**Российский Государственный Социальный Университет**

 **Факультет ювенологии и семьеведения**

 **Кафедра ювенологии и молодежной политики**

 **Курсовой проект по дисциплине: введение в специальность.**

 **На тему:**

 **«Курение – проблема одного молодого человека»**

 **Выполнила:**

 **студентка 1 курса**

 **группы ОРМ – Д – 1 – 1**

 **Фадеева Александра**

 **Преподаватели:**

 **Гиль С. С.**

 **Москва 2006 год**

**Содержание:**

**Введение ...……………………………………………….……... 3**

**Глава 1: Теоретическое освещение вопроса.**

 **1.1 История табакокурения ………………………………... 4**

 **1.2 Курение как мировая проблема ………………………. 6**

 **1.3 Влияние табака на здоровье …………………………... 10**

**Глава 2: Проблема молодого человека.**

 **2.1 Курение – проблема одного молодого человека ...….. 13**

**Заключение …………………………………………………….. 16**

**Глоссарий ………………………………………………………. 17**

**Список использованной литературы ……………………… 18**

**Приложение ……………………………………………………. 19**

**Введение**

Как рассказывают нам книги по истории, табак был ввезен в Европу в начале XVI века. С того времени люди начали мучить свой организм, отравляя его едким дымом сигарет, которые они курили.

Эта вредная привычка дошла и до наших дней. Миллионы людей не представляют свою жизнь без сигареты, как не представляют себя без одежды на улице. Это жесткое сравнение на самом деле очень реалистично. У курящего человека, как только он просыпается, появляется желание выкурить сигарету. Это желание сопровождает его целый день, занимая не малую часть его свободного и рабочего времени. Курение сжигает все внутренние ресурсы, и человек становится к концу дня выжатым «как лимон».

Это эффект сигарет, производимый на человека средних лет. А что делают сигареты с молодым человеком и страшно подумать. Курение – одна из наиболее важных проблем в современном обществе потому, что огромное число курильщиков – это дети и подростки. Нация стареет, продолжительность жизни уменьшается на 15 – 20 лет за счет того, что молодые люди травят себя всевозможными вещами, такими как наркотики, алкоголь, табак.

Для меня актуальна эта проблема потому, что многие мои сверстник курят, а я понимаю, что если не найти решения этой проблемы, то они, не имея возможности самостоятельно помочь себе, испортят себе здоровье.

Цель, которую я преследую, когда пишу эту работу – не только донести до молодых людей вред курения, не только заставить задуматься, зачем им это надо, но и помочь хотя бы одному парню или одной девушке выкинуть сигарету. Я хочу помочь подросткам найти альтернативу сигаретам.

Я использовала очень много брошюр и ссылок, когда писала свой курсовой проект, но больше всего помогла книга В.Д. Казьмина «Курение, мы и наше потомство».

**Глава 1: Теоретическое освещение вопроса**

**1.1 История табакокурения**

 … Я намерен сегодня говорить о табаке

 как прихоти и несчастии человека.

 И. М. Догель, русский фармаколог

Табак как представитель дикой растительной флоры был известен в древности в Европе, и в Азии, и в Африке. Листья его сжигались на костре, их дым оказывал на людей одурманивающее действие. Об этом свидетельствуют историки и писатели, например, Геродот.

При археологических раскопках были найдены некоторые приспособления для курения[[1]](#footnote-1), в частности трубки, возраст которых датируется тремя тысячелетиями.

О курении упоминается в древнекитайских летописях. Курили, как это было недавно установлено и египетские фараоны. Профессор А. В. Чаклин в книге «Путешествие за тайной продолжается» пишет, что несколько лет назад из Каира в Париж была отправлена мумия Рамзеса II «для лечения». Французские специалисты обнаружили на ней колонию грибков и другие растительные остатки непонятного происхождения. Микроскопический анализ показал, что это табак. Однако вплоть до средних веков нашей эры курение, скорее всего, было лишь частью религиозных ритуалов.

 Распространение табачной заразы среди народов мира связывают с именем Христофора Колумба, который с членами своей знаменитой экспедиции впервые увидел аборигена, «пьющего дым». Один из сподвижников великого мореплавателя испанец Фрой Романо Пано, задержавшись на несколько лет в Новом Свете, не только сам пристрастился к табаку, но и отправил семена этого неизвестного растения на родину.

Во второй половине XVI века оно попадает из Испании в другие европейские государства, а вскоре и в страны Азии, в частности в Турцию. В начале XVII столетия табак начал поступать в Россию, где вскоре получил «прописку» на плодородных землях Украины.

Кстати, как известно, в это же время Америка подарила европейцам и другое неизвестное им растение – картофель. Но если картофель стал «вторым хлебом», не раз спасавшим народы от голода, то табак принес с собой болезни и смерть. Небезынтересно напомнить и о таком факте. Крестьяне, особенно поначалу, сопротивлялись распространению картофеля («картофельные бунты»), в то время как табаку отводились самые лучшие участки в садах и огородах. Правда, надо подчеркнуть, что курили табак тогда немногие, вначале он ценился за свои цветы, а позже получил признание как… лекарство.

Табак считали весьма эффективным лечебным средством с легкой руки французского посла в Португалии Жана Нико (он впервые выделил из табака сильнодействующее вещество, названное его именем), подарившего королеве Екатерине Медичи, страдавшей мигренью табачный порошок. «Лекарство» помогло царствующей особе и получило название «порошка травы королевы». Табак использовался также для снятия зубных болей, ломоты в костях, даже от кашля.

Когда стало известно, что табак обладает бодрящим и возбуждающим эффектом, он стал быстро распространяться в качестве продукта для курения.

Но наряду с поклонниками «травы королевы» росло число ее противников. Оказалось, что табак и особенно его, осложняет заболевания, прежде всего легочные. Позже убедились, что он отрицательно сказывается и на течении беременности. Наблюдались также случаи острого отравления им.

С курением начали активно бороться. Самые жесткие меры по отношению к курильщикам принимала инквизиция, церковь считала табачное зелье исчадием ада.

Однако, как известно, запреты не всегда приводят к желаемому результату. Курение распространялось, и его не могли искоренить. В начале XX века курение папирос стало очень популярным в Европе среди мужчин, а после первой мировой войны и среди женщин. В XXI веке курение табака является самым распространенным видом наркомании во всем мире…

**1.2 Курение как мировая проблема**

По статистике[[2]](#footnote-2) в современном мире курит не менее 1 миллиарда человек, причем не менее 100 миллионов – это молодежь, потребляя в общей сложности более 20 триллионов сигарет в год. Причем каждый год курить начинают еще 2.1 процента людей в мире.

И если среди взрослого населения в большинстве экономически развитых государств сейчас наблюдается тенденция к снижению числа курящих, то это нельзя сказать о подрастающем поколении. Тут все, к сожалению, как раз наоборот.

По сведениям НИИ санитарного просвещения МЗ СССР, датируемых началом 80-х годов, на основе обследований 12 275 человек в 20 годах страны, среди школьников 4-8 классов курят 47.1 процента мальчиков и 17.3 процента девочек, в 9-11 классах соответственно 78.9 и 45.3 процента[[3]](#footnote-3). Цифры поражают. А к 2006 году статистика показывает, что 59 процентов российских подростков в возрасте от 12 до 17 лет хотя бы раз в жизни пробовали сигарету. Причем, если среди 12-летних таких подростков 30 процентов, то среди 16-летних эта цифра возрастает почти вдвое. Различия в опыте курения между мальчиками и девочками очень велики (почти на 30%) - пробовали курить 74 процента мальчиков и 44 процента девочек. В случае с подростками младше 15 лет статистика показывает 62 процента против 26 процентов соответственно. В возрастной категории 15 лет и старше эта разница немного сокращается: 85 процентов мальчиков против 63 процентов девочек. В ходе исследования этой статистики были обнаружены некоторые различия в уровне курения среди подростков по другим социально-демографическим показателям, таким как район проживания, состав и тип семьи и т.п. Доля пробовавших курить немного выше среди подростков, проживающих в Восточной Сибири и Дальнем Востоке (66 процентов), чем в других регионах страны. Доля курящих подростков также выше среди детей из неполных семей (64 процента) и среди тех, чьи родители курят (66 процентов). Средний возраст подростка во время первого опыта с сигаретой - 11,5 лет. 23 процента попробовали первую сигарету до достижения 10-летнего возраста, 33 процента - между 10 и 12 годами, и 43 процента - после 12 лет. Средний возраст первого опыта курения тесно связан с возрастной группой, к которой принадлежит респондент[[4]](#footnote-4). Другим определяющим фактором, связанным с возрастом первого опыта курения, является пол. Мальчики пробуют сигареты в более раннем возрасте, чем девочки (10.8 года для мальчиков по сравнению с 12.7 года для девочек).

Достаточно велик процент курящих учащихся и в западных странах. Например, в Бельгии в 11-летнем возрасте курят 11 процентов ребят, а в 15-летнем 50 процентов. По данным VIII Международного противоракового конгресса в начале 70-х годов в мире курили каждая восьмая девушка и каждый четвертый мальчик. Ежегодно увеличивалось количество курильщиков среди молодежи и количество потребляемых сигарет. Но к концу 90-х годов «эпидемию» удалось приостановить.

Но больше всего пугает в этой ситуации то, что с каждым годом становится все больше женщин, пристрастившихся к сигарете. С середины XX века число курильщиц увеличилось более чем в десять раз.

В европейских странах введен полный запрет на рекламу табачной продукции и пропаганда не курения. Особо стоит отметить пакет мер экономического воздействия на курильщиков. Во многих фирмах и компаниях некурящим сотрудникам выплачиваются ежемесячные премии. Действительно‚ курильщик периодически отрывается от работы для принятия очередной дозы никотина, т.е. производительность труда у него снижается. За меньшую производительность – меньше и оплата труда. Этот метод был признан самым эффективным. Следующий по эффективности метод – это запрет на курение в общественных местах‚ в т.ч. на улице. Логика очень проста: курильщик дымом табака оказывает вредное воздействие на окружающих. У нас же особо нетерпеливые и бес культурные личности курят уже в подземных переходах метро.

В России тоже стали проводиться акции по борьбе с курением[[5]](#footnote-5). В 2000-2001 годах программа была ориентирована на то, чтобы убедить продавцов и владельцев торговых точек в необходимости ответственного подхода к продаже табачных изделий и выполнении постановлений органов местной власти, запрещающих продажу сигарет лицам моложе 18 лет.

Свою ответственную гражданскую позицию работники розничной торговли доводили до сведения покупателей путем размещения в магазинах, торговых павильонах и киосках специальных информационных материалов, уведомляющих покупателей об отказе работников торговли продавать сигареты лицам моложе 18 лет.

Начало программы было подкреплено широкой информационной кампанией под девизом "Я поступаю правильно!": в 15 крупнейших городах размещалась наружная реклама, призывающая работников торговли препятствовать доступу подростков к табачной продукции.

На региональных телеканалах демонстрировался рекламный ролик аналогичного содержания.

В целом в 2000-2001 годах к программе присоединилось около 50 тысяч торговых точек страны.

Закон РФ "Об ограничении курения табака" вступил в силу в середине января 2002 года. Он впервые закрепил на уровне федерального законодательства запрет на продажу табачных изделий несовершеннолетним.

В апреле 2002 года география программы включала 114 российских городов от Калининграда до Владивостока и охватывает более 50 тысяч предприятий торговли и около 150 тысяч торговых работников. В ходе программы каждому продавцу табачной продукции и руководителям торговых предприятий вручался специальный буклет-памятка.

Сейчас, на новом этапе, одновременно, в торговых точках размещаются специальные знаки, уведомляющие, что работники розничной торговли соблюдают Закон и не допускают продажи сигарет несовершеннолетним.

Как и на предыдущем этапе, программа сопровождается широкой информационной кампанией в Москве и региональных центрах. Теперь она проходит под девизом "Это закон!". С апреля 2002 года в Москве, Санкт-Петербурге, Екатеринбурге, Новосибирске, Краснодаре и Саратове размещается наружная реклама, призывающие работников торговли и широкую общественность препятствовать доступу подростков к табачной продукции.

Общественный Совет, табачные компании, и Национальная Торговая Ассоциация поддерживают Закон РФ "Об ограничении курения табака" и убеждены, что осознанное решение, курить или не курить, должен принимать взрослый человек, способный учесть и проанализировать имеющуюся информацию о продукте и о факторах риска, связанных с курением.

Даже в США, при всем засилии табачной рекламы, десятки миллионов американцев бросили курить.

Главный санитарный врач России Геннадий Онищенко заявил, что повсеместную борьбу с курением необходимо сделать отдельным национальным проектом. По его мнению, эффективную кампанию по борьбе с этой вредной привычкой можно развернуть за счет введения более высоких цен на дешевые сигареты, а также добившись исполнения закона, запрещающего курить в общественных местах. "Борьба с курением не требует больших затрат. Реальные потери, которые мы несем за счет ущерба здоровью от курения и затрат на лечение гораздо больше", – сказал Геннадий Онищенко. Кроме того, Советом Федерации в Государственную Думу внесен на рассмотрение пакет поправок в закон "Об ограничении курения табака", расширяющий перечень мест, на которые распространяется запрет на курение. Сенаторы предлагают запретить курить в залах ожидания железнодорожных, авто- и аэровокзалов, а также в залах предприятий общественного питания, а также в различных государственных и муниципальных органах.

Различные российские организации также стараются бороться с этой проблемой. Например: Российская национальная коалиция общественных организаций и лидеров «За свободную от табачного дыма Россию!» города Москвы, 13 февраля 2003 года обратилась к М.М. Касьянову. С учетом основных аспектов потребления табака и борьбы против табака в мире, России и регионе, успехов и проблем, коалиция:

- поддерживает выдвинутые президентом России В.В. Путиным инициативы, направленные на оздоровление образа жизни населения страны.

- заявляет о своей готовности оказать содействие органам государственного управления, гражданскому обществу, частному бизнесу в активизации работы по борьбе против табака, и принять в ней непосредственное участие.

И эта не единственная в своем роде организация. За счет работы подобных коалиций законодательная часть вопроса курения в России сдвинулась с «мертвой точки».

**1. 3 Влияние табака на здоровье**

О пагубном влиянии табака на здоровье, как уже говорилось, было известно очень давно. А научно обосновано оно лишь в последнее столетие.

В состав табака входят: никотин (проникает в жизненно важные органы, нарушает их анатомический состав и функции), окись углерода (вступает в связь с гемоглобином, не давая нормального доступа кислорода к органам человека), канцерогенные смолы, радиоактивные изотопы, соединения азота, металлы, особенно тяжелые (ртуть, никель, кадмий, кобальт и др.). Многие частицы табачного дыма вступают в соединения друг с другом, усиливая свои токсичные свойства. В состав табака входят так же *изопренойды*, а также *канцерогены*.

При курении человеком одной пачки сигарет, он получает дозу радиации, в семь раз большую той дозы, которая Международным соглашением по защите от радиации признана предельно допустимой.

При детальном медицинском обследовании курильщика можно обнаружить ряд серьезных отклонений в здоровье. Все органы чувств: осязание, обоняние, вкус, зрение, слух - у курящих в той или иной степени функционируют не на должном уровне.

Серьезно страдает от курения зрение. Доказано, что ухудшение зрения связано, скорее всего, с действием не никотина, а других табачных соединений – *цианидов*.

Но больше всего страдают органы дыхания. У «заядлых» курильщиков развивается рак легких, а также хронические пневмонии, *эмфиземы*, бронхоэктазы (неравномерное растяжение бронхов), бронхиальная астма. Часто бывает, что курильщики подвержены большой склонности к аллергиям.

При курении развивается и прогрессирует спазм сосудов, питающих сердце, а также хронические сердечные заболевания, полученные человеком из-за пристрастия к табаку, могут передаваться по наследству будущему потомству. Одновременно повышается и свертываемость крови, что способствует быстрому образованию тромбов.

Курение плохо влияет на зрение на работу опорно – двигательного аппарата. Например, развивается *никотиновая амблиопия* – наступает слепота или *облитерирующий эндатериит*. От веществ, содержащихся в табачном дыме, страдает полость рта, пищеварительный тракт, зубы.

Курение отрицательно сказывается и на работе головного мозга, эндокринной системы, почек и надпочечников. В итоге, от этой вредной привычки страдает весь организм. Сначала симптомы не видны. Они начинают проявляться после нескольких лет «стажа».

Люди, которые находятся в непосредственном контакте с курящими – пассивные курильщики – также страдают от табачного дыма. Они не участвуют в процессе курения, но если они часто вдыхают дым, то у них могут развиться болезни легких и другие недуги.

Сегодня специалисты располагают сведениями о том, что курение вызывает патологию половой системы и самым губительным образом сказывается на потомстве курящих родителей. У мужчин ухудшается качество спермы, падает половая активность, а из-за того, что беременная мать курит – ее ребенок может родиться с патологиями или, что еще страшнее, дауном.

Влияние сигарет на человека губительно, но люди, зная об этом, продолжают травить свой организм этим ядом.

Вред табака доказан, многие люди бросили курить. Сторонники же табака часто ссылаются на то, что многие выдающиеся люди, например, Дарвин, Ньютон, А. М. Горький и даже ученый-терапевт С. П. Боткин - курили. Значит, курение не мешало им достичь успехов? Хочу привести здесь некоторые высказывания известных деятелей культуры и науки. Писатель А. Дюма - младший: «…я отложил свою сигарету и поклялся, что никогда не буду курить. Эту клятву я твердо сдержал и вполне убежден, что табак вредит мозгу так же определенно, как и алкоголь». Л. Н. Толстой, бросив курить, сказал так: «… я стал другим человеком. Просиживаю по пяти часов кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружения, тошноту, туман в голове …». Великий врач С. П. Боткин был заядлым курильщиком. Умирая, еще сравнительно не старым (57 лет), он сказал: «Если бы я не курил, то прожил бы 10-15 лет». Сколько бы еще он сделал бы для науки, для спасения людей, но, увы, не сумев избавиться от своей пагубной привычки, не смог спасти и себя.

**Глава 2: Проблема молодого человека**

**Курение – проблема одного молодого человека**

Итак, по данным Всемирной организации здравоохранения, постоянными курильщиками в РФ являются 33 процента подростков и детей. И если рассматривать эту проблему на примере одного молодого человека стоит учесть то, что этот молодой человек входит в эти 33 процента.

Вопрос, который напрашивается сам собой: каковы причины того, что этот молодой человек (мальчик, точнее юноша) начал курить?

Причин очень много[[6]](#footnote-6).

Одна из самых весомых причин: желание выглядеть взрослым и «крутым» среди своих сверстников, т.е. имеет место подражание‚ лишь затем привычка укореняется. Молодой человек, для того, чтобы самоутвердиться в компании друзей, решает начать курить. И употребляя все большее количество сигарет, он попадет в зависимость от этой привычки. А избавить ему очень тяжело, т.к. сигареты очень сильно меняют химию тела в неокрепшем организме. Объясняя свое желание попробовать сигарету, курящие подростки склонны делать акцент на других факторах, нежели те, что они выдвигали на первый план, когда речь шла об их курящих сверстниках. Те, кто хотя бы раз пробовал курить, чаще всего объясняют это тем, что просто хотели попробовать (43%). Вспоминая первопричины собственного опыта, 9% пробовавших сигареты ссылаются на давление со стороны сверстников. 20% сообщают о наличии курящих друзей, которым они хотели составить компанию. Другие ответы встречаются в единицах случаев.

Но парадокс заключается в том, что третья часть курящих старшеклассников готова хоть завтра отказаться от табака[[7]](#footnote-7), да вот незадача – тинейджеры не знают, как после этого вести себя в компании курящих сверстников и людей постарше. Молодые люди утверждаются с помощью сигареты, а некоторые не очень умные сверстники начинают просто издеваться над некурящими товарищами. У молодых людей теряется уверенность в себе. Они опять берутся за сигарету, чтобы повысить свою самооценку.

Старшему поколению, чтобы справиться с курением у молодежи, не нужно придумывать изощренные способы решения проблемы, все может быть проще: надо постараться сломать стереотип о том, что курение – это атрибут взрослого человека. Надо убедить молодого человека, что курение – это не способ самоутверждения, а пагубная привычка, которая не делает его старше в глазах других, но подрывает его здоровье.

Вполне вероятно, что еще одно решение этой проблемы - молодежные кумиры, они могут помочь сломать глупые молодежные стереотипы, участвуя в антиникотиновых компаниях. Ведь кумиру хочется подражать. А вот если кумир курит, у его юных фанатов шанс стать курильщиком увеличивается в 16 раз!

Еще один немаловажный фактор: курящие родители. Молодой человек видит на примере своих отца и матери модель поведения и полностью копирует ее. Во многих случаях, не хотя курить, у молодого человека появляется желание попробовать сигарету, чтобы узнать, что в ней привлекает его родителей. Молодой человек, ориентируясь на родителей, берется за сигарету. Но, что самое важное, часто родители не знают, что их ребенок курит. Молодой человек скрывает свое «увлечение» сигаретой потому, что боится реакции родителей.

По опросу[[8]](#footnote-8), из тех подростков, кто курил в течение последнего месяца, 53процента ответили, что их родители знают об этом. 43% считают, что родителям этот факт неизвестен, остальные затруднились дать ответ[[9]](#footnote-9). Осведомленность родителей о том, что их дети курят, увеличивается пропорционально частоте потребления сигарет их детьми. Родители 75% подростков, которые курят ежедневно, знают об этой их привычке, в то время как о тех, кто курил 1-2 раза, знают только 26% родителей.

Как ни банально, но существуют еще две весомые причины, которые побуждают молодого человека к курению: наличие места, где можно спокойно покурить, а также наличие сигарет и зажигалки. Подростки, которые курили за последний месяц, чаще всего курят вне дома или школы. 70 процентов сказали, что они обычно курят в других местах помимо школы и дома, то есть в парках, на улицах и других общественных местах. 20 процентов курят в школе, 17% - дома и 18% курят дома у друзей. Из – за того, что молодые люди находят возможности тайно курить сигареты, а также спокойно их покупать, то люди не смогут бороться с проблемой курения, пока не решат проблему их доступности.

Решать эту проблему в молодежной среде можно, устраняя первоисточники проблемы: продажу сигарет лицам, не достигшим 18 лет, частый недосмотр родителей за своим, уже казалось бы, выросшим ребенком, активную пропаганду курения через средства массовой информации (будь то телевидение, рекламные афиши в городах и др.).

Еще одним немаловажным фактором в распространении этой вредной привычки среди молодежи является не только легко доступность сигарет, но и их дешевизна. Сейчас разрабатываются законы, которые могли бы увеличить цены на некоторые табачные изделия, чтобы уменьшить их доступность, но пока он есть только на бумаге. Еще одно предложение молодежных организаций: с улиц городов (особенно региональных) следует убрать огромное количество торговых палаток, где продаются сигареты. Такая скрытая реклама очень сильно влияет на распространение в молодежной среде этого «модного увлечения».

 Но еще одна проблема этого вопроса: не ущемляет ли запрет на курение личные права и свободы молодого человека? Нет - поскольку дети находятся на иждивении родителей и государства, и должны оправдывать их ожидания.

**Заключение**

Курение - одна из самых важных проблем в России. Молодежь, растущая на новых идеалах, часто американизированных, губит свое здоровье вредными привычками. Это и наркомания, и алкоголь, и табакокурение. Государство делает неуверенные шаги в сторону решения проблемы, которая растет как снежный ком. Первые попытки можно назвать успешными и поэтому сейчас требуется новый прилив сил, чтобы хотя бы не окончательно, но частично справиться с этими проблемами.

К табакокурению, как фактору, подрывающему развитие современной России, следует отнестись с должным вниманием. Молодежь – будущее новой страны. Если парни и девушки будут иметь плохое здоровье, испорченное вредными привычками, то страна не сможет развиваться, потому что ей будет нужен приток новых сил, способный адекватно мыслить и занимать руководящие посты, а также грамотно управлять страной. И уже сейчас стоит подумать о будущем и решить – либо изменить немного законов, чтобы в правовых актах было грамотно прописано решение проблемы, либо через 15 лет получить больную и пассивную нацию, не способную управлять таким большим государством.

Цели, которые я ставила, делая эту работу, почти исполнились. Многие мои курящие друзья заинтересовались моим курсовым проектом, прочли его и задумались над тем, а надо ли им курить и каковы причины того, что когда – то они взяли в руки сигарету.

Конечно, все те способы решения этой проблемы, которые описаны в моей работе – малая часть проектов, которые могут быть осуществлены:

- увеличение цен на сигареты.

- помощь кумиров молодежи в пропагандистской войне с курением.

- привлечение СМИ в борьбе с курением.

Проекты действуют, но нам следует разрабатывать новые методы борьбы с этой вредной привычкой молодежи.

**Глоссарий**

*Изопреноиды* - обширная группа природных соединений, образующихся в живых клетках из *мевалоновой кислоты*. Химическую структуру всех изопреноидов можно представить как комбинацию из различного числа пятиуглеродных единиц со скелетом изопрена (отсюда название) К изопреноидам относятся терпеноиды, стероиды, каротиноиды, некоторые витамины, каучук и др.

*Мевалоновая кислота* - исходное вещество при биосинтезе в живых клетках терпеноидов, стероидов, каротиноидов, некоторых витаминов, натурального каучука и др. изопреноидов.

*Канцерогенные вещества* - химические вещества, воздействие которых на организм при определенных условиях вызывает рак и другие опухоли. К канцерогенным веществам относят представителей различных классов химических соединений: полициклические углеводороды, азокрасители, ароматические амины, нитрозамины и др.

*Цианиды (цианистые соли)* - соли синильной кислоты. Цианиды калия и натрия применяют при добыче золота и серебра из руд (цианирование), в гальванотехнике. Чрезвычайно ядовиты.

*Эмфизема легких* - расширение легких с уменьшением их подвижности, нарушением функций дыхания и кровообращения. Причины: хронический бронхит, бронхиальная астма и др. Проявления: одышка, кашель и др.

 *Амблиопия* - ослабление зрения, обусловленное функциональными расстройствами зрительного анализатора.

*Облитерирующий эндатериит* - хроническое заболевание сосудов с преимущественным поражением артерий ног: постепенное сужение сосудов вплоть до полного закрытия их просвета с омертвением лишенных кровоснабжения тканей (спонтанная гангрена). Проявления: быстрая утомляемость ног, судороги, позже перемежающаяся хромота, мучительные боли. Курение ухудшает течение эндартериита облитерирующего. В тяжелых случаях - хирургическая операция (пластика сосудов, ампутация).

**Список литературы:**

1. Александров А. А., Александрова В. Ю., Прохоров А. В. «Профилактика курения среди детей и подростков». М.: издательство фирмы «Глянц», 1993. Стр.: 70.

2. Александров А. А., Александрова В. Ю., Прохоров А. В. «Организация профилактики курения среди детей и подростков. Здоровье РФ». М.: Просвещение, 1992 г. Стр.: 75.

3. Генкова Л. Л., Славков Н. Б. «Почему это опасно». М.: Просвещение, 1989. Стр.: 85.

4. Журнал «Пробудитесь» от 22 июля 1997 года, стр. 24-25.

5. Журнал “Здоровье” от 5 сентября 1990 года.

6. Колесов Д. В. «Предупреждение вредных привычек у школьников». М.: Педагогика, 1984. Стр.: 98.

7. Казьмин В. Д. «Курение, мы и наше потомство». М.: Советская Россия, 1989. Стр.: 62.

8. Курение и здоровье. Под редакцией Д. Т. Зарадзе, Р. Пето. М.: Медицина, 1989. Стр.: 96.

9. Малинин А.В. «Табак: О чем умолчал Минздрав». М.: Русский табак, 2003. Стр.: 256.

10. Ленюшкин А. И., Буров И. С. «Мальчику - подростку». М.: Здоровье, 1989. Стр.: 68.

11. Островский А.Д. «О вреде курения для детей». М.: Медгиз, 1958. Стр.: 20.

12. Пилкаускене И. Ю. «Организация работы медицинской сестры по профилактике курения в средней школе». Клайпеда, 1988. Стр.: 78.

13. Радбиль О. С., Комаров Ю. М. «Курение». М.: Медицина, 1988 г. Стр.: 99.

14. Скрипкин Ю. К., Марьясис Е. Д. «Гигиена юноши». М.: Здоровье, 1991. Стр.: 77.

15. Тарнавский Ю.Б. «Курить – здоровью вредить». М.: Медицина, 1978. Стр.: 22.

16. Энциклопедия ”Медицина” 1998 года, стр. 156-159

**Приложение**

График 1. Процент подростков, которые хоть раз в жизни пробовали сигарету, даже если это была одна или две затяжки.

График 2. Хотели бы Вы бросить курить?

Таблица 1. Причины курения:

|  |  |
| --- | --- |
| желание быть похожими на взрослых, подражать взрослым  | 22% |
| никотиновая зависимость  | 13% |
| удовольствие от курения | 14% |
| "за компанию", не выделяться из друзей, которые курят  | 12% |
| любопытство / желание попробовать  | 10% |
| нечем заняться / избыток свободного времени | 7% |
| курение помогает снять стресс | 6% |
| влияние сверстников | 4% |

График 3. Знают ли Ваши родители о том, что Вы курите?

1. Слово «курить» древнего общеславянского происхождения, образовано с помощью суффикса «ити» от корневой основы «курь», что означает «дым, смрад, чад». [↑](#footnote-ref-1)
2. Статистика взята из Интернета. [↑](#footnote-ref-2)
3. См.: Гигиена и санитария. – 1985. - №3. – С. 55 [↑](#footnote-ref-3)
4. См. приложение: график 1. [↑](#footnote-ref-4)
5. Елена Журавлева, Татьяна Светлова «Новые известия» 31 мая 2005 г. [↑](#footnote-ref-5)
6. См. приложение: таблица 1. [↑](#footnote-ref-6)
7. См. приложение: график 2. [↑](#footnote-ref-7)
8. Статистика взята из Интернета. [↑](#footnote-ref-8)
9. См. приложение: график 3. [↑](#footnote-ref-9)