

**Государственное бюджетное учреждение «Централизованная
библиотечная система»**

Центральная городская библиотека



Рекомендательный список литературы

«Табакокурение и его последствия»

Справочно-библиографический отдел

Байконур - 2018

Живите ярко и свободно без сигарет!

«Табак – это наиболее дешевый,
Наиболее «мягкий» наркотик,
тяжелые последствия применения
которого бывают незаметны,
а проявляются в более или менее
отдаленном будущем, что и
и создает иллюзию его безвредности»

В. Бахур, доктор медицинских наук

Бросить курить порой не просто, но всегда возможно. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днем без табака который сегодня входит в систему всемирных и международных дней ООН. И ежегодно ВОЗ и партнеры повсеместно отмечают этот День, привлекая внимание к опасностям для здоровья, связанным с употреблением табака, и призывая проводить государства эффективную политику по уменьшению масштабов потребления табака.

Перед мировым сообществом была поставлена задача — добиться того, чтобы в 21 веке проблема табакокурения исчезла. 21 век наступил, но проблема не исчезла. Борьба с никотином продолжается. И глобальной целью Всемирного дня без табака является содействие защите нынешнего и будущих поколений не только от разрушительных последствий для здоровья, но также и от социальных, экологических и экономических бедствий, связанных с употреблением табака и воздействием табачного дыма.

Мы предлагаем Вам список литературы, посвященной этой масштабной медицинской и социальной проблеме - табакокурению. Книги представляют интерес для широкого круга читателей. Курящим она может помочь мотивировать отказ от курения и выработать правильную тактику, некурящим – укрепится в правильности выбранного пути.



Школа здоровья. Табачная зависимость: руководство для врачей (+CD) / под ред. М.А.Виницкой.-М.: ГЭОТАО.-Медиа, 2013.-112с.

"Школа здоровья. Табачная зависимость" - это руководство для врачей, проводящих школы здоровья для пациентов, курящих табак и имеющих признаки зависимости от никотина, с приложениями на компакт-диске и материалами для пациентов. В руководстве для врачей изложены сведения по организации и проведению школ здоровья для пациентов с проблемами табачной зависимости.

Подробно изложена информация о зависимости от никотина, факторах риска в развитии табачной болезни, психических изменениях в динамике заболевания. Отдельные занятия посвящены профилактике табачной зависимости, соматическим и неврологическим последствиям никотинизма, а также лечению больных.

Приложения на компакт-диске содержат слайд-презентации, соответствующие темам занятий.

Руководство предназначено для медицинских работников первичного звена здравоохранения-участковых врачей, врачей общей практики, среднего медицинского персонала, клинических психологов, психотерапевтов и для пациентов с факторами риска возникновения табачной зависимости.

Это издание будет интересно педагогам, социальным работникам, библиотекарям - всем, кто готовит лекции и мероприятия по борьбе с табакокурением.

Школа здоровья. Табачная зависимость: материалы для пациентов / под ред. М.А.Виницкой.-М.: ГЭОТАО.-Медиа, 2013.-64с.

"Школа здоровья. Табачная зависимость" разработана сотрудниками Национального научного центра наркологии Минздрава России.

В этом издании можно найти доступную информацию о табачной зависимости: основные проявления и осложнения заболевания, меры по профилактике. Материалы для пациентов предназначены как для самостоятельного изучения, так и для использования в школах здоровья.





Казьмин, В.Д. Хочу бросить курить! Это проще, чем вы думаете! / В.Д.Казьмин.- 2-е изд.- Ростов на Дону:Феникс, 2007.-157 с.

В книге собраны короткие статьи и тексты на каждый день года, которые помогут вам навсегда избавиться от иллюзий и освободиться от никотинового рабства.

"Все, с понедельника бросаю курить!" Кому из курящих людей не знакома такая фраза? Кто из любителей никотиновых палочек, не бросал курить... и снова возвращался к этой привычке? И ведь, казалось бы, и сила воли есть, и желание бросить курить присутствует в полной мере, вот нет же - так и тянет "посмолить", особенно когда испытывают стресс, хотят расслабиться или наоборот, сосредоточиться, или просто когда рядом кто-то закуривает, самое интересное, что курильщики прекрасно понимают, какой вред наносят своему здоровью и здоровью окружающих, и тем не менее не могут добровольно отказаться от сигарет.

А может быть, есть какие-то испытанные средства, помогающие бросить курить, о которых вы знаете? Оказывается, есть! В книге собраны советы и рецепты традиционной и народной медицины, а также различные психологические приемы, которые действительно помогут отказаться от этой вредной привычки, рассчитаны эти средства на людей разного характера: кому-то подойдет жесткий метод бросания курить, а кому-то - более щадящий способ.

Кельин, Л.Л. Как самостоятельно избавиться от курения / Л.Л.Кельин, Ю.Л.Мунчик, М.С.Прусс.-2-е изд.-СПб: Издат. дом «Нева», 2003.-128 с.

В убедительной и доступной форме в книге приведены исторические, статистические и экономические аспекты табакокурения, причины и механизмы развития никотиновой зависимости, способы профилактики. Представлены тесты, позволяющие определить степень табачной зависимости и методике самостоятельного отказа.



Особый интерес представляет раздел, посвященный методам лечения табачной зависимости, написанный через призму большого личного опыта автора в этой проблеме. Как самостоятельно отказаться от курения? Когда необходима помощь врача? Чем лучше питаться после прекращения употребления никотина? Почему и когда необходимы лекарственные препараты?

Что выбрать - никотиновый пластырь, ингалятор, таблетки или жевательную резинку? Ответы на поставленные вопросы изложены на страницах этой книги, написанной опытными врачами-наркологами. Книга адресована всем, кто хочет избавиться от табачной зависимости.



Хахатун, М. Самый легкий способ бросить курить – СПб.: Невский проспект; Вектор, 2007.- 155с., ил.

Привыкнуть к курению можно быстро и легко, а вот отказаться от сигареты очень тяжело и не каждому по плечу. Как правило, делают это быстро лишь по-настоящему сильные духом мужчины и женщины!

В этой книге приведены весьма простые, но практичные и реально работающие способы избавления от ежедневного поглащения никотина. Даже самый ленивый курильщик может опробовать их на себе, сильно не напрягаясь и не собирая всю свою волю в кулак. Так, как бы играясь, незаметно, без ужасающих

зароков, вы навсегда расстанетесь с этой нехорошей привычкой.

Ягодинский, В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя: Кн. Для учащихся.- 2-е изд., перераб.- М.: Просвещение, 1986.- 96 с.

Книга посвящена предупреждению курения и употребления алкоголя среди подростков. В ней приводятся данные о химическом составе табачного дыма и спиртных напитков, их вредных свойствах, патологических реакциях организма на поступление никотина и этилового спирта. Даются яркие картины тех зол, которыми



грозят курение и пьянство: ущерб здоровью, изменение психики, снижение работоспособности, преступность и др.

Чаще всего, раз испытав «удовольствие» от курения или питья вина, человек на всю жизнь остается их рабом: хотел бы бросить сигарету и прекратить пьянство, но уже не может. Такие вот свойства у этих наркотических веществ — никотина и спирта. Недаром их издавна называли похитителями здоровья и рассудка. Но кто в юности задумывается об отдаленных последствиях тех или иных нарушений здорового образа жизни?.. А задуматься следовало бы...

Книга предназначена для старшего школьного возраста, родителей и педагогов.

Статьи из газет и журналов

1. **Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака** [Текст] : Федеральный закон от 23 февраля 2013 г. № 15-ФЗ // **Собрание законодательства Российской Федерации.** - 2013. - № 8. - Ст. 721.
2. **Багрова, Н.Г.** Губительная сигарета [Текст] : классный час / Н.Г. Багрова // **ПедСовет.** - 2006. - №4. - С.12-13.
3. **Вайнер, Э.** Профилактика вредных привычек у подростков : Курение. Алкоголизм [Текст] / Э. Вайнер // **ПС. Здоровье детей .-** №36.
4. **Васильева, С.** Бросайте курить! [Текст] : Сколько в мире любителей табака и как их убеждают забыть о сигаретах // **Русский репортёр.** - 2018. - 26 февраля-12 марта(4). - С.54-55.
5. **Выскребенцева, Ю.А.** Борьба с курением на рабочем месте [Текст] / Ю.А. Выскребенцева // **Трудовое право.** -2008. - № 3. - С. 88.
6. **Глазкова, Л.** Электронные сигареты приравняют к обычным [Текст]/ Л.Глазкова // **РФ Сегодня.** - 2017. - 11. - С.80-83.
7. **Герасименко, Н.Ф.** Борьба с курением будет продолжаться: статистика по курению [Текст] // **Охрана труда и социальное страхование.** -2011. - 1. - С.24-28.
8. **Гурьянова, Т.** В паутине никотина. Чем опасно детское курение [Текст]// **АиФ Здоровье.** -2017. - 6. - С.8.

9. **Душа против табаккурения : [обзорная статья][Текст] // Сестринское дело. -2014. - №5. – С.7.**
10. **Засимова, Л.С.** Борьба с курением как элемент политики здорового образа жизни [Текст] // **ЭКО. -2012. - 1. - С.146-157.**
11. **И этот дым нам сладок и приятен: [чем опасны кальянные сессии] [Текст] // Здоровье. - 2017. - 5. - С.62-63.**
12. **Каданова, Ю.** Чтобы жизнь не превратилась в дым [Текст] Юлия Каданова// **Опасный возраст. - 2008. - №5. - 12.**
13. **Курение-острая проблема общества! [Текст] // Байконур. - 2011. - №42. - С.19.**
14. **Марченкова, Е.Ю.** Курить-себе вредить!Тренинг для учеников 8-9 классов [Текст] // **ОБЖ.Всё для учителя. -2017. - 12. - С.21-**
15. **Мини-лекция "Влияние курения на организм человека" [Текст] // Психолог в школе. - 2014. - 2. - С.33-36.**
16. **Митюшова, П.Л.** Курить - здоровью вредить. Влияние курения на организм человека. решение практических задач. нахождение части от целого по его части [Текст] : [в рамках ФГОС]/ П.Л. Митюшова // **Биология. Всё для учителя. - 2016. - №10. - С.10-12.**
17. **Наурызбаева, Г.** Курение - вредная привычка. [Текст] / Г. Наурызбаева // **Сынып Жетекшісі. - 2013. - №5. - С.31.**
18. **Об охране здоровья граждан [Текст] // Молодёжь и образование. - 2016. - 7. - С.3-80.**
19. **Откажись и ты. 31 мая - Всемирный день без табака [Текст] // Нарконет. - 2014. - №5. - С.18-21.**
20. **Перцева, Е.** Курение стало дорогим удовольствием. [Текст] / Е. Перцева // **Известия. - 2017. - 26 июня. - С.1-8.**
21. **Проблема курения [Текст] // Классное руководство и воспитание школьников. - 2008. - №3. - С.15-23.**

22. **Федорова, Олеся.** Курение на рабочем месте [Текст] / О. Федорова // **Трудовое право.** - 2015. - № 2. - С. 39.

23. **Чепыжов, Г.** Минус сигарета [Текст] : [О препятствиях на пути отказа от курения] / Глеб Чепыжов // **АиФ. Здоровье.** - 2016. - №48. - С.10.

24. **Шабденова, А.** Курение как социальная проблема в Казахстане. [Текст] / А. Шабденова // **Мысль.** - 2012. - №4. - С.24.

Сценарии к мероприятиям по профилактике и борьбе с табакокурением

1. **Алёшина, Г.** Курильщик - сам себе могильщик [Текст]:табак- шоу для старшеклассников // **Открытый урок.** - 2009. - 2. - С.84. 42.

2. **Ахметова, Н.В.** Колобок [Текст] : [старая сказка о курении на новый лад] / Н.В. Ахметова // **Досуг в школе.** - 2008. - №1. - С.15-17.

3. **Бикеева, А.С.** Курить -здоровью вредить. Общешкольная декада [Текст] : Цикл занятий по антирекламе курению / А.С. Бикеева // **ОБЖ.** - 2016. - №3. - С.26-29.

4. **Борисова, О.В.** Не кури! [Текст] : [песня на мотив "Круто ты попал"]/ Ольга Викторина Борисова // **Чем развлечь гостей.** - 2010. - № 2. - С.83.

5. **Бударина, В.А.** Слушается дело о сигарете [Текст] : [спектакль о вреде курения] / Валентина Бударина// **Читаем, учимся, играем.** - 2004. - Выпуск 7. - С.81-86.

6. **Ватрушкина, Н.И.** Жизнь без сигарет [Текст] :[сценарий о вреде курения для учащихся средних классов] / Нина Ватрушкина // **Читаем, учимся, играем.**- 2006. - 3. - С.98-101.

7. **Горшкова, Л.В.** Я не когда не буду курить! [Текст] : [викторина о вреде курения]/ Людмила Васильевна Горшкова // **Читаем, учимся, играем.** - 2009. - №2. - С.108-110.

8. **Гурьева,Г.С.** Нет - табаку, алкоголю, наркотикам! [Текст]:[мероприятие о вреде табака, алкоголя, наркотиков для 5-7-х классов] / Галина Гурьева // **Читаем, учимся, играем.** - 2009. - №1. - С.105-108.

9. **Запрягаева, А.** Табак как прихоть и несчастье человека : внеклассное мероприятие для учащихся 8-х классов. [Текст] // **Здоровье детей.** - 2009. - №10.- С.32-37.
10. **Иваненко, Т.А.** Песенка курильщика [Текст] : песня / Т.А. Иваненко// **Последний звонок.** - 2008. - №12. - С.8
11. **Измайлова, В.В.** Пагубные привычки [Текст] : сценарий классного часа к Всемирному дню здоровья / Валентина Владимировна Измайлова // **Читаем, учимся, играем.** - 2009. - №1. - С.102-104.
12. **Корепанова, Т.А.** Модульный курс профилактики курения: мероприятие о здоровом образе жизни [Текст] / Т.А. Корепанова // **Досуг в школе.** - 2010. - № 1. - С.22-31.
13. **Костромина, Л.** Сказка о горыныче Героиныче : сказочный монолог [Текст] / Людмила Костромина // **Чем развлечь гостей.** - 2009. - №2. - С.7-8.
14. **Кружалин, А.** "Я в глотку, в вены яд себе вгоняю!" Вредные привычки-загубленная жизнь: [план-конспект урока для 9 класса] [Текст] // **ОБЖ.** - 2013. - №6. - с.47-51.
15. **Могильченко, В.Н.** Курить или не курить [Текст] : профилактическое мероприятие по пропаганде отказа от курения /Виктор Могильченко// **Чем развлечь гостей.** - 2009. - №2. - С.18-21.
16. **Татаринова, Е.А.** Не курю! [Текст] : классный час о вреде курения / Елена Алексеевна Татаринова // **Читаем, учимся, играем.** - 2008. - №12. - С.99-102.
17. **Кочурова, С.Н.** Прислушайся к своему сердцу[Текст]: театрализованное представление о вреде курения / Светлана Николаевна Кочурова // **Читаем, учимся, играем.** - 2006. - Выпуск 7. - с.103-105.
18. **Михеева, Е.Б.** Убийцы из сигареты: [урок в 8-ом классе] [Текст] // **ОБЖ.** - 2010. - 3. - С.11-16.

Ждем вас в библиотеках нашего города!

Наш сайт <http://cbsbaikonur.ru>

Мы в Одноклассники. ру. - Библиотеки космического города

<https://ok.ru/vbibliotek>

Составитель: библиограф СБО ЦГБ А.Ю.Юнусова

Табакокурение и его последствия: рек. список лит. / ГБУ ЦБС; Центр. гор. б-ка, спр.-библиогр. отд. ; [сост. А.Ю. Юнусова]. – Байконур, 2018. – 9 с.

Рекомендательный список литературы посвящён актуальной теме – профилактики и борьбы с табакокурением. В список включены книги, статьи и сценарии к мероприятиям из фондов ГБУ ЦБС по данной тематике.

Издание адресовано широкому кругу читателей, интересующихся данной темой.