

**Ш. ЁРМУҲАММАДЗОДА, М. БУРҲОҶОНОВ**

# **АСОСҶОИ БЕҲАТАРИИ ҶАЁТ**

Китоб барои дарсҳои тарбиявии хонандагони  
синфҳои 6-7-уми муассисаҳои таҳсилоти умумӣ

**Вазорати маориф ва илми  
Ҷумҳурии Тоҷикистон  
тавсия кардааст**

**ДУШАНБЕ  
МАОРИФ  
2016**

## МУНДАРИҶА

Сарсухан.....	3
---------------	---

### Фасли I

#### ҚИСМИ I

БЕХАТАРИИ ИНСОН ДАР ҲОЛАТҲОИ ХАТАРНОКИ ТАБИЙ ВА ҒАЙРИОДӢ

#### БОБИ I

АМАЛИ АВВАЛИНДАРАҶАИ ИНСОН ДАР ВАЗЪИЯТИ ФАВҚУЛОДАИ ТАБИЙ

1. Оқибати ҳолатҳои хавфнок ва ғайриодӣ.....	5
2. Ба саёҳат чӣ тавр бояд омодагӣ дид? Начотёбӣ аз вазъияти хавфнок.....	9
3. Сабабҳои, ки ба ҳалли мушкил дар ҳолати ғайриодӣ ҳалал мерасонанд.....	13

#### БОБИ II

ДАР ШАРОИТИ ИҚЛИМИ ГУНОГУН ҲАЁТ БА САР БУРДАНИ ИНСОН

4. Таъсири иқлим ба инсон.....	18
Мутобиқшавӣ дар шароити иқлими гарм.....	19
Мутобиқшавӣ дар маҳалҳои кӯҳӣ.....	21
5. Қоидаҳои умумии мутобиқшавии муваффақона.....	24

#### БОБИ III

ВОСИТАҲОИ ЗИСТИ ИНСОН ДАР ШАРОИТИ ТАНҲОӢ ДАР МУҲИТИ ТАБИЙ

6. Агар аз гурӯҳ қафо мондед.....	26
7. Агар дар чангал раҳгумзадед.....	28
8. Садамаи воситаҳои нақлиётӣ дар ҷойҳои беодам.....	31
9. Воситаҳои расонидани бонги хатар.....	34
10. Аз рӯи қутбнамо муайян кардани самт.....	37
11. Муайян кардани самт аз рӯи Офтоб, Моҳтоб ва ситораҳо.....	39
12. Муайян кардани самт аз рӯи аломатҳои маҳаллӣ.....	42
13. Роҳро ба самти маҳалли зист чӣ тавр ёфтани мумкин аст?.....	44
14. Интиҳоби ҷой. Сохтани паноҳгоҳи муваққатӣ.....	46
15. Ҳосил кардани оташ, афрӯхтани гулхан.....	49
16. Таъмини талаботи маишӣ.....	53
17. Таъминот бо об. Талаф ёфтани об дар организми инсонро чӣ тавр бояд ҷуброн кард?.....	55
18. Ташкили хӯрок. Шартҳои умумии ташкили хӯрок.....	60
19. Ба даст овардани хӯроқӣ ба воситаи шикор ва моҳидорӣ.....	63
20. Беҳдошти шахсӣ, тавачҷуҳи хос ба либос ва пойафзол.....	66
21. Эҳтимоли хатар дар роҳ ва ҷораҳои пешгири кардани он. Хатари аз дарёҳо гузаштан. Ҳангоми вохӯри бо ҳайвонҳои хавфнок чӣ тавр бояд рафтор кард.....	70
22. Хатар ҳангоми ҳаракат дар кӯҳҳо.....	73
23. Чӣ тавр худро аз раъду барқ эҳтиёт бояд кард?.....	76

Такрори қисми I «Бехатарии инсон дар шароити табиии хавфнок ва ғайриодӣ».....79

## ҚИСМИ II

Асосҳои донишҳои тиббӣ

### БОБИ IV

Расондани ёрии аввалини тиббӣ дар ҳолати ғайриодӣ

25. Усулҳои асосии расонидани худёри, ёрии аввалин ба чабрдида, до-рукутӣ, гиёҳҳои шифобахши табиӣ.....	80
26. Соиш ёфтани ва обила кардани пӯст. Заҳми буриш .....	85
27. Чароҳатҳои ноаён.....	87
28. Хайвоноти хатарнок.....	90
29. Неш задани мор, газидани хайвоноти ҳор (девона) ва хояндаҳо.....	94
30. Заҳролудшавӣ.....	97
31. Ёрии аввалин ба ғарқшаванда. Қоидаҳои асосии зинда мондан – эҳё. Нафасгирии «сунъӣ».....	99
32. Дарди чашм. Дур кардани чисмҳои бегона аз чашм, гӯш ва бинӣ..	101
33. Компютер (телевизор, телефони мобилӣ)-и бехатар.....	103
34. Бардошта бурдани чабрдида бе занбар.....	107

### Фасли 2

## ҚИСМИ I

Ҳолатҳои хатарноку фавқулода  
ВА БЕХАТАРИИ ИНСОН

### БОБИ I

Ҳолатҳои хатарнок ва фавқулодаи. хусусияти табиидошта ва муҳофиза-ти аҳоли аз оқибатҳои он

1. Вазъияти хатарнок ва системаи ягонаи давлатии огоҳонидан ва баргараф кардани ҳолатҳои фавқулода.....	110
2. Обхезӣ ва сабабҳои ба амал омадани он.....	115
3. Омилҳои зиёновари обхезӣ ва оқибатҳои он.....	120
4. Чорабиниҳо доир ба муҳофизат аз обхезӣ, фаъолияти аҳоли дар давраи хавф ва вақти обхезӣ.....	122
5. Тӯфон ва сабабҳои ба вучуд омадани он. Ҷадвали Бофорт.....	126
6. Бӯрон, тӯфон, гирдбод ва сабабҳои пайдошавии онҳо.....	129
7. Омилҳои харобиовари ҳодисаҳои хатарноки метрологӣ ва оқибати он.....	133
8. Чорабиниҳо доир ба ҳимоя аз ҳодисаҳои хатарноки метеорологӣ. Амали аҳоли дар ҳолати хавф хангоми тӯфон, бӯрон ва гирдбод.....	136

9. Заминларза ва сабабҳои ба амал омадани он.....	140
10. Тавсифҳои асосии заминларза. Чадвали (Рихтер), андозагирии кувваи заминларза.....	144
11. Омилҳои харобиовари заминларза ва оқибати он.....	147
12. Чорабиниҳои муҳофизатӣ аз заминларза. Амали аҳоли дар вақти хавф ва саршавии заминларза.....	150
13. Сунами ва сабабҳои рӯй додани он.....	153
14. Омилҳои харобиовари сунами ва оқибатҳои он. Чорабиниҳои муҳофизатӣ аз сунами. Амали аҳоли дар вақти хавф ва саршавии сунами..	158
15. Фурӯравии хок, ярч ва сабабҳои ба амал омадани онҳо.....	161
16. Сел ва сабабҳои ба амал омадани он.....	167
17. Омилҳои харобиовари ҳодисаҳои хатарноки геологӣ ва оқибати онҳо Чорабиниҳо доир ба муҳофизат аз ин ҳодисаҳо. Амали аҳоли ҳангоми сар задани хавф ва фурӯравии замин ярч ва сел.....	171
18. Сӯхтори чангалзор, сабабҳои сарзании онҳо.....	174
19. Омилҳои хатарноки сӯхтори чангалзор, торфӣ ва оқибати онҳо. Чорабиниҳои муҳофизат аз сӯхторҳои табиӣ. Амали аҳоли ҳангоми хавф ва сар задани сӯхтор.....	178
20. Тавсияи умумӣ ба хонандагон доир ба рафтор ҳангоми ҳодисаҳои хатарноки табиӣ.....	183
21. Такрори қисми 1. Вазъиятҳои хатарноку фавқулода ва бехатарии инсон Вазъияти хатарнок ва фавқулодаи хусусияти табиидошта ва муҳофизати аҳоли аз оқибатҳои он.....	188

## БОБИ II

### ВАЗЪИЯТҲОИ ФАВҚУЛОДА ВА ХАТАРНОКИ ХУСУСИЯТИ ИҶТИМОӢ ДОШТА ВА БЕХАТАРИИ ИНСОН

22. Асосҳои бехатарии рафтор дар анбӯҳ. Воҳима. Терроризм ва бехатарии инсон.....	189
23. Ҳаракат дар роҳҳо ва бехатарии инсон Роҳ ва таркиби он.....	192
24. Иштирокчиёни ҳаракат дар роҳ. Ҳодисаҳои нохуши нақлиётӣ дар роҳ.....	194
25. Ҳаракат дар худуди ҳавлиҳо ва мавзеҳои истиқоматӣ.....	200
26. Кумаки аввалия ҳангоми чароҳат бардоштан. Қоидаҳои чароҳатбандӣ.....	202
27. Ёрии аввалин дар ҳолати шикастани устухонҳо.....	205
28. Фишори гармӣ ва офтобзанӣ, сармозанӣ.....	207