

Это надо знать!



Курение поражает органы дыхания, сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт.



Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие и составляют 96-100% всех больных раком лёгких.



Курение увеличивает вероятность других видов злокачественных опухолей (полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы, желудка, толстой кишки, почки, печени).

- **1 сигарета сокращает жизнь – на 15 минут;**
- **1 пачка сигарет - на 5 часов;**
- **Тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;**
- **Кто курит 4 года, теряет 1 год жизни;**
- **Кто курит 20 лет, 5 лет;**
- **Кто курит 40 лет, теряет 10 лет жизни.**

Никотин убивает:

0,00001 гр. – воробья
0,004 – 0,005 гр. - лошадь
0,000001 гр. – лягушку
0,01 – 0,08 гр. - человека



Полезные привычки



ЗАКАЛИВАНИЕ

ДВИЖЕНИЕ

ПРАВИЛЬНОЕ

ПИТАНИЕ



РЕЖИМ ДНЯ



ГИГИЕНА





Твой выбор...

желание сохранить
здоровье

следовать
закону

избежать
зависимости

позитивные
интересы и
увлечения



КОМПАНИЯ

МОДА

СКУКА

ЛЮБОпыТСТВО

УХОД

ОТ

ПРОБЛЕМ



Психологи советуют:

Вредные привычки, которые прилипают, притягивают, пристают к молодым людям, становятся впоследствии причиной многих недоразумений, недугов, неприятностей. Полюбите себя: свой Мозг, свою Печень, свое Сердце – они живые, они страдают, болят, задыхаются!!! Давайте не будем рабами вредных привычек!

Наш совет:

**«Никогда не курить! Никогда не пить! Никогда не употреблять наркотические вещества!
Подавай положительный пример окружающим!
Откажись от сомнительных предложений!
Занимайся спортом! Закаляйся!
Отдыхай душой!
Думай!!!»**



9 ЗАПОВЕДЕЙ ЗДОРОВЬЯ

- 1) четкий режим дня;
- 2) свежий воздух;
- 3) больше смеха;
- 4) физическая активность;
- 5) правильное питание;
- 6) не пить, не курить;
- 7) личная гигиена;
- 8) любовь к себе и другим;
- 9) занятия по душе





Три вещи...

**Три вещи никогда не возвращаются
обратно:**

Время, слово, возможность...

**Три вещи не следует терять:
Спокойствие, надежду, честь...**

**Три вещи в жизни наиболее ценны:
Любовь, убеждения, дружба...**

**Три вещи в жизни никогда не надежны:
Власть, удача, состояние...**

**Три вещи определяют человека:
Труд, честность, достижения...**

**Три вещи разрушают человека:
Вино, гордыня, злость...**

**Никогда не теряйте то, что Вам дорого...
Всегда цените то, что Вы имеете...**

И не допускайте разрушения Вашей мечты!!!



МЫ ГОТОВЫ ВАМ ПОМОЧЬ!

НАШИ КОНТАКТЫ:

ОГБУЗ «ИРКУТСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»

г.Иркутск, пер. Сударева, 6

Телефоны: 8(3952) 243959

8(3952) 243202

ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122 с единым общероссийским номером.

Звонок бесплатный и анонимный.

Позвонить можно с любого стационарного или мобильного телефона.

К общероссийскому номеру подключены телефоны в Иркутской области:

8(3952) 24-00-07 – круглосуточно,

8-800-350-40-50 – круглосуточно.

Телефон доверия экстренной психологической и психотерапевтической помощи:

8(3952) 24-00-09

8(3952) 24-00-07

ГБУЗ ИРКУТСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБЛАСТНАЯ ДЕТСКАЯ
КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА

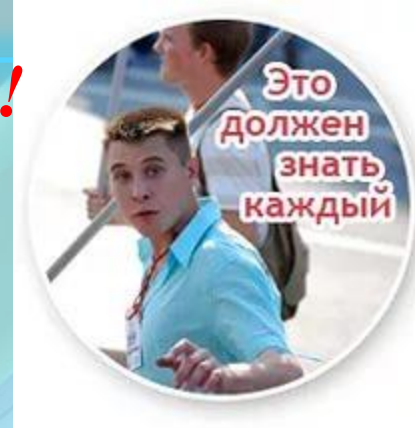
Телефон Центра психотерапевтической помощи детям:

8(3952) 24-38-93

Оперуполномоченный ОКОН МО МВД России «Заларинский»

Ковальков Валерий Викторович

89027663407





Уголовная ответственность

За незаконное приобретение, хранение, перевозку, изготовление наркотических средств лица привлекаются к уголовной ответственности по статье 228 Уголовного кодекса Российской Федерации, предусматривающей наказание **ДО 15 ЛЕТ ЛИШЕНИЯ СВОБОДЫ**.

За незаконное производство, сбыт, пересылку наркотических средств лица привлекаются к уголовной ответственности по статье 228.1 Уголовного кодекса Российской Федерации, предусматривающей наказание **ДО ПОЖИЗНЕННОГО ЛИШЕНИЯ СВОБОДЫ**.

За склонение к потреблению наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов статьей 230 Уголовного кодекса Российской Федерации установлена уголовная ответственность, и предусматривается наказание **ДО 15 ЛЕТ ЛИШЕНИЯ СВОБОДЫ**.

Начиная с февраля 2015 года, Уголовным кодексом РФ установлена ответственность за оборот новых потенциально опасных психоактивных веществ (соли, миксы, спайсы), и предусматривается наказание **ДО 8 ЛЕТ ЛИШЕНИЯ СВОБОДЫ** (ст. 234.1 УК РФ).


За организацию либо содержание притонов или систематическое предоставление помещений (квартир, домов) для потребления наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов лица привлекаются к уголовной ответственности по статье 232 Уголовного кодекса Российской Федерации, которая предусматривает наказание **ДО 7 ЛЕТ ЛИШЕНИЯ СВОБОДЫ**.

За вовлечение в совершение преступления несовершеннолетнего статьей 150 Уголовного кодекса РФ предусмотрена ответственность на срок **ДО 5 ЛЕТ ЛИШЕНИЯ СВОБОДЫ**.

НАПОМИНАЕМ:

**НЕЗНАНИЕ ЗАКОНА
НЕ ОСВОБОЖДАЕТ ОТ
ОТВЕТСТВЕННОСТИ!**

Административная ответственность



За употребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ КоАП РФ (ч. 1 статьи 6.9 КоАП РФ) в общественных местах (ст.20.20 КоАП РФ) предусмотрена ответственность в виде штрафа в размере **ОТ ЧЕТЫРЕХ ДО ПЯТИ ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ ИЛИ АДМИНИСТРАТИВНЫЙ АРЕСТ НА 15 СУТОК** → информация об административном правонарушении хранится в базе МВД до 90 лет.

При назначении административного наказания за совершение административных правонарушений в области законодательства о наркотических средствах, психотропных веществах и об их прекурсорах на лицо, признанное больным наркоманией либо **ПОТРЕБЛЯЮЩЕЕ НАРКОТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА** или психотропные вещества без назначения врача, СУД может возложить **ОБЯЗАННОСТЬ** пройти диагностику, профилактические мероприятия, лечение от наркомании и (или) медицинскую и (или) социальную реабилитацию в связи с потреблением наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача → **постановка на «диспансерный учет».**

За уклонение от прохождения диагностики, профилактических мероприятий, лечения от наркомании и реабилитации в связи с потреблением наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ (ст.6.9.1 КоАП РФ) предусмотрена ответственность в виде штрафа в размере **ОТ ЧЕТЫРЕХ ДО ПЯТИ ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ ИЛИ АДМИНИСТРАТИВНЫЙ АРЕСТ НА 30 СУТОК.**

Кроме этого, предусмотрена административная ответственность за пропаганду наркотических средств, психотропных веществ или их прекурсоров и новых потенциально опасных психоактивных веществ (ст.6.13 КоАП РФ).

Законодательством Российской Федерации для потребителей наркотиков устанавливаются **ОГРАНИЧЕНИЯ**

- на занятия отдельными видами **ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ** деятельности (правоохранительные органы, железная дорога и другие) и деятельности, связанной с источниками повышенной опасности;
- на получение водительского удостоверения, лицензии на оружие.