

## Rozdział 1. Bezpieczeństwo państwa

1. Bezpieczny obywatel, bezpieczny naród, bezpieczne państwo .....	8
2. Bezpieczeństwo Polski w stosunkach międzynarodowych .....	Duda Jonasz, Maciej .. 13

## Rozdział 2. Postępowanie w sytuacjach zagrożeń

1. Źródła zagrożeń .....	Duda Kamil, Piotr .....	20
2. Ostrzeganie o zagrożeniach i alarmowanie .....	Faron Kinga .....	25
3. Ewakuacja .....	Hajduk Gabriela .....	30
4. Zagrożenia pożarowe .....	Hebda Anna, Zuzanna .....	36
5. Zagrożenia powodziowe .....	Koszut Karolina .....	43
6. Ekstremalne warunki pogodowe .....	Król Jakub, Antoni .....	48
7. Wypadki i katastrofy komunikacyjne. ....	Król Kinga	
Uwolnienie niebezpiecznych substancji chemicznych .....	Kurkowska Justyna .....	54
8. Zagrożenia terrorystyczne .....	Kurzeja Dariusz .....	60

## Rozdział 3. Podstawy pierwszej pomocy

1. Podstawowe wiadomości z zakresu pierwszej pomocy .....	Majda Karol .....	66	
2. Postępowanie w miejscu zdarzenia .....	Majda Kinga .....	70	
3. Pomoc osobie nieprzytomnej .....	Mamala Katarzyna .....	77	
4. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa .....	Talarczyk Jakub .....	Migacz Jan .....	85
5. Apteczka pierwszej pomocy .....	Opoka Piotr .....	92	
6. Tamowanie krwawień i krwotoków .....	Pietrzak Bartłomiej .....	95	
7. Złamania i zwichnięcia .....	Pietrzak Tomasz .....	99	
8. Oparzenia i odmrożenia .....	Potoniec Dominik, .....	104	
9. Inne groźne przypadki .....	Talarczyk Mateusz .....	Potoniec Małgorzata .....	109

## Rozdział 4. Profilaktyka zdrowotna

1. Zdrowie jako wartość. Zasady zdrowego stylu życia .....	Szewczyk Paweł .....	120
2. Choroby cywilizacyjne .....	Talarczyk Agnieszka .....	129
3. Komunikacja interpersonalna w trosce o zdrowie .....	Talarczyk Damian .....	138
Indeks .....		146