

Temat: Ostrzeganie i alarmowanie(cz. II) . Psychologiczne skutki sytuacji kryzysowych.

Uczeń:

- wskazuje sposoby zapobiegania panice podczas zagrożeń;
- uzasadnia potrzebę przeciwdziałania panice.
- ma świadomość pozytywnych i negatywnych skutków stresu w życiu człowieka.

Zagadnienia:

1. Sytuacja kryzysowa
2. Stres i jego wpływ na zachowanie ludzi
3. Reakcje człowieka na lęk i strach
4. Panika:
 - a) przejawy
 - b) przeciwdziałanie

1. Obejrzyj krótki film (3,38 min.) Psychologiczne skutki sytuacji kryzysowych:

<https://www.youtube.com/watch?v=TcQswjKTiF8>

2.Zapoznaj się z treścią tematu w podręczniku s. 162 i notatką

3. Obejrzyj krótkie filmiki pokazujące konsekwencje paniki

<https://www.tvn24.pl/wiadomosci-z-kraju,3/wybuch-paniki-doprowadzil-do-tragedii-jak-mozna-bylo-temu-zapobiec,586369.html>

<https://wiadomosci.onet.pl/swiat/panika-w-metrze-z-powodu-szczura/jev3j>

4. Wykonaj ćwiczenia –polecenia znajdują się na końcu materiału (w zeszycie na ocenę),

NOTATKA:

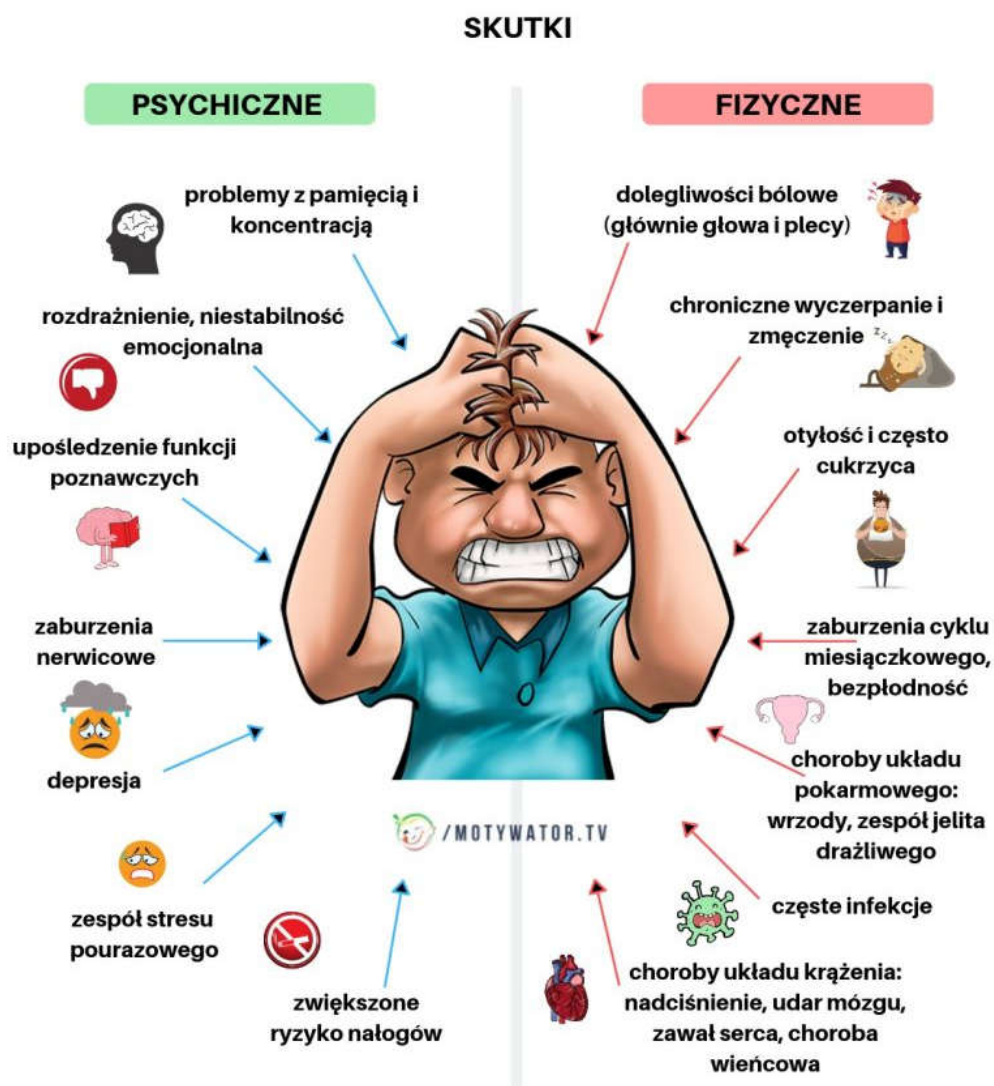
Pojęcia:

Sytuacja kryzysowa- niespodziewane i niepożądane zdarzenie lub seria zdarzeń, które stanowią istotne zagrożenie utraty życia i zdrowia

Stres – stan ogólnej mobilizacji organizmu, wzmożonego napięcia, wywołany silnym bodźcem psychicznym lub psychicznym

Panika -nagły, niepohamowany, często nieuzasadniony strach ogarniający zwykle większą liczbę ludzi

DO CZEGO PROWADZI PRZEWLEKŁY STRES?



CECHY PANIKI:

- nagły i nieoczekiwany wybuch silnego i szybko rozprzestrzeniającego się strachu (będącego możliwym powodem gwałtownej i niekontrolowanej ucieczki);
- urojenie lub wyolbrzymienie niebezpieczeństwa;
- zaćmienie świadomości.

PRZYCZYNY PANIKI:

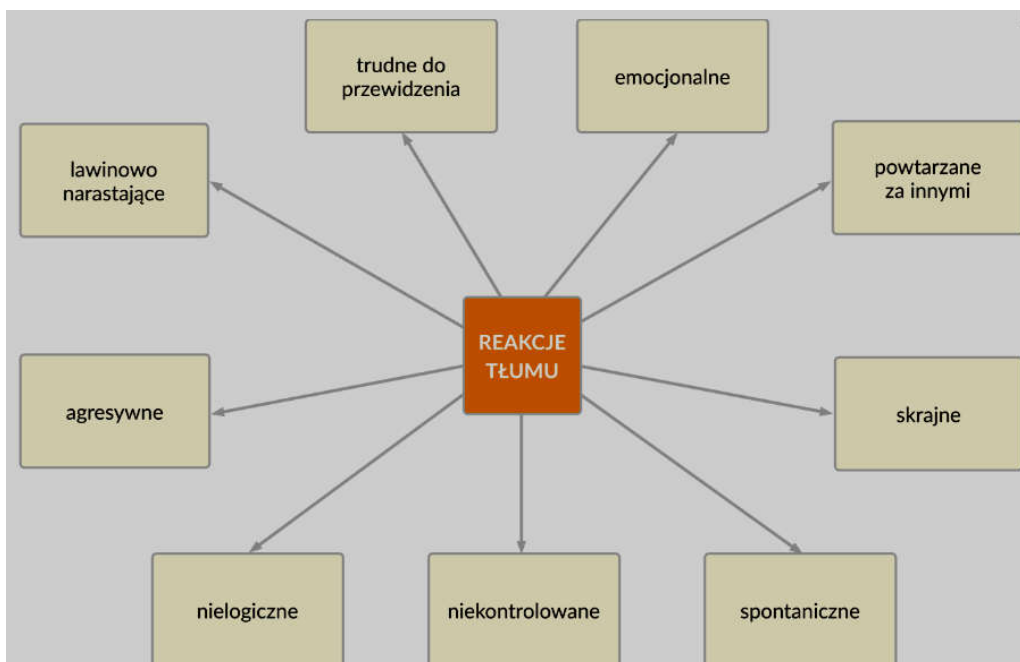
- plotki i nieprawdziwe (niesprawdzone) informacje,
- poczucie stałego zagrożenia,
- poczucie bezsilności i niepewności,
- brak wiedzy o zorganizowanej pomocy,
- dużą zmienność sytuacji,
- dezorganizację, chaos,

- zmęczenie i brak snu,
- brak lub niedobór pożywienia i wody,
- widok poszkodowanych oraz ofiar,
- zniszczenia (zburzone budynki, powalone drzewa, zniszczone pojazdy),
- w czasie wojny również akcje dywersyjne przeciwnika.

OBJAWY PANIKI :

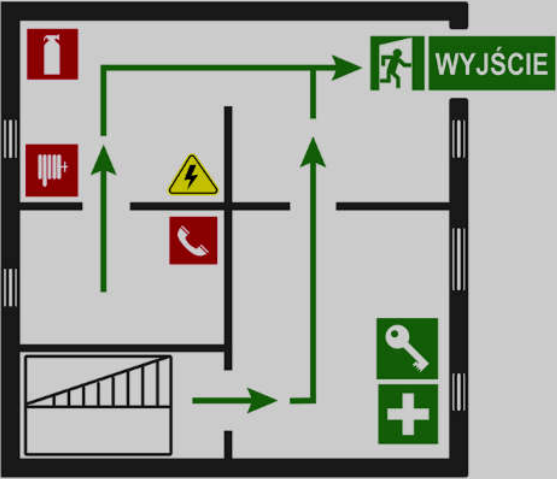
- gwałtowna, niekontrolowana ucieczka,
- mocne bicie serca,
- przyspieszenie tętna,
- intensywne pocenie się,
- duszności,
- ból w klatce piersiowej,
- zawroty głowy,
- omdlenia,
- drżenie mięśni,
- nudności,
- drętwienie kończyn,
- bladość.

REAKCJE TŁUMU PODCZAS PANIKI



JAK BEZPIECZNIE WYJŚĆ Z TŁUMU

PLAN EWAKUACJI



Przed wzięciem udziału w wydarzeniu o charakterze masowym warto przeanalizować plan obiektu, w którym ma się ono odbyć – należy zobaczyć, gdzie znajdują się wyjścia i zaplanować, którędy można bezpiecznie opuścić budynek w razie niebezpieczeństwa.



W razie niebezpieczeństwa należy starać się działać racjonalnie – tłum zazwyczaj porusza się bezmyślnie.



Gdy tłum zaczyna być agresywny, najlepiej wycofać się w bezpieczne miejsce.

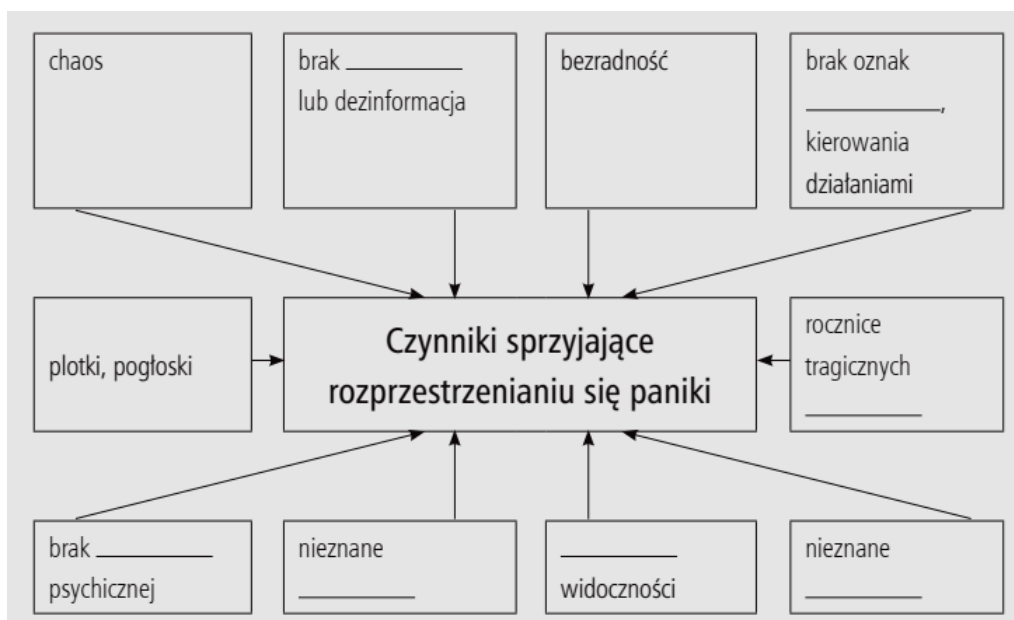


Jeżeli to możliwe, to warto opuścić teren wydarzenia na chwilę przed zakończeniem imprezy, gdy inni jeszcze nie wychodzą.

Wykonaj zadania (w zeszycie) a następnie prześlij je do oceny (zrób zdjęcie lub zeskanuj) na adres i.pastor@interia.pl (do 07.05.2020)

1. Uzupełnij poniższy schemat, wpisując w odpowiednie miejsca wyrazy.

odporności, dźwięki, brak, niebezpieczeństwo, wydarzeń, informacji, pomocy



2. Uzupełnij poniższy schemat, wpisując w odpowiednie miejsca wyrazy.

popłoch, strach, histeria, kontroli, ucieczka, reakcja



- II. Wskaż dwa miejsca z rejonu swojego zamieszkania, gdzie możliwy jest wybuch paniki. Napisz w jakich okolicznościach mogłoby do niego dojść.