Практическое занятие № 3

**Инструкция к самостоятельной работе студентов в рамках дистанционного обучения**

1. Выберете темы предложенных рефератов в Вашей группе, используя рекомендуемую для изучения литературу и Интернет ресурс.
2. Оформите реферат в соответствии с требованиями «Методические указания по подготовке и оформлению реферата» содержащихся в Методических указаниях по самостоятельной работе обучающихся к ФЗОЖ.
3. Прикрепите реферат в ИС в файле формата Word.
4. Имя файла должно формироваться следующим образом:

**ФЗОЖ\_Группа\_Фамилия\_№занятия**

**Тема: Формирование здорового образа жизни населения без вредных привычек.**

**Темы для самостоятельной работы студентов:**

1. История развития табакокурения в России.

2. Основные компоненты табачного дыма (органические и неорганические), их влияние на организм человека. Фазы табачного дыма. Табачные фильтры, их свойства и применение.

3. Причины, побуждающие людей курить. Иллюзии курильщиков.

4. Социально-экономические последствия курения.

5. Влияние табакокурения на женский и детский организм. Профилактика табакокурения среди молодежи. Меры борьбы с курением.

6. Проблема пассивного курения. Законодательные основы борьбы с курением.

7. Социально-гигиенические особенности негативного действия на организм некоторых видов курения (кальян, сигары).

8.Эпидемиологические аспекты употребления наркотических средств, связь с ВИЧ и гепатитом В.

9. Характеристика основных групп наркотических средств. Их определение в организме человека.

10. Основные признаки употребления наркотиков, их влияние на организм.

11. Профилактика наркомании, употребления ПАВ, их аналогов.

12. Основные этапы лечения наркомании.

13. История распространения алкоголизма.

14. Распространенность алкоголизма в России на современном этапе. Законодательные основы сокращения потребления алкоголя в РФ.

15. Проблема алкоголизма среди детей и подростков.

16. Влияние алкоголя на организм человека.

17. Пьянство и алкоголизм.

18. Проблема «пивного» алкоголизма. Энергетические напитки. Проект ФЗ «О запрещении продажи и распространения напитков, содержащих тонизирующие компоненты».

19. Интернет и другие виды зависимостей. Их влияние на организм

20. Неблагоприятные эффекты от использования косметологических средств.

21. Негативные последствия от несоблюдения правил личной гигиены.

**6. Рекомендуемая литература:**

1. Общая гигиена: учебник / Под ред. акад. РАМН Г.И. Румянцева. — 2–е изд., перераб. и доп. — М.: ГЭОТАР–Медиа, 2009. — 608 с.

2. Гигиена с основами экологии человека: учебник / Под ред. проф. П.И. Мельниченко. — М.: ГЭОТАР–Медиа, 2010. — 752 с.

3. Румянцев Г.И., Козлова Т.А., Вишневская Е.П. Руководство к лабораторным занятиям по общей гигиене - М., 1980. - 239 с

4. Пивоваров Ю.П., Королик В.В. Руководство к лабораторным занятиям по гигиене и основам экологии человека. — М., 2006. — 512 с.

5. Бархатова Л.А., Карпенко И.Л., Перминова Л.А., Зеленина Л.В. Учебное пособие к лабораторно-практическим занятиям по общей гигиене. Часть 1 / Под ред. Проф. В.М.Боева. – Оренбург, 2009 г.

6. Интернет ресурс.