



Д-р *796 (808)* С. Б Е Р Л Я Н Д

Б. 49

ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ, ПЕРВОЙ ПОМОЩИ И САМОКОНТРОЛЯ



ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ
1940

ВЕСОЮЗНЫЙ КОМИТЕТ
ПО ДЕЛАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПРИ СНК СССР

Д-р А. С. БЕРЛЯНД

ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ,
ПЕРВОЙ ПОМОЩИ
И
САМОКОНТРОЛЯ

ПОСОБИЕ ДЛЯ СДАЮЩИХ НОРМЫ БГТО



БИБЛИОТЕКА

ИМЕНИ СТАЛИНА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

МОСКВА

1940

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

Забота партии и правительства об охране здоровья трудящихся нашей великой родины	3
Как устроено и живет тело человека	5
Первая помощь в несчастных случаях	40
Наука о здоровье — гигиена	79
Физическая культура — путь к здоровью	91
Самоконтроль	104
Массаж и самомассаж	110
Заключение	119

Редактор *И. Кирилин*

Техн. редактор *Э. Майорова*
Корректор *М. Каминская*

Сдано в произв. 1/VIII 1940 г.

Подпис. к печ. 25/IX 1940 г.

Бумага 60×92 см. $\frac{1}{32}$ доляПеч. л. $3\frac{3}{4}$, уч.-изд. л. 3,9

Коллич. знаков в печ. л. 41496

Тираж 10 000

Л8258

Физ. № 1520

Заказ 1203

Набрано и сматрицировано в типографии и пнякографии
Гослитиздата, Москва, 1-й Самотечный, 17.

Отпечатано с готовых матриц в тип. „Красное знамя“,
Москва, Сущевская, 21. Заказ 2573