

УДК 373:614
ББК 68.9я721
О-75

Авторы:

**М. П. Фролов, В. П. Шолох,
М. В. Юрьева, Б. И. Мишин**

Рецензенты:

*Российская академия наук,
Российская академия образования*

Основы безопасности жизнедеятельности : 6 класс : учеб-
О-75 **ник / М. П. Фролов, В. П. Шолох, М. В. Юрьева, Б. И. Ми-**
шин ; под ред. Ю. Л. Воробьёва. — 4-е изд., пересмотр. — М. :
Дрофа ; Астрель, 2019. — 190, [2] с. : ил. — (Российский учеб-
ник).

ISBN 978-5-358-21208-4 (ООО «ДРОФА»)

ISBN 978-5-271-51452-4 (ООО «Издательство Астрель»)

Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности» для 6 класса создан на основе Федерального государственного образовательного стандарта.

Данный учебник познакомит с правилами выживания в опасных и экстремальных природных условиях, поможет приобрести самые необходимые навыки, которые будут полезны и в повседневной жизни. Разнообразный фактический материал, множество исторических примеров, занимательные вопросы и задания для закрепления полученных знаний научат школьников избегать опасных ситуаций и успешно с ними справляться.

УДК 373:614
ББК 68.9я721

ISBN 978-5-358-21208-4 (ООО «ДРОФА»)

ISBN 978-5-271-51452-4 (ООО «Издательство Астрель»)

© ООО «Издательство Астрель»

© ООО «ДРОФА», 2019, с изменениями

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
----------------	---

Раздел I

Безопасность человека в опасных и экстремальных природных условиях	9
---	---

Глава I

Экстремальная ситуация в природе и первоочередные действия человека, попавшего в неё	9
---	---

1. Опасные и экстремальные ситуации. Что к ним приводит?	9
2. Как подготовиться к путешествию, чтобы избежать опасных ситуаций	14
3. Причины, мешающие успешно справиться с экстремальной ситуацией	20

Глава II

Пребывание человека в различных климатических условиях	28
---	----

4. Влияние климата на человека	28
Акклиматизация в условиях жаркого климата	30
Акклиматизация в северных районах	32
Акклиматизация в горной местности	33
5. Общие правила успешной акклиматизации	36

Глава III

Способы выживания человека в условиях

автономного существования в природной среде	39
6. Если вы отстали от группы	39
7. Если вы заблудились в лесу	42
8. Авария транспортного средства в безлюдной местности ...	47
9. Способы подачи сигналов бедствия	50
10. Ориентирование по компасу	54
11. Ориентирование по солнцу, луне, звёздам	58
Ориентирование по солнцу	59
Определение местного времени и сторон света	
с помощью гномона	61
Ориентирование по звёздам	62
Ориентирование по луне	62
12. Ориентирование по местным признакам	63
13. Как находить дорогу к жилью	67
14. Устройство временных укрытий	71
Выбор места	71
Постройка временных укрытий	73
Виды зимних укрытий	76
Временные укрытия в пустыне	80
15. Добывание огня. Разведение костра	83
Место для костра	84
Добывание огня	84
Разжигание костра	86
Типы костров. Очаги. Сохранение огня	88
16. Обеспечение бытовых потребностей	92
17. Обеспечение водой	96
Как компенсировать потерю воды организмом	96
Поиск и добывание воды	99
18. Организация питания	104
Общие принципы организации питания	104
Растительная пища	105
Нетрадиционные виды пищи	108
Добывание пищи охотой и рыбной ловлей	110
Как сохранить мясо и рыбу	113

19. Личная гигиена. Уход за одеждой и обувью	116
20. Возможные опасности в пути и меры по их предупреждению	121
Как вести себя при встрече с опасными животными	121
Опасности при переправах через реки. Передвижение по болотам	123
Опасности при движении в горах	126
Как уберечься от поражения молнией	130

Раздел II

Основы медицинских знаний

Глава IV

Оказание первой помощи

в экстремальных ситуациях	134
21. Общие принципы оказания самопомощи	134
22. Общие принципы оказания первой помощи пострадавшему	135
23. Аптечка. Природные лекарственные средства	137
24. Потёртости и мозоли. Ссадины и порезы	140
25. Закрытые травмы	144
Ушибы	144
Растяжения и разрывы связок	145
Вывихи	146
Сдавливание	147
Переломы	147
26. Опасные животные	149
Укусы насекомых и паукообразных	149
Укусы змей	154
Укусы бешеных животных и грызунов	156
27. Отравления	158
28. Первая помощь утопающему. Основные приёмы оживления — реанимации	160
29. Тепловой и солнечный удар. Обморожения	162

30. Заболевания глаз. Удаление инородных тел из глаза, уха, носа	165
31. Переноска пострадавшего без носилок	167
Проекты	170
<i>Приложение 1</i>	
Ядовитые растения	172
<i>Приложение 2</i>	
Съедобные и ядовитые ягоды	174
<i>Приложение 3</i>	
Съедобные и ядовитые грибы	178
<i>Приложение 4</i>	
Виды узлов и способы их вязки	181
<i>Приложение 5</i>	
Как защитить себя при угрозе террористического акта	185

Каждый из нас может побывать в любой точке земного шара. Самолёт или морской лайнер, скоростной поезд или автомобиль быстро доставят нас до пункта назначения.

Человек изведаль практически все уголки нашей планеты. Бóльшая часть Земли освоена и продолжает осваиваться: строятся города, прокладываются дороги, создаются крупные промышленные центры. Жизнь почти половины населения Земли связана с городами.

Однако человек ещё не совсем утратил связь с природой. Когда мы хотим отдохнуть, мы отправляемся на прогулку в парк, или в поход по родному краю, или в дальнее путешествие в новые страны. Некоторые отправляются в длительные путешествия пешком или на велосипедах, а кто-то пускается один в кругосветное плавание на небольших судах. Во время путешествия, отдыха каждый из нас может попасть в сложную ситуацию, по различным причинам остаться один на один с дикой природой.

Современная цивилизация дала нам готовую пищу, жилище, средства передвижения и сообщения и многое другое. Многие люди, оставшись без продуктов, медикаментов, необходимой одежды и средств ориентирования в дикой природе, теряются, паникуют и даже могут погибнуть. Одна из задач курса «Основы безопасности жизнедеятельности» — познакомить с правилами выживания в опасных и экстремальных природных условиях и дать самые необходимые навыки и умения.

Работая с учебником, вы узнаете о возможных опасных ситуациях, в которых может оказаться человек, находящийся в условиях автономного существования в дикой природе, и поймёте, как следует себя вести в различных обстоятельствах. Надеемся, что новые знания помогут вам научиться правильно оценивать обстановку, принимать разумные решения, а главное — сохранить здоровье и жизнь!

Как работать с учебником

Внимательно прочитайте содержание учебника. Оно познакомит вас с темами, которые предстоит изучить в новом учебном году, и всегда поможет быстро найти необходимый материал.

Читая параграф, обращайтесь внимание на выделенные в тексте слова — это новые понятия и термины, которые надо запомнить.

Главные мысли каждой темы отмечены знаком . Правила безопасности жизнедеятельности и советы, как действовать в той или иной ситуации, отмечены знаком , а те действия, которые ни при каких условиях нельзя совершать, — .

Для успешного усвоения материала в учебнике предлагается дополнительный материал.



В рубрике «**На заметку...**» приводятся наглядные примеры и даются пояснения, как вести себя в конкретной ситуации.



В рубрике «**Некоторые факты**» вы узнаете о любопытных, действительно происходивших событиях.

После параграфов даются **вопросы** и **задания**. Они помогут проверить, как вы усвоили прочитанный материал, закрепить свои знания и приобрести необходимые навыки и умения.

При подготовке к занятиям обращайтесь к **приложениям** и **форзацам** учебника, информация которых поможет вам легче запомнить главные правила безопасности жизнедеятельности. В конце учебника даны темы проектной деятельности и рекомендации, как их выполнить.

Желаем вам плодотворной работы с учебником!

БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА В ОПАСНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЯХ

Глава I

ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ В ПРИРОДЕ И ПЕРВООЧЕРЕДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ЧЕЛОВЕКА, ПОПАВШЕГО В НЕЁ

1. Опасные и экстремальные ситуации. Что к ним приводит?

С опасностями человек знаком с момента своего появления на Земле.

Нашим дальним предкам основную угрозу несли природные опасности, например лесные пожары, засуха, мороз, ливневые дожди, встречи с дикими животными. Правда, и сейчас природные катаклизмы часто ставят человека в затруднительное положение.

Уже тысячелетия жизнь человека полна неожиданностей, часто неприятных. Люди получают травмы и гибнут в результате пожаров и отравлений в быту, транспортных аварий, криминогенных происшествий и при встрече человека один на один с природой. Деятельность человека в современных условиях техногенной и социальной среды несёт в себе потенциальную угрозу.



К сожалению, реальную опасность в своей деятельности представляет сам человек. Ведь известно, что травматизм в быту или на отдыхе является не следствием действия каких-то неподвластных человеку сил, а результатом его собственных ошибок, легкомыслия или незнания.

Как правило, жизнь и здоровье человека зависят от его своевременных и грамотных действий. Поэтому осознать это — значит сделать первый шаг в овладении основами выживания в природе и обществе.

Что же такое опасные и экстремальные (чрезвычайные) ситуации в условиях природной среды?

Это ситуации, которые могут возникнуть в результате взаимодействия человека с окружающей средой.

Опасные ситуации — это ситуации, которые могут привести к развитию неблагоприятных событий для человека или окружающей среды.

Экстремальные ситуации — это ситуации, представляющие угрозу для жизни человека.

Такие ситуации могут возникнуть при нахождении человека или группы людей в природных условиях: в лесу, в пустыне, в горах, на реке, то есть там, где опасность рядом, а помощь — далеко.

Назовём условия возникновения некоторых видов опасных и экстремальных ситуаций в природе:

1) резкое изменение погодных условий (сильное похолодание, метель, сильная жара и засуха);

2) заболевания или повреждения организма человека, находящегося в природной среде (ушибы, переломы, отравления растительными и животными ядами, укусы животных и т. д.);

3) вынужденное **автономное** пребывание человека в природной среде, куда он может попасть неожиданно.

Приведём пример. Некоторые увлекаются горным туризмом. Поход в горы — это заведомо опасная ситуация. Сложно перемещаться по крутым каменистым склонам и узким тропам вдоль высоких обрывов. В горах бывают обвалы, сходы снежных лавин, оползни, после ливневых

дождей могут появиться мощные грязекаменные потоки — сели. Если же человек попадает в какую-либо из перечисленных опасных ситуаций, то она становится для него экстремальной.



В возникновении большинства экстремальных ситуаций повинен сам человек. Например, туристы пошли в горы во второй половине дня. Они были в касках, предохраняющих голову от падающих камней. При пересечении склона начался камнепад. Катящийся крупный камень перебил ногу человеку.

Кто в этом повинен? Природная стихия? Да. Но случившаяся ситуация была прогнозируема. Туристы знали, что на этом склоне бывают камнепады. Они пренебрегли известным фактом или не подумали о том, что камнепады обычно происходят во второй половине дня, когда солнце успевает прогреть поверхность и лёд, укрепляющий камни на склоне, тает. Туристам следовало пройти этот участок рано утром, когда за ночь лёд скрепил камни, а утренние солнечные лучи его ещё не растопили. Туристы вышли на склон в послеобеденное время и тем самым увеличили риск пострадать в экстремальной ситуации.

Следовательно, можно сделать вывод: экстремальные ситуации часто являются результатом неправильных действий самого человека из-за беспечности или отсутствия необходимых знаний, например: потерял ориентировку в лесу (заблудился) во время сбора грибов или просто во время дальней прогулки на даче; отстал от туристской группы на маршруте; заблудился в лабиринте пещеры; спровоцировал агрессивные действия животных и т. п.

Успех выживания человека при его автономном существовании в природе зависит от знаний местных природных условий, будь то тундра или высокогорье, тайга или влажные тропические леса. Для каждого крупного природного района Земли характерны свои особенности климата и погоды, типы растительного и животного мира. Если человек знает об этих особенностях, то он сможет выбрать необходимый способ добыть пищу, воду, огонь, построить убежище, защитить себя от различных заболеваний и воз-

возможных опасностей в любое время года и в любой местности. Основа успеха выживания человека в условиях вынужденной автономии в природе — это умение выжить.

Люди гибнут от жары в пустыне, не зная, как найти воду, от холода зимой в лесу, не умея построить укрытие из снега. В тайге, где много съедобных растений, и в тропических лесах гибнут от голода или умирают от укусов ядовитых животных, не умея оказать себе первую помощь.

Что помогает человеку выжить в природе.

- ☑ Психологическая подготовленность к возможным трудностям и их преодолению. В любой ситуации никогда не надо падать духом и поддаваться страху. Поддавшись страху, человек окончательно утрачивает способность контролировать действия и принимать правильные решения.
- ☑ Знания о том, как действовать в различных условиях автономного существования, умения обеспечить себя необходимым минимумом того, что поможет сохранить жизнь.
- ☑ Физическое состояние: здоровье, закалённость и выносливость.
- ☑ Необходимое аварийное снаряжение: специальная одежда, нож, спички, аптечка, запас продуктов питания. Например, даже если вы отправляетесь на однодневную автобусную экскурсию, стоит взять бинт и бактерицидный пластырь, маленькую бутылочку с водой.

Несколько советов специалистов.

- ☑ Экстремальных ситуаций нужно по возможности избегать и не допускать.
- ☑ Чтобы не допускать экстремальных ситуаций, необходимо знать их причины.
- ☑ Никогда не падать духом и не поддаваться страху.
- ☑ Чтобы выжить в экстремальной ситуации, необходимо правильно действовать.

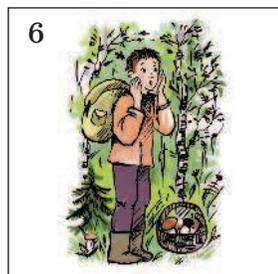
Знания всегда необходимы человеку, но важны и практические навыки. Зная правила поведения в дикой природе и обладая необходимыми навыками — умением ориентироваться на местности, развести костёр, соорудить укрытие, оказать первую помощь, — вы не только выживете сами, но и поможете другим людям в экстремальной ситуации. Вот для чего нужен курс «Основы безопасности жизнедеятельности».

Вопросы

1. Что такое опасная ситуация?
2. Вследствие чего опасная ситуация может стать экстремальной?
3. Как вы понимаете утверждения: «Чтобы не допускать экстремальных ситуаций, необходимо знать их причины», «Чтобы выжить в экстремальной ситуации, необходимо уметь правильно действовать»?

Задание

Рассмотрите рисунки. Объясните, кто из ваших сверстников правильно поступил в сложившейся ситуации и почему. Подумайте, как бы вы поступили в этих случаях.



2. Как подготовиться к путешествию, чтобы избежать опасных ситуаций

Тот, кто совершал многодневный поход на природу, путешествие по родному краю или в другую страну, наверняка скажет, что это незабываемые события, увлекательный отдых. Он всегда полон приключений и сюрпризов, но возможны и различные опасности. Поэтому ко всем походам и путешествиям надо тщательно готовиться, стараясь предусмотреть все неблагоприятные ситуации, продумать порядок действий в них. Лучше всё это делать вместе со взрослыми.

Ежегодно во время летних каникул тысячи туристов-школьников отправляются в ближние и дальние походы. В этом случае группу школьников обязательно возглавляют взрослые, отвечающие за их безопасность. Они определяют цели и задачи похода, разрабатывают маршрут, организуют приобретение продуктов питания и необходимого снаряжения.

При подготовке к турпоходу и путешествию необходимо учитывать три группы потенциально опасных факторов: природные, техногенные и социальные.

К природным факторам относятся: погодные условия, характерные для района путешествия в данный сезон года (вероятность и продолжительность осадков, суточный температурный режим воздуха); наличие и характеристика естественных источников пресной воды, топлива; особенности рельефа местности (чтобы представлять, какие природные препятствия могут встретиться на пути, может быть, необходимо дополнительное снаряжение); аномальные природные явления (землетрясения, ураганы, паводки, наводнения, сели, оползни, лесные и торфяные пожары), которые могут здесь случиться.

Техногенные факторы связаны с деятельностью человека. Они определяют возможные техногенные ава-

рии и катастрофы в зависимости от вида предприятий, которые находятся в этом районе. Это могут быть источники выбросов, загрязняющих воду, атмосферу и почву. Надо знать о наличии запретных санитарных зон.

Социальные факторы. Надо точно представлять обычаи и взаимоотношения людей, которые проживают в этой местности. Следует оценить возможность возникновения криминальных ситуаций.

До похода рекомендуется установить контакты с местным подразделением поисково-спасательной службы МЧС России (особенно это важно, если вы отправляетесь в безлюдные районы), с местными туристическими организациями. Сообщения им посылают для того, чтобы они смогли оказать оперативную помощь группе, оказавшейся в сложной экстремальной ситуации (вынужденная изоляция, кто-то потерялся, заболел и др.).

В некоторых случаях там, где нет поисково-спасательной службы, следует посетить ближайшее отделение полиции или участкового и проинформировать о своих планах, маршруте, составе группы и предполагаемых сроках возвращения.

Каждому участнику необходимо серьёзно готовиться к походу и в первую очередь большое внимание уделить личному снаряжению.

Для однодневного похода (без ночёвки) в летнее время личное снаряжение должно включать: флягу для питьевой воды или пластиковую бутылку с водой, миску, кружку, ложку, туалетное мыло, полотенце, спички в водонепроницаемой упаковке, а также бинт, бактерицидный пластырь, какой-нибудь антисептик (раствор йода), компас, часы, заряженный мобильный телефон, карандаш и бумагу.

Для защиты от дождя стоит взять накидку, можно кусок полиэтиленовой плёнки размером $1,5 \times 1,5$ м с верёвочками на углах или лёгкий плащ (ветровку).



В. К. Арсеньев — известный путешественник, исследователь уссурийской тайги: «Самое важное в походе — умение предохранять спички от сырости». Когда не было полиэтилена, запас спичек укладывали в мешок с мукой. Если он попадал в воду или под дождь, то намокал только внешний слой муки и, подсыхая, превращался в плотную водонепроницаемую корку.

А вот как северные народы, чукчи, хранят источники огня: «Все приборы и материалы, относящиеся к добыванию огня... кладутся вместе в маленькую сумку, обычно украшенную подвесками и кистями. Многие чукчи носят такую сумочку на груди, как талисман, под одеждой на тонком ремешке. Во время сильного дождя чукчи прячут эту сумочку под мышку, чтобы надёжнее предохранить её от сырости» (*Богораз В. Г. Материальная культура чукчей*).

Кстати, разводить костёр с помощью зажигалки очень неудобно.

В длительный (многодневный) туристский поход в летнее время каждый берёт с собой спальный мешок, коврик, запасную пару обуви, носки и смену белья, ветрозащитную куртку из лёгкой прочной ткани с капюшоном, солнцезащитные очки, купальный костюм (плавки), шорты и свитер. В набор туалетных принадлежностей надо включить мыло, полотенце, зубную щётку, зубную пасту, носовые платки, туалетную бумагу, расчёску и зеркаль-

