



Помни! У каждого гражданина Российской Федерации наряду с правами существуют обязанности. Так, например, согласно Федеральному закону № 273 «Об образовании в Российской Федерации» обучающиеся обязаны заботиться о сохранении и об укреплении своего здоровья, стремиться к нравственному, духовному, физическому развитию и самосовершенствованию. Это общепринятая социальная норма и требование закона.

Сниффинг является разновидностью токсикомании и наказуем!

Потребление одурманивающих веществ в общественном месте в соответствии с частью 2 статьи 20.20 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях влечет наложение административного штрафа или административный арест.

- Законы определяют твои права, обязанности и ответственность как гражданина Российской Федерации.
- Зная свои права, ты предъявляешь свои законные требования, можешь настаивать на их соблюдении, обращаться за их защитой в суд.
- Зная свои обязанности, ты понимаешь, что могут требовать от тебя, законны ли эти требования.
- Зная, за что ты можешь нести ответственность, ты можешь выбирать, быть ли законопослушным гражданином или понести наказание за противозаконные действия.



Незнание закона — не освобождает от ответственности!



Если у тебя остались или возникнут новые вопросы, ты можешь обратиться к официальным сайтам в сети «Интернет», а также позвонить по указанным телефонам и получить подробную консультацию.

Получить квалифицированную помощь по проблемам, связанным с предупреждением наркомании и токсикомании на территории Иркутской области, ты можешь по телефонам:

Служба круглосуточного телефона доверия по проблемам наркозависимости «Центра профилактики наркомании» - **88003500095**;

Уполномоченный по правам ребенка в Иркутской области — **8 (3952) 24-18-45**;
телефон доверия полиции Иркутской области - **8(3952) 21-68-88**.

Обратиться за психологической помощью ты можешь в «**Центр профилактики, реабилитации и коррекции**» по телефонам: **8 (3952) 47-83-54** или **47-82-74**

Если ты оказался в сложной жизненной ситуации, твои права кем-либо нарушаются, на твои законные интересы посягают или у тебя назревает конфликт с законом, но ты не знаешь как этого избежать, не отчаивайся! Не принимай скорых опрометчивых решений! Задай вопрос «виртуальному юридическому консультанту». Ответы юриста будут публиковаться на сайте с соблюдением анонимности, а кроме того - направляться на твой электронный адрес.

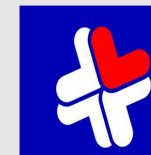
Если у тебя возникли вопросы, проблемы или просто сомнения в правильности принятого решения, обращайся за помощью!

<https://podrostok.edu.yar.ru/>



8 800 200 01 22

Уполномоченный по правам ребенка
Иркутской области
ГКУ «Центр профилактики, реабилитации
и коррекции»



**ВНИМАНИЕ!
ОПАСНО!**



вся правда о ...

ИРКУТСК

2020

Современный мир - это мир скоростей, стремительного темпа жизни, компьютерных технологий и возможностей, соблазнов и искушений.

Жить в нем и **интересно**, и **сложно**....



“Человек может жить до 100 лет, - говорил академик Павлов И.П. – Мы сами своей неводержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры.”

УВЫ, в последнее время появился новый вид токсикомании—сниффинг, при котором идет сильное отравление организма газом.



Чем опасен СНИФФИНГ?

Газ, минуя желудочно – кишечный тракт и печень, **сразу попадает через легкие в кровь и поступает в головной мозг**, вытесняя из него кислород.

Постоянное кислородное голодание приводит к снижению интеллекта, ухудшению памяти. Вдыхание этой смеси может **повлечь за собой более тяжелые и необратимые последствия:**

- паралич дыхательного центра в головном мозге;
- удушье;
- токсический отек мозга;
- отек легких;
- закупорку дыхательных путей рвотой;
- аритмию, остановку сердечной деятельности и т.д.

Признаки отравления газом из зажигалки или баллончика



расширение или сужение зрачков



изменение цвета кожи



тошнота или рвота



состояние опьянения, но без запаха алкоголя и табака



проблемы с дыханием



головокружение

ВСЕ ЭТИ ПОСЛЕДСТВИЯ МОГУТ ПРИВЕСТИ К ЛЕТАЛЬНОМУ ИСХОДУ!!!

Тебе это надо?!

Всегда есть альтернатива!!!



Помни!!!

Нашим сознанием иногда пытаются манипулировать (управлять).

Главное—вовремя отказаться и сделать правильный выбор в пользу себя и своего здоровья!

Есть способы как сказать НЕТ!!!



Как сказать «НЕТ»

1. Выслушать другого (его просьбу, предложение) спокойно, доброжелательно.
2. Попросить разъяснения, если что-то неясно (спросить: «Что вы имеете в виду?») или перефразировать: «То есть вы хотите, чтобы я..»).
3. Остаться спокойным и сказать: «Нет».
4. Объяснить, почему Вы говорите «Нет».
5. Если собеседник настаивает, повторить «Нет» без объяснений. (Если Вы отказали, человек может попытаться манипулировать Вами, вызывая чувство вины. Важно не реагировать на манипуляции и оставаться внутренне сосредоточенным на главном содержании просьбы (предложения) и причине вашего отказа).

Современная молодежь!

Самая динамичная и инициативная часть общества, обладающая огромным социальным, интеллектуальным и творческим потенциалом.

Вы, способны быстро принимать решения в стремительно меняющейся ситуации, постоянно учиться, предлагать свежие идеи, так необходимые для развития общества.

