды, зеленый для пищи, коричневый для укрытия и т. д.).
* Добавьте рисунки или символы, чтобы сделать информацию более запоминающейся (например, солнце для жары, снежинка для холода).
* Связывайте идеи линиями и стрелками, чтобы показать взаимосвязи между различными аспектами темы.

Эта карта памяти будет полезной для быстрого повторения материала и поможет учащимся структурировать знания по выживанию в автономных условиях.