СОДЕРЖАНИЕ

1.Основные принципы защиты населения от ЧС

2.Патриотизм и верность воинскому долгу

3.Здоровье человека и здоровый образ жизни

Список использованной литературы

1.ОСНОВНЫЕ ПРИНИЦПЫ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ОТ ЧС

Под термином «защита населения» принято понимать комплекс мероприятий ГСЧС, взаимосвязанных по месту, времени проведения, цели, ресурсам и направленных на устранение или снижение на пострадавших территориях до приемлемого уровня угрозы жизни и здоровью людей в случае реальной опасности возникновения или в условиях реализации опасных и вредных факторов стихийных бедствий, техногенных аварий и катастроф. Защита населения от ЧС является важнейшей задачей государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, органов государственной власти и управления, а также местного самоуправления всех уровней, руководителей предприятий, учреждений и организаций всех форм собственности. Защите от чрезвычайных ситуаций подлежит все население РФ, а также иностранные граждане и лица без гражданства, находящиеся на территории РФ. Мероприятия по подготовке к защите населения проводятся заблаговременно, по территориально-производственному принципу и одновременно от ЧС природного, техногенного и военного характера. Планируются и осуществляются они дифференцированно: с учетом военно-экономического и административно-политического значения конкретных районов, городов и объектов экономики, особенностей заселения территории, продолжительности и степени возможной и реальной опасности, создаваемой чрезвычайной ситуацией, природно-климатических и других местных условий. Объемы, содержание и сроки проведения этих мероприятий определяются исходя из принципа разумной достаточности, экономических возможностей их реализации, степени потенциальной опасности технологий и производств, состояния спасательных служб. В целях рационального расходования ресурсов максимально используются имеющиеся и создаваемые здания и сооружения, технические средства и имущество по двойному назначению – в производственных интересах и для защиты населения. Основным объектом защиты является личность с ее правом на защиту жизни, здоровья и имущества в случае возникновения ЧС. Вместе с тем каждый человек должен сам заботиться о собственной безопасности. Граждане РФ обязаны участвовать в мероприятиях по защите от ЧС и обучаться действиям в чрезвычайных ситуациях.

Защита достигается в результате применения различных средств и способов защиты и осуществления комплекса мероприятий, который включает:

* Прогноз возможных ЧС и последствий их возникновения для населения;
* Непрерывное наблюдение и контроль за состоянием окружающей среды;
* Оповещение (предупреждение) населения об угрозе возникновения и факте ЧС;
* Эвакуацию людей из опасных зон и районов;
* Инженерную, медицинскую, радиационную и химическую защиту;
* Применение специальных режимов защиты населения на зараженной территории;
* Оперативное и достоверное информирование населения о состоянии его защиты от ЧС, принятых мерах по обеспечению безопасностей людей, прогнозируемых и возникших чрезвычайных ситуациях, порядке действий;
* Подготовку к действиям в чрезвычайных ситуациях населения, руководителей всех уровней, персонала предприятий, организаций и учреждений, а также органов управления и сил ГСЧС;
* Проведение спасательных и других неотложных работ в районах ЧС и очагах поражения;
* Обеспечение защиты от поражающих факторов ЧС продовольствия и воды;
* Создание финансовых и материальных резервов на случай возникновения чрезвычайных ситуаций;
* В интересах защиты населения проводится зонирование территории страны по видам и степеням возможных опасностей. Для каждой зоны разрабатываются типовые варианты защиты, и в соответствии с ними осуществляются специальные мероприятия, к важнейшим из которых относятся;
* Градостроительство и заселение территории с учетом интересов защиты населения;
* Рациональное размещение потенциально опасных объектов, городских и сельских поселений;
* Строительство производственных объектов, зданий, сооружений, инженерных сетей и транспортных коммуникаций в соответствии с требованиями нормативных документов по проектированию инженерно-технических мероприятий гражданской обороны;
* Осуществление надзора и контроля в области защиты населения от ЧС;
* Экспертиза проектов и лицензирование деятельности потенциально опасных объектов и производств;
* Мониторинг окружающей среды и др.

2.ПАТРИОТИЗМ И ВЕРНОСТЬ ВОИНСКОМУ ДОЛГУ

Идея патриотизма на Руси имеет глубокие корни. Ее можно встретить в летописи IX века. Правда, в те времена она отличалась весьма ограниченными чертами: не распространялась дальше личной преданности своему роду, дружине, князю.

С момента принятия христианства на Руси патриотическая идея обогатилась новым содержанием – чувством преданности христианской вере. Патриотический идеал получил общенациональное значение.

По мере освобождения и объединения русских земель в единое централизованное государство крепли ростки российского патриотизма. Призывая русский люд к сплочению для борьбы с интервентами, князь Дмитрий Пожарский говорил: «Чтобы нам против врагов и разорителей веры христианских, польских и литовских людей, за Московское государство стояти всем единомысленно…».

Подлинный расцвет патриотизма связан с личностью Петра I, с его многогранной деятельностью, направленной на укрепление России. Великий реформатор и преобразователь ставил верность Отечеству выше всех иных ценностей, даже выше преданности самому себе.

Победа в Полтавской битве, последующие многочисленные победы русского оружия высоко подняли престиж защитника Отечества в российском обществе. Патриотические ценности обогатились идеей защиты других народов и государств от иноземного рабства. Готовность защитить свою страну и прийти на помощь народам, оказавшимся в беде, стала традицией русского воинства.

Патриотизм, храбрость и отвагу не раз демонстрировали чудо-богатыри А.В. Суворова. Удивительные примеры массового патриотизма русского народа продемонстрировала нам и Отечественная война 1812 года, которая укрепила национальное самосознание россиян, их гордость и достоинство. Стар и млад поднялись на борьбу с захватчиками. И Россия выстояла и победила. Герой Отечественной войны 1812 года Денис Давыдов писал, что Суворов «положил руку на сердце русского солдата и изучил его биение… Он удесятерил пользу, приносимую повиновением. Сочетав его в душе нашего солдата с чувством воинской гордости и уверенности в превосходстве над всеми солдатами в мире…»

Но, с другой стороны, Отечественная война 1812 года выявила и отставание России в устройстве государственной и личной жизни ее граждан, в обеспечении гражданских свобод. Важно заметить, что развитие патриотической идеи в России встречало на своем пути немало препятствий. Например, запрет Павла I на употребление слов «отечество», «гражданин».

Слово «патриотизм» происходит от греческого patris – родина, отечество. В Толковом словаре Владимира Даля указывается, что патриот – любитель отечества, ревнитель о благе его. Патриотизм – это любовь к Родине, преданность своему отечеству, стремление служить его интересам и готовность, вплоть до самопожертвования, к его защите. Патриотизм – это чувство безмерной любви к своему народу, гордости за него, это волнение, переживание за его успехи и горечи, за победы и поражения.

Родина – это территория, географическое пространство, где человек родился, социальная и духовная среда, в которой он вырос, живет и воспитывается. Условно различают большую Родину и малую. Под большой Родиной подразумевают страну, где человек вырос, живет и которая стала для него родной и близкой. Малая родина – это место рождения и становления человека как личности. А. Твардовский писал: «Эта малая родина со своим особым обликом, со своей, пусть скромной и непритязательной красотой предстает человеку в детстве, в пору памятных на всю жизнь впечатлений ребяческой души, и с нею, с этой отдельной и малой родиной, он приходит с годами к той большой Родине, что обнимает все малые и – в великом целом своем – для всех одна».

Любовь к Родине у каждого человека возникает в свое время. С первым глотком материнского молока начинает пробуждаться любовь к Отечеству. Вначале это происходит неосознанно: подобно тому, как растение тянется к солнцу, ребенок тянется к отцу и матери. Подрастая, он начинает испытывать привязанность к друзьям, к родной улице, селу, городу. И только взрослея, набираясь опыта и знаний, он постепенно осознает величайшую истину – свою принадлежность к матери-Отчизне, ответственность за нее. Так рождается гражданин-патриот. На личностном уровне человека-патриота характеризуют такие черты, как наличие устойчивого мировоззрения, нравственных идеалов, соблюдение норм поведения. На общественном уровне патриотизм можно понимать, как стремление усилить значимость своего государства, повысить его авторитет в мировом сообществе. Патриот любит свое отечество не за то, что оно дает ему какие-то блага и привилегии перед другими народами, а потому, что это его Родина. Человек или является патриотом своего отечества, и тогда он соединен с ним, как дерево корнями с землей, или он лишь пыль, носимая всеми ветрами. В разные годы немало наших соотечественников в поисках лучшей жизни уехало за границу. Но многие из них так и не приобрели новую Родину, тоскуют по России. Даже долгая жизнь на чужбине не делает ее Родиной, несмотря на привыкание к чужому быту и природе. Носителем патриотической идеи всегда была и остается Российская армия. Именно она сохраняет и приумножает в своей среде патриотические традиции, символы, ритуалы, ограждает сознание воинов от сомнительных политических идей.

Наиболее ярко патриотические чувства советских воинов проявлялись в военные годы при защите Родины от посягательств агрессоров. Несмотря на поражение у озера Хасан в июле – августе 1938 года, японские милитаристы не отказались от захватнических планов в отношении СССР. Японская военщина стремилась захватить Монгольскую Народную Республику, чтобы превратить ее в плацдарм для подготовки войны против Советского Союза. Весной 1939 года в районе реки Халхин-Гол японские войска вторглись в пределы Монголии, и Советский Союз вынужден был оказать военную помощь братскому народу. В разгроме вражеской группировки вместе с частями Красной Армии участвовал сводный отряд войск НКВД под командованием майора А.Е. Булыги. В приказе 1-й армейской группе от 12 октября 1939 года комкор Г.К. Жуков отметил, что сводный отряд с честью выполнил возлагавшиеся на него задачи на фронте и по очищению тыла от шпионов и диверсантов. За отвагу и мужество, проявленные в боях, 230 бойцов и командиров сводного отряда награждены орденами и медалями Советского Союза. В период финской войны 1939 -1940 годов войска НКВД принимали активное участие в боевых действиях. Воины-чекисты В. Ильюшин и И. Пляшечник, оставшись вдвоем, несмотря на угрозу для жизни и многократно превосходящие силы противника, прикрывали огнем товарищей и создавали условия для победы в бою. Патриотизм был одним из истоков массового героизма советских людей в трудные годы Великой Отечественной войны. Когда наша Родина оказалась на краю гибели, советский воин достойно проявил свои лучшие качества верного сына Отчизны. Уже в первые дни Великой Отечественной войны начальник генерального штаба сухопутных войск Германии Ф. Гальдер отмечал упорный характер боев с русскими. «Экипажи танков противника, – писал он в своем дневнике, – в большинстве случаев запираются в танках и предпочитают себя сжечь вместе с машинами»

В веках не померкнет подвиг героев Брестской крепости. В рядах ее героических защитников были бойцы и командиры 132-го отдельного батальона войск НКВД. Бесстрашно сражался с врагом красноармеец Федор Рябов. На его боевом счету подбитый фашистский танк, до десятка уничтоженных в контратаках гитлеровцев. Он дважды спасал жизнь одному из руководителей обороны крепости политруку П. Кошкарову. Федор Рябов погиб 29 июня 1941 года при отражении очередной танковой атаки врага. Он награжден посмертно орденом Отечественной войны 1-й степени, зачислен навечно в списки части. В грозном 1941 году защитники Москвы стояли насмерть. Каждый из них осознавал: «Ни шагу назад - позади Москва!».

Илья Эренбург писал в октябре 1941 года: «Мы знаем, за что воюем: за право дышать. Мы знаем, за что терпим: за наших детей. Мы знаем, за что стоим: за Россию, за Родину». В августе 1941 года под Новгородом политрук А. Панкратов совершил беспримерный подвиг: закрыл собой амбразуру вражеского дзота, спасая жизнь своих однополчан и обеспечивая выполнение боевой задачи. А всего за годы войны подобный подвиг был совершен 470 воинами, из них 150 отмечены званиями Героя Советского Союза. Все они вошли в историю под именем матросовцы. Дело в том, что подвиг Александра Матросова, совершенный 23 февраля 1943 года, раньше, чем подвиг других героев, стал известен стране. Одним из героев стал командир отделения автоматчиков мотострелкового полка орджоникидзевской дивизии войск НКВД Петр Парфенович Барбашов. 9 ноября 1942 году в бою за с. Гизель (Пригородный район Северной Осетии), израсходовав все боеприпасы, бросился на амбразуру и своим телом закрыл ее. 13 декабря 1942 года за совершенный подвиг награжден орденом Ленина и ему присвоено звание Героя Советского Союза (посмертно). 21 ноября 1942 года повторил подвиг боевого товарища командир взвода стрелкового полка войск НКВД Петр Кузьмич Гужвин. 31 марта 1943 года ему присвоено звание Героя Советского Союза. В упорнейших боях за Одессу участвовали подразделения 249-го полка конвойных войск. Стойко обороняясь, они вместе с бойцами Красной Армии и моряками неоднократно контратаковали врага. Пулеметчик красноармеец В. Баринов, ворвавшись в расположение врага, расстрелял из пулемета несколько десятков солдат, уничтожил командный пункт, где находилось 12 офицеров. Раненный в этой схватке, он не ушел с поля боя. За отвагу и мужество Василий Баринов был награжден орденом Красного Знамени. Самоотверженно действовал в боях за Кавказ красноармеец 3-го Краснознаменного мотострелкового полка В. Лазаренко. Находясь в составе танкового десанта, он связками гранат уничтожил два танка противника. Будучи раненным, уничтожил расчет немецкого тяжелого орудия, убил офицера и захватил солдата с повозкой, груженной боеприпасами. В. Лазаренко 25 октября 1943 года было присвоено звание Героя Советского Союза. Весь мир зимой 1943 года следил за Сталинградским сражением. Наш солдат в неимоверно тяжелых боях выстоял, разгромил отборные части врага, перешел в наступление, окружил двадцать две дивизии, пленил их, похоронив тем самым миф о непобедимости германской армии и обозначив закат немецкого фашизма.

История Великой Отечественной войны знает целые подразделения воинов-героев. Золотыми буквами в историю защиты Сталинграда вписали свое соединение военнослужащие 10-й стрелковой дивизии внутренних войск НКВД СССР. Именно благодаря патриотизму воины Красной Армии сумели преодолеть тяжелейшие испытания и разгромить жестокого, сильного врага. Жизнь убеждает, что патриотом быть не стыдно. Стыдно и страшно быть не знающим своего родства. Это должны понять все политики, все общественные деятели. Можно иметь самые разные убеждения, выдвигать разные платформы, программы, уставы, нельзя только одного – приносить вред своему народу, России. Патриотизм в нашей стране должен быть державным, исторически преемственным, просвещенным и духовно наполненным. Державность российского патриотизма отражает тот исторический факт, что почти половину тысячелетия Россия является великой державой – одним из тех государств, которые в силу величины и мощи несли и несут особую ответственность за поддержание стабильности в международных отношениях. Патриотизм всегда находит свое выражение в чувстве долга перед Родиной. В зависимости от конкретных условий жизни людей, характера их деятельности чувство долга принимает различные формы. Обязанности по отношению к отечеству выражает патриотический, гражданский долг; к вооруженной защите страны – воинский, к товарищам – товарищеский долг. В каком бы виде чувство долга ни выступало, оно всегда связано с общественными интересами, с нравственными ценностями и поступками. Высокое чувство долга помогает каждому из нас устоять от соблазнов, от неверного шага, сохранить чистой совесть и достоинство. Исполнение долга показывает истинное лицо человека, раскрывает нравственные качества личности. Недаром в народе говорят: «Попробуй исполнить свой долг, и ты узнаешь, что в тебе есть». Из какой бы республики, края, области ни был призван на военную службу юноша, он ответствен за надежную защиту нашей общей земли, народа, культуры, родных, близких, любимых, то есть за все наше Отечество. Безопасность Отечества во многом зависит от глубины и силы патриотических чувств его защитников. Истинный патриотизм проявляется не в словах, а в делах и прежде всего в верности своему конституционному, воинскому долгу. Долг – это концентрированное выражение определенных обязанностей человека. Высшим выражением долга выступает гражданский, патриотический долг перед Отечеством. Осознание каждым человеком общественных обязанностей как своих личных, четкое их претворение в жизнь и есть выполнение общественного долга. Без этого невозможна полноценная жизнь любой организации, коллектива, семьи, да и каждого отдельного человека. Воинский долг – это нравственно-правовая норма поведения военнослужащего. Он определяется требованиями общества, государства и назначением Вооруженных сил. Каждому важно понять, что воинский долг – не пожелание, а непременное требование российского общества. Служба в армии и на флоте не знает оговорок: «не хочу», «не желаю», «не буду». Свое «хочу» или «не хочу» должно быть подчинено общественному «надо», «должен». Только тот, кто способен переломить себя, свой эгоизм и слабость, может считаться настоящим мужчиной, воином. Воинский долг в сравнении с другими видами общественного долга включает в себя дополнительные нравственные обязанности, свойственные предназначению Вооруженных сил. Выполнять воинский долг нелегко. Однако он должен быть добросовестно исполнен, несмотря на встречающиеся трудности. Испокон веков о человеке судят по его делам. Сила долга проявляется в практических действиях. Качество практического выполнения долга является одной из нравственных характеристик личности. Недаром о воине, который умело направляет свои знания, мысли, чувства и волю на выполнение приказа, боевой задачи, требований воинских уставов, говорят, что он сознательный и нравственно зрелый военнослужащий. В Федеральном законе «О статусе военнослужащих» (1998г.) говориться: «Защита государственного суверенитета и территориальной целостности РФ, обеспечение безопасности государства, отражение вооруженного нападения, а также выполнение задач в соответствии с международными обязательствами РФ, - отмечается в Законе, - составляют существо воинского долга, который обязывает военнослужащих:

- быть верными Военной присяге, беззаветно служить своему народу, мужественно и умело защищать свое Отечество;

- строго соблюдать Конституцию РФ и законы РФ, требования общевоинских уставов, беспрекословно выполнять приказы командиров;

- дорожить честью и боевой славой защитников своего народа, честью воинского звания и войсковым товариществом;

- совершенствовать воинское мастерство, содержать в постоянной готовности к применению вооружение и военную технику, беречь военное имущество;

- быть дисциплинированными, бдительными, хранить государственную и военную тайну;

- соблюдать общепризнанные принципы и нормы международного права и международные договоры РФ.

Тот, кто знает эти требования и повседневно, ежечасно следует им в своих делах и поступках, тот и проявляет верность воинскому долгу. Настоящий гражданин, воин-патриот всегда помнит о своем долге перед Отечеством и сверяет по нему, как по компасу, свой жизненный путь.

3.ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять.

Здоровье зависит от множества факторов. Ныне преобладает мнение, что здоровье народа на 50% определяется ОЖ, на 20% - экологическими; на 20% - биологическими (наследственными) факторами и на 10% -- медициной. Следовательно, если человек ведет ЗОЖ, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. И, наоборот, человек, ведущий нездоровый образ жизни, подрывает свое здоровье, обрекает себя на страдания и мучения, преждевременную старость и безрадостную жизнь.

Зарождение ЗОЖ напрямую связано с теми далекими временами древности, когда первобытный человек стал создавать орудия труда, когда он начинал осознавать, что его жизненные успехи во многом предопределяются его физическими способностями, его умением быстро настигать добычу, преодолевать разного рода естественные преграды, когда он стал пользоваться физическими упражнениями при подготовке к охоте на крупных и опасных зверей. Жизнь убедительно свидетельствует о том, что человек становится человеком только в условиях общественной жизни, только в процессе воспитания и обучения, только в процессе созидательной трудовой деятельности. Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Здоровье - непременное условие счастья. Наука о здоровье имеет много более широкие горизонты и значимость. Основой собственно человеческого здоровья из этих посылок выступает духовное здоровье. Использование понятия духовного здоровья открывает эффективные возможности оценки соотношения материальных результатов индустриального развития общества с уровнем его духовности. Отсюда, духовное здоровье получает важную значимость как инструмент экономического развития и социального прогресса. По этой, в частности, причине так быстро и значимо растут затраты наиболее промышленно развитых государств на нужды здоровья. Поэтому отказ от старой традиции рассматривать здравоохранение как непроизводительную сферу, умение выявить, обосновать и использовать социально-экономическую эффективность медицины являются важнейшими предпосылками развития науки о здоровье. Эта ситуация приводит к тому, что впервые совпадают ведущие ценности личности и общества.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета , третьи не умеют отдыхать , отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов.

Слово "здоровье" первоначально означало "целостность". Психически здоровые люди пытаются сбалансировать и развить различные стороны своего "я" - физическую, психическую, эмоциональную, а иногда и духовную. Они ощущают целесообразность своего существования, контролируют свою жизнь, чувствуют поддержку окружающих и сами оказывают помощь людям. Здоровье духовное и психологическое - составные части индивидуального здоровья человека.

В общем понятии здоровья имеются две неотделимые составляющие: здоровье духовное и психическое. Духовное здоровье человека зависит от системы его мышления, отношения к людям, событиям, ситуациям, своему положению в обществе. Оно достигается умением жить в согласии с окружающими людьми, способностью анализировать различные ситуации и прогнозировать их развитие, а также вести себя в различных условиях с учетом необходимости, возможности и желания. Психическое и духовное здоровье находятся в гармоничном единстве и постоянно взаимно влияют друг на друга. Здоровый образ жизни - это сложившийся у человека способ организации производственной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющий в той или иной мере реализовать свой творческий потенциал. Исходя из этого, сформулируем основные положения, которые должны быть, положены в основу здорового образа жизни:

- Соблюдение режима дня - труда, отдыха, сна - в соответствии с суточным биоритмом;

- Двигательная активность, включающая систематические занятия доступными видами спорта, оздоровительным бегом, ритмической и статической гимнастикой, дозированной ходьбой на воздухе;

- Умение снимать нервное напряжение с помощью мышечного расслабления (автогенная тренировка);

- Разумное использование методов закаливания, гипертермических и гидровоздействий;

- Рациональное питание.

Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья, называют здоровым образом жизни. Как показывают современные исследования, индивидуальное здоровье человека на 49-53% зависит от его образа жизни.

Среди основных составляющих здорового образа жизни можно выделить:

- умеренное и сбалансированное питание;

- режим дня с учетом динамики индивидуальных биологических ритмов;

- достаточная двигательная активность;

- закаливание;

- личная гигиена;

- грамотное экологическое поведение;

- психогигиена и умение управлять своими эмоциями;

- сексуальное воспитание;

- отказ от вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков);

- безопасное поведение в быту, на улице, в школе, обеспечивающее предупреждение травматизма и отравлений.

Человек имеет право на здоровье. Права человека тесно связаны с его ответственностью. К сожалению, не все понимают свою ответственность за сохранение здоровья. Более двух третей населения страны не занимаются спортом, до 30% населения имеют избыточный вес, около 70 млн. человек курят. В ряде стран ответственность по отношению к своему здоровью поощряется государством и фирмами, где трудится человек. Предусмотрены, например, доплаты работникам, отказавшимся от курения, а также тем, кто следит за постоянством своего веса, регулярно занимается физкультурой. И эти деньги возвращаются с лихвой, так как уменьшаются пропуски по болезни, улучшаются отношения людей в коллективе. Сознательное и ответственное отношение к своему здоровью должно стать нормой жизни и поведения каждого из нас.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Фролов М.П. / Основы безопасности жизнедеятельности/ М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов и др. – М.: 2003
2. Хван Т.А. / Безопасность жизнедеятельности/ Т.А. Хван, П.А. Хван – ростов-на-Дону: 2006
3. Арустамов Э.А. Безопасность жизнедеятельности: учебник для вузов. – М.: “Дашков и К0”, 2004
4. Пряхин В.М., Попов В.Я. Защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях – М., 2000
5. Основы защиты населения и территории в чрезвычайных ситуациях / Под ред. В.В. Тарасова – М.:МГУ, 2002
6. Юртушкин В.И., Дудко М.Н. Безопасность в ЧС – М., 2008