

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1. Экстремальные ситуации и безопасность человека	5
§ 1. Понятие об экстремальной ситуации	6
§ 2. Безопасное поведение в быту	8
§ 3. Безопасность в транспортно-дорожных ситуациях	15
§ 4. Как не стать жертвой преступления	26
§ 5. Выживание в условиях автономного существования	34
Глава 2. Безопасность жизнедеятельности в условиях чрезвычайных ситуаций	45
§ 6. Классификация и общая характеристика чрезвычайных ситуаций	46
§ 7. Основные способы обеспечения безопасности жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях	49
§ 8. Поведение и действия при стихийных бедствиях	59
§ 9. Радиационная безопасность	64
§ 10. Химическая безопасность	69
§ 11. Эпидемиологическая безопасность	74
§ 12. Пожарная безопасность	77
§ 13. Экологическая безопасность	79
Глава 3. Военная служба — особый вид деятельности человека	85
§ 14. Содержание и структура воинской деятельности	86
§ 15. Вооруженные Силы Российской Федерации на современном этапе	89
§ 16. Правовые вопросы военной службы	93

§ 17. Военно-учебные заведения	100
§ 18. Военский коллектив	102
§ 19. Военская дисциплина	106
§ 20. Размещение, жизнь и быт военнослужащих . .	108

Глава 4. Эмоционально-волевая и физическая подготовка
к деятельности в экстремальных условиях . . 112

§ 21. Психология поведения людей в экстремальных условиях	113
§ 22. Учись управлять собой	115
§ 23. Самовоспитание физических качеств	117
§ 24. Основы самозащиты	122