

I. CZŁOWIEK JAKO PODMIOT KSZTAŁTOWANIA BEZPIECZEŃSTWA WŁASNEGO, SPOŁECZNEGO I OBRONNOŚCI PAŃSTWA 11



- Znaczenie zachowań prospołecznych 12
- Zagrożenia i zjawiska patologiczne występujące
wśród dzieci i młodzieży 16
- Czynniki i sytuacje kryminogenne 25

II. PSYCHOLOGICZNE SKUTKI ZAGROZEŃ WSPÓŁCZESNEJ CYWILIZACJI 31



- Stres – czynnik mobilizujący czy destabilizujący? 32
- Jak się uporać z negatywnymi skutkami stresu? 37
- Sposoby przeciwdziałania panice 41

III. ZAGROŻENIA ŻYCIA, ZDROWIA I MIENIA WE WSPÓŁCZESNEJ CYWILIZACJI 47



- Regionalna i lokalna skala zagrożeń ekologicznych 48
- Powódź 57
- Katastrofy i awarie 63
- Skażenia chemiczne 69
- Radiacja 76
- Zagrożenia biologiczne 82
- Wojna 87
- Terroryzm 97

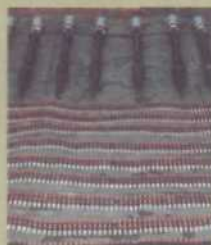


■ Zasady kierowania i współdziałania	104
■ Planowanie indywidualne i globalne	109
■ Alarmowanie	114
■ Sposoby ewakuacji poszkodowanych	119
■ Indywidualne i zbiorowe sposoby ochrony w wypadku zagrożeń	126
■ Indywidualne i zbiorowe sposoby ochrony w wypadku pożaru	136
■ Posługiwanie się podręcznym sprzętem przeciwpożarowym	144
■ Ochrona żywności i wody w wypadku zagrożeń	150

V. SYSTEM OBRONNY

RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

155



■ Organizacja i funkcjonowanie systemu obronnego RP ...	156
■ Powinności obronne administracji rządowej, samorządowej oraz obywateli Rzeczypospolitej Polskiej ...	179
■ Służba wojskowa	184

VI. OCHRONA CYWILNA

193



■ Cele, zadania i organizacja ochrony cywilnej	194
■ Sposoby zarządzania w sytuacjach kryzysowych	195
■ Rola i zadania obrony cywilnej	200
■ Tablice i znaki bezpieczeństwa	204

VII. PIERWSZA POMOC W PRZYPADKU ZAGROŻENIA ŻYCIA LUB ZDROWIA CZŁOWIEKA

213



■ Organizm człowieka i jego funkcjonowanie	214
■ Rozpoznawanie stanów zagrożenia życia i zdrowia	220
■ Nagłe zaszlabnięcia i zachorowania wymagające pierwszej pomocy	228
■ Zadania i czynności ratownika przy zaburzeniach oddychania oraz przy zatrzymaniu krążenia	234
■ Wstrząs pourazowy	241
■ Krwotoki, skaleczenia i rany	244
■ Urazy spowodowane prądem elektrycznym	259
■ Urazy termiczne	264
■ Oparzenia chemiczne	273
■ Zatrucia środkami chemicznymi, jadami i artykułami spożywczymi	277
■ Złamania kości i uszkodzenia stawów	285
■ Urazy głowy i kręgosłupa	291
■ Ciała obce w organizmie	295
■ Pogryzienia, ukąszenia, użądlenia	299

VIII. WYBRANE PROBLEMY MIĘDZYNARODOWEGO PRAWA HUMANITARNEGO KONFLIKTÓW ZBROJNYCH

305



■ Ochrona ludności cywilnej podczas wojny i okupacji wojennej	306
■ Ochrona ofiar konfliktów zbrojnych o charakterze wewnątrzpaństwowym	315
■ Ochrona dóbr kultury w razie konfliktu zbrojnego	320

IX. TERENOZNAWSTWO

329



■ Ocena i rozpoznanie terenu	330
■ Posługiwanie się mapą i planem	336
■ Marsz według azymutu	346
■ Szkic terenu	351
■ Szkolne biegi na orientację	355

X. STRZELECTWO SPORTOWE

359



■ Rodzaje broni sportowej	360
■ Obsługa broni sportowej	263
■ Elementy balistyki	367
■ Technika strzelania	370
■ Strzeleckie zawody sportowe	375

ZAŁĄCZNIKI

379