

Wstęp	6
-------------	---

Rozdział 1. Bezpieczeństwo państwa

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

Rozdział 2. Postępowanie w sytuacjach zagrożeń

1. Źródła zagrożeń	20
2. Ostrzeganie o zagrożeniach i alarmowanie	Roksana Tobiasz 25
3. Ewakuacja	Krzysiek Pustułka 30
4. Zagrożenia pożarowe	Bartek Dudka 36
5. Zagrożenia powodziowe	Tomek Faron 43
6. Ekstremalne warunki pogodowe	Ania Gamoń 48
7. Wypadki i katastrofy komunikacyjne. Karol Gamoń Uwolnienie niebezpiecznych substancji chemicznych	Jarek Śmierciak 54
8. Zagrożenia terrorystyczne	Daniel Gurgul 60

Rozdział 3. Podstawy pierwszej pomocy

1. Podstawowe wiadomości z zakresu pierwszej pomocy	Sylwia Sułkowska 66
2. Postępowanie w miejscu zdarzenia	Klaudia Sawina 70
3. Pomoc osobie nieprzytomnej	Kinga Kawalec 77
4. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa	Damian Gaweł 85
5. Apteczka pierwszej pomocy	92
6. Tamowanie krwawień i krwotoków	Ewelina Nowogórska 95
7. Złamania i zwichnięcia	Dawid Gurgul 99
8. Oparzenia i odmrożenia	Kamil Janik 104
9. Inne groźne przypadki	Alicja Pawlik 109

Rozdział 4. Profilaktyka zdrowotna

1. Zdrowie jako wartość. Zasady zdrowego stylu życia	Ola Jawor 120
2. Choroby cywilizacyjne	Olga Janik 129
3. Komunikacja interpersonalna w trosce o zdrowie	138

Indeks	146
--------------	-----