



ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Базовый уровень

Учебник для образовательных организаций,
реализующих образовательные программы
среднего профессионального образования

Допущено
Министерством просвещения
Российской Федерации

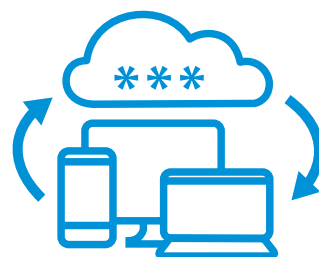
В двух частях

Часть **2**

Под научной редакцией Ю. С. Шойгу

2-е издание, стереотипное

Москва
«Просвещение»
2025



УДК 377.167.1:614.8+614.8(075.32)
ББК 68.9я723
О-75

Серия «Учебник СПО» основана в 2023 году.

Учебник (2-е издание, стереотипное соответствует 1-му изданию) и разработанное в комплекте с ним учебное пособие допущены к использованию при реализации образовательных программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования или интегрированных с образовательными программами основного общего и среднего общего образования, при освоении учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) основного общего образования и (или) среднего общего образования в соответствии с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 858 от 21.09.2022 г. (в ред. Приказа Минпросвещения России от 21.02.2024 № 119).

Руководитель проекта Ю. С. Шойгу
Автор методических материалов Е. О. Чернова

Авторы:

модуль 6 — Ю. С. Шойгу, Е. Н. Байбарина, В. А. Зуев, Л. И. Дежурный;
модуль 7 — О. А. Тихомандрицкая, А. М. Рикель;
модуль 8 — И. С. Ашманов, Л. Г. Лемэр, М. А. Тимонов, Э. Э. Меликов, Ю. В. Ковалёва;
модуль 9 — Ю. С. Шойгу, А. А. Ермолин, Л. В. Грушка;
модуль 10 — Ю. С. Шойгу, В. В. Барабанщикова, С. В. Невенчанный, Н. В. Роткин.

При подготовке данного издания заимствованы или процитированы иллюстративные материалы: с. 119, 173, 199 — фотографии Анатолия Ивановича Китова, Дмитрия Александровича Разумовского, Олега Геннадьевича Ильина взяты из личных архивов.

Издание выходит в pdf-формате.

- О-75 **Основы безопасности жизнедеятельности : базовый уровень :** учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования : в 2 частях : издание в pdf-формате / под ред. Ю. С. Шойгу. — 2-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2025. — (Учебник СПО).
ISBN 978-5-09-124933-0 (электр. изд.). — Текст : электронный.
ISBN 978-5-09-121355-3 (печ. изд.).
Ч. 2 / Ю. С. Шойгу, Е. Н. Байбарина, В. А. Зуев [и др.]. — 252, [4] с. : ил.
ISBN 978-5-09-124935-4 (электр. изд.).
ISBN 978-5-09-121357-7 (печ. изд.).

Данный учебник разработан в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в редакции Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 1028 от 12.08.2022 г., требованиями Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утверждённой Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 371 от 18.05.2023 г. (в ред. Приказов Минпросвещения России от 01.02.2024 № 62, от 19.03.2024 № 171), и предназначен для реализации образовательных программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования или интегрированных с образовательными программами основного общего и среднего общего образования, при освоении учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) основного общего образования и (или) среднего общего образования.

Материал учебника «Основы безопасности жизнедеятельности» направлен на освоение учащимися практических навыков поведения в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях. Учащиеся не только узнают о том, как не попасть в беду, но и приобретут навыки поведения при возникновении трудных и опасных ситуаций, которые помогут им сохранить свою жизнь и здоровье и того, кто рядом.

Большое количество иллюстраций и инфографики, а также дополнительных материалов, предоставленных в QR-кодах, позволит обучающимся освоить необходимые знания по курсу и сформировать культуру безопасной жизнедеятельности в повседневной жизни.

Материал по первой помощи обновлён в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 220н от 03.05.2024 г. «Об утверждении Порядка оказания первой помощи».

УДК 377.167.1:614.8+614.8(075.32)
ББК 68.9я723

ISBN 978-5-09-124935-4 (ч. 2, электр. изд.)
ISBN 978-5-09-124933-0 (электр. изд.)
ISBN 978-5-09-121357-7 (ч. 2, печ. изд.)
ISBN 978-5-09-121355-3 (печ. изд.)

© АО «Издательство «Просвещение», 2024
© Художественное оформление.
АО «Издательство «Просвещение», 2024
Все права защищены

Содержание

Модуль 6. Здоровье и как его сохранить. Основы медицинских знаний	5
Тема 1. Факторы, влияющие на здоровье человека. Здоровый образ жизни	6
Тема 2. Инфекционные заболевания. Значение вакцинации в борьбе с инфекционными заболеваниями	11
Тема 3. Неинфекционные заболевания. Факторы риска и меры профилактики. Роль диспансеризации в сохранении здоровья	22
Тема 4. Психическое здоровье и психологическое благополучие	28
Тема 5. Первая помощь	46
Модуль 7. Безопасность в социуме	59
Тема 1. Общение в жизни человека. Межличностное общение, общение в группе ...	60
Тема 2. Конфликты и способы их разрешения	74
Тема 3. Конструктивные и деструктивные способы психологического воздействия ...	86
Тема 4. Психологические механизмы воздействия на большие группы людей	96
Модуль 8. Безопасность в информационном пространстве	107
Тема 1. Безопасность в цифровой среде	108
Тема 2. Опасности, связанные с использованием программного обеспечения	117
Тема 3. Опасности, связанные с коммуникацией в цифровой среде	127
Тема 4. Достоверность информации в цифровой среде	143
Тема 5. Защита прав в цифровом пространстве	156
Модуль 9. Основы противодействия экстремизму и терроризму	165
Тема 1. Экстремизм и терроризм как угроза устойчивому развитию общества	166
Тема 2. Правила безопасного поведения при угрозе и совершении террористического акта	180
Тема 3. Противодействие экстремизму и терроризму	196

Модуль 10. Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении безопасности жизни и здоровья населения 209

Тема 1. Оборона страны как обязательное условие её благополучного развития	210
Тема 2. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций	220
Тема 3. Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении национальной безопасности	237

Условные обозначения



Это важно



Мнение эксперта



Профориентация



Это интересно



Патриоты Отечества

При подготовке данного издания использованы иллюстративные материалы: Ste studio; Visual Generation / Shutterstock.com; Zentangle / Shutterstock.com; TatiVovchenko / Shutterstock.com; Shutterstock.com; ООО «Легион Медиа»; VLADGRIN / Shutterstock.com; Marish / Shutterstock.com; Glinskaja Olga / Shutterstock.com; BigMouse / Shutterstock.com; Net Vector / Shutterstock.com; РИА Новости; Владимир Астапкович / © «РИА Новости»; И. Голубчин / © «РИА Новости»; Fotodom.ru; Legion Media; © Evgenia Shevardina / Фотобанк Лори; И. Снегирев / © «РИА Новости».