

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ВВЕДЕНИЕ	9
РАЗДЕЛ I. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ	12
ГЛАВА 1. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	12
§ 1. Развитие силы	17
§ 2. Развитие выносливости	21
§ 3. Развитие быстроты	21
§ 4. Развитие гибкости	22
§ 5. Развитие ловкости	26
§ 6. Дыхательные упражнения	28
<i>Вопросы и задания</i>	30
ГЛАВА 2. ЗАКАЛИВАНИЕ	31
§ 1. Закаливание водой	32
§ 2. Солнечные и воздушные ванны	33
§ 3. Баня	34
<i>Вопросы и задания</i>	36
ГЛАВА 3. МАССАЖ	37
§ 1. Приемы массажа	37
§ 2. Программы массажа	40
<i>Вопросы и задания</i>	42
ГЛАВА 4. ПИТАНИЕ	42
<i>Вопросы и задания</i>	46
ГЛАВА 5. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	47
§ 1. Гигиенический режим труда и отдыха	47
§ 2. Вредные привычки	50
<i>Вопросы и задания</i>	59
<i>Список рекомендуемой литературы к разделу I</i>	60
РАЗДЕЛ II. ДУХОВНОЕ И УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ	61
ГЛАВА 1. САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ	61
§ 1. Самовнушение	62
§ 2. Воспитание силы воли	64
§ 3. Управление эмоциями	66
§ 4. Отношение к ошибкам и неудачам	70
§ 5. Умение добиваться своей цели	72
<i>Вопросы и задания</i>	73
ГЛАВА 2. САМООРГАНИЗАЦИЯ И ОБРАЗ ЖИЗНИ	74
§ 1. Организация дня	75

§ 2. Управление временем	78
§ 3. Формирование собственного имиджа	80
<i>Вопросы и задания.</i>	85
ГЛАВА 3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЫСЛИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.	85
§ 1. Развитие умственных и творческих способностей.	86
§ 2. Совершенствование памяти	89
§ 3. Развитие ораторских способностей.	98
<i>Вопросы и задания.</i>	101
<i>Список рекомендуемой литературы к разделу II</i>	103
РАЗДЕЛ III. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ЛЮДЬМИ.	104
ГЛАВА 1. ЭТИКЕТ.	105
<i>Вопросы и задания.</i>	109
ГЛАВА 2. ОБЩЕНИЕ.	110
<i>Вопросы и задания.</i>	113
ГЛАВА 3. УПРАВЛЕНИЕ КОНФЛИКТАМИ.	113
<i>Вопросы и задания.</i>	118
ГЛАВА 4. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С НАЧАЛЬСТВОМ	119
<i>Вопросы и задания.</i>	121
ГЛАВА 5. УПРАВЛЕНИЕ ЛЮДЬМИ.	122
<i>Вопросы и задания.</i>	125
ГЛАВА 6. „ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ПОЛОВ“	126
<i>Вопросы и задания.</i>	130
ГЛАВА 7. О СУИЦИДЕ.	131
<i>Вопросы и задания.</i>	137
<i>Список рекомендуемой литературы к разделу III.</i>	138
РАЗДЕЛ IV. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ	140
ГЛАВА 1. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА УЛИЦЕ И В ТРАНСПОРТЕ.	140
<i>Вопросы и задания.</i>	146
ГЛАВА 2. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ	146
<i>Вопросы и задания.</i>	149
ГЛАВА 3. ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ	150
<i>Вопросы и задания.</i>	153
ГЛАВА 4. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОЛЬЗОВАНИИ ГАЗОВЫМИ ПРИБОРАМИ	154
<i>Вопросы и задания.</i>	157
ГЛАВА 5. ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТЬ	158
<i>Вопросы и задания.</i>	160
ГЛАВА 6. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ.	160
<i>Вопросы и задания.</i>	164

ГЛАВА 7. ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ОТРАВЛЕНИЙ	164
<i>Вопросы и задания.</i>	166
ГЛАВА 8. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОБЩЕНИИ С ПРИРОДОЙ И С ЖИВОТНЫМИ	167
<i>Вопросы и задания.</i>	170
ГЛАВА 9. КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ВОРОВ И МОШЕННИКОВ . .	170
<i>Вопросы и задания.</i>	180
<i>Список рекомендуемой литературы к разделу IV</i>	180
РАЗДЕЛ V. САМОПОМОЩЬ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ РАНЕНИ- ЯХ, ТРАВМАХ, ОЖОГАХ, НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ	182
ГЛАВА 1. САМОПОМОЩЬ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ РАНЕНИЯХ, ПЕРЕЛОМАХ, ВЫВИХАХ, РАСТЯЖЕНИЯХ СВЯЗОК И ДРУГИХ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ	183
§ 1. Самопомощь и первая помощь при ранениях	183
§ 2. Самопомощь и первая помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях связок и синдроме длительного сдавливания	197
§ 3. Самопомощь и первая помощь при ожогах.	205
§ 4. Самопомощь и первая помощь при поражении электрическим то- ком	210
§ 5. Оказание первой помощи при утоплении	212
§ 6. Самопомощь и первая помощь при отравлениях	213
<i>Вопросы и задания.</i>	220
ГЛАВА 2. ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ КЛИНИЧЕСКОЙ СМЕР- ТИ.	222
§ 1. Порядок проведения непрямого массажа сердца	223
§ 2. Порядок проведения искусственного дыхания	225
<i>Вопросы и задания.</i>	226
ГЛАВА 3. САМОПОМОЩЬ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НЕСЧАСТ- НЫХ СЛУЧАЯХ В ОБЩЕНИИ С ПРИРОДОЙ.	227
§ 1. Самопомощь и первая помощь при укусах бешеными и ядовитыми животными и «жалящими» насекомыми	227
§ 2. Самопомощь и первая помощь при перегревании, переохлаждении организма и при обморожении	231
<i>Вопросы и задания.</i>	234
ГЛАВА 4. ПРОФИЛАКТИКА ВЕНЕРИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ЛЕ- ЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ, ПЕРЕДАВАЕМЫХ ПОЛОВЫМ ПУ- ТЕМ	234
<i>Вопросы и задания.</i>	242
ГЛАВА 5. ИНФЕКЦИОННЫЕ БОЛЕЗНИ, ИХ ПРОФИЛАКТИКА И МЕРЫ БОРЬБЫ С НИМИ	242
<i>Вопросы и задания.</i>	246
ГЛАВА 6. АПТЕЧКА ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ. . .	246
<i>Вопросы и задания.</i>	249
<i>Список рекомендуемой литературы к разделу V.</i>	249

РАЗДЕЛ VI. САМОСПАСЕНИЕ И СПАСЕНИЕ ПОСТРАДАВШИХ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ	251
ГЛАВА 1. САМОСПАСЕНИЕ И СПАСЕНИЕ ПОСТРАДАВШИХ ПРИ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЯХ	254
§ 1. Самоспасение и спасение пострадавших при землетрясении и извержении вулкана	255
§ 2. Самоспасение и спасение пострадавших при ураганах, бурях, смерчах, грозах	261
§ 3. Самоспасение и спасение пострадавших при снежных заносах, обледенении, сходах лавин, а также во время пурги, метели, бурана, вьюги	268
§ 4. Самоспасение и спасение пострадавших при селях и оползнях	272
§ 5. Самоспасение и спасение пострадавших при лесных, торфяных и степных пожарах	274
§ 6. Самоспасение и спасение пострадавших при наводнении	279
<i>Вопросы и задания</i>	286
ГЛАВА 2. САМОСПАСЕНИЕ И СПАСЕНИЕ ПОСТРАДАВШИХ ПРИ АВАРИЯХ (КАТАСТРОФАХ) НА ТРАНСПОРТЕ	287
§ 1. Самоспасение и спасение пострадавших в автомобильных авариях	287
§ 2. Самоспасение и спасение пострадавших в железнодорожных авариях	289
§ 3. Самоспасение и спасение пострадавших в авиакатастрофах	291
§ 4. Самоспасение и спасение пострадавших при кораблекрушении	293
<i>Вопросы и задания</i>	295
ГЛАВА 3. САМОСПАСЕНИЕ И СПАСЕНИЕ ПОСТРАДАВШИХ ПРИ АВАРИЯХ (КАТАСТРОФАХ) НА ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ОБЪЕКТАХ	295
§ 1. Самоспасение и спасение пострадавших при пожарах и взрывах на объектах	298
§ 2. Самоспасение и спасение пострадавших при авариях (катастрофах) на объектах с выбросом токсичных химических веществ	306
§ 3. Самоспасение и спасение пострадавших при авариях (катастрофах) на объектах с выбросом радиоактивных веществ	313
<i>Вопросы и задания</i>	323
ГЛАВА 4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НЕБЛАГОПРИЯТНОЙ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ОБСТАНОВКЕ	325
<i>Вопросы и задания</i>	331
ГЛАВА 5. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НЕБЛАГОПРИЯТНОЙ СОЦИАЛЬНОЙ ОБСТАНОВКЕ	331
§ 1. Обеспечение безопасности при эпидемии	332
§ 2. Обеспечение безопасности при нахождении на территории ведения боевых действий	335
§ 3. Обеспечение безопасности во время общественных беспорядков	336
§ 4. Обеспечение безопасности в случае захвата в качестве заложника	337
§ 5. Обеспечение безопасности при обнаружении подозрительных предметов, угрозе совершения и совершенном теракте	339
<i>Вопросы и задания</i>	342

Г Л А В А 6. ВЫЖИВАНИЕ В УСЛОВИЯХ АВТОНОМНОГО СУЩЕСТ- ВОВАНИЯ	343
<i>Вопросы и задания.</i>	352
<i>Список рекомендуемой литературы к разделу VI</i>	353
Р А З Д Е Л VII. САМОЗАЩИТА И ЗАЩИТА ГРАЖДАН ПРИ НАПА- ДЕНИИ ИЛИ УГРОЗЕ НАПАДЕНИЯ СО СТОРОНЫ ДРУГИХ ЛИЦ	356
Г Л А В А 1. ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ НАПАДЕНИЯ	356
<i>Вопросы и задания.</i>	362
Г Л А В А 2. ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ САМОЗАЩИТЫ И ЗАЩИТЫ ГРА- ЖДАН ПРИ НАПАДЕНИИ ИЛИ УГРОЗЕ НАПАДЕНИЯ СО СТОРОНЫ ДРУГИХ ЛИЦ.	363
<i>Вопросы и задания.</i>	366
Г Л А В А 3. ПРИЕМЫ САМОЗАЩИТЫ БЕЗ ОРУЖИЯ.	366
§ 1. Базовая техника применения приемов самозащиты.	367
§ 2. Освобождение от захватов	384
§ 3. Защита от ударов рукой.	385
§ 4. Защита от ударов ногой.	386
§ 5. Защита от ударов ножом	387
<i>Вопросы и задания.</i>	390
Г Л А В А 4. САМОЗАЩИТА И ЗАЩИТА ГРАЖДАН С ИСПОЛЬЗОВА- НИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ И АЭРОЗОЛЬНЫХ СРЕДСТВ	390
<i>Вопросы и задания.</i>	393
Г Л А В А 5. САМОЗАЩИТА И ЗАЩИТА ГРАЖДАН С ИСПОЛЬЗОВА- НИЕМ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ	394
<i>Вопросы и задания.</i>	397
Г Л А В А 6. НЕОБХОДИМЫЕ ЗНАНИЯ ЗАКОНА	398
<i>Вопросы и задания.</i>	427
<i>Список рекомендуемой литературы к разделу VII.</i>	427
СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ, ТЕРМИНОВ И ОПРЕДЕЛЕНИЙ	428
ПРИЛОЖЕНИЕ. Тестовый контроль знаний учащихся по разделам и темам учебного пособия «Обеспечение безопасности жизнедеятель- ности»	449