

От авторов.....	3
Введение.....	5
Глава 1. Правила личной безопасности	
§ 1. Пожарная безопасность.....	8
1.1. Пожар: причины и последствия	8
1.2. Правила поведения при пожаре	13
§ 2. Безопасность в быту.....	20
§ 3. Безопасность на дорогах	31
3.1. Правила безопасного поведения пешеходов и пассажиров	31
3.2. Правила безопасного поведения велосипедиста	36
§ 4. Безопасность на водоёмах	45
4.1. Правила поведения у воды.....	45
4.2. Меры безопасности на воде	49
Глава 2. Защита от чрезвычайных ситуаций природного и биолого-социального характера	
§ 5. Чрезвычайные ситуации природного характера.....	60
§ 6. Землетрясения	66
§ 7. Извержения вулканов	72
§ 8. Оползни. Обвалы	77
§ 9. Снежные лавины	82
§ 10. Сели.....	88
§ 11. Наводнения. Цунами.....	92
§ 12. Ураганы. Бури. Смерчи	102
§ 13. Ливень. Град. Гроза	109
§ 14. Снегопад. Метель. Гололёд.....	115
§ 15. Природные пожары	123

§ 16. Массовые заболевания.....	132
16.1. Эпидемии.....	132
16.2. Эпизооти. Эпифитотии.....	140

Глава 3. Безопасность в криминогенных ситуациях и при массовых беспорядках

§ 17. Личная безопасность при посещении массовых мероприятий.....	145
§ 18. Правила безопасности в ситуациях криминогенного характера.....	152
18.1. Опасные ситуации криминогенного характера.....	152
18.2. Мошенничество. Защита прав потребителей.....	161

Глава 4. Ценностное отношение к своему здоровью и жизни

§ 19. Здоровье и здоровый образ жизни.....	170
§ 20. Вредные привычки.....	181
§ 21. Профилактика игровой зависимости.....	185
§ 22. Пагубное влияние алкоголя на организм.....	192
§ 23. Болезни, вызываемые курением.....	199
§ 24. Наркомания — путь к смерти.....	209
§ 25. Взаимоотношения в семье и с окружающими.....	217
§ 26. Защита прав ребёнка.....	225
Словарь.....	231
Ресурсы сети Интернет.....	236