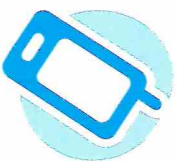




Будь свободным!
Цени жизнь
в ярких красках!



**Нто поможет в
трудной ситуации:**

Территориальная комиссия в городе Ирбите
по делам несовершеннолетних
и защите их прав

Телефон доверия

8 (34355) 6-58-98

Подразделение по делам несовершеннолетних

межмуниципального

отдела МВД России «Ирбитский»

Телефон доверия

8 (34355) 6-24-83

Отдел опеки и попечительства
Управления социальной политики
Министерства социальной политики
Свердловской области № 6

Телефон доверия

8 (34355) 6-31-85

Ирбитская межрайонная прокуратура

Телефон доверия

8 (34355) 6-54-26

Единый круглосуточный телефон доверия
для детей, подростков и родителей:

8-800-2000-122

(звонок бесплатный на всей территории
Свердловской области для всех телефонов -
и мобильных, и стационарных)

Изготовлено из средств муниципальной программы
«Обеспечение общественной безопасности на территории
Городского округа «Город Ирбит» Свердловской области»

Администрация
Городского округа «Город Ирбит»
Свердловской области
МО МВД России «Ирбитский»

Выбор есть

ВСЕГДА!



г. Ирбит



Табак - оружие массового уничтожения!

Курение занимает 1-ое место в мире среди предотвратимых причин смертности и приводит к выраженным изменениям внутренних органов. Чаще всего поражаются органы дыхания, сердечно-сосудистая система, желудочно-кишечный тракт, половая сфера.

В России ежегодно по причине, связанной с курением умирает 400 тысяч человек.

Среди продуктов сгорания наиболее опасны: полоний 210 (радиоактивный элемент), угарный газ, никотин. Курительники болеют раком легких в несколько раз чаще, чем некурящие.

Бросить курить - реально, но путь этот нелегкий.

Уничтожьте все запасы сигарет и скажите себе: «Я больше никогда не буду курить!»

О своем решении «не курить» сообщите друзьям, а еще лучше - поспорьте с ними, что вы с курением «завязали» навсегда. В любом случае главное продержаться первые трие суток.

Программа медленных шагов:

- отказаться от сигареты, если кто-то ею угощает;
- выкуривать сигарету лишь до половины;
- отказаться от курения на несколько дней в неделю;
- зажимать сигарету лишь через 5 минут после того, как захочется курить. Со временем увеличить время до 10 минут

Если же своими силами бросить курить все-таки сложно, следует воспользоваться помощью врачей.

Результаты отказа от табакокурения...

- **два дня без табакокурения:** организм очищается от окиси углерода, обостряется обоняние и вкусовая чувствительность;

- **три - девять месяцев без табакокурения:** улучшается система кровообращения, становится легче бегать, уменьшается кашель, одышка;

- **пять лет без табакокурения:** риск инфаркта миокарда снижается до уровня не курящих людей.



Наркотики - глобальная проблема!

По данным Министерства здравоохранения РФ в нашей стране около **2,5 миллионов наркозависимых лиц**. Основные потребители наркотиков - молодежь в возрасте от 18 до 25 лет.

Ты уже слышал о спайсах?

«Спайсы» - это курительные смеси, в состав которых входит синтетический каннабиноид, обладающий психотропным и наркотическим действием. Ядовитые вещества, содержащиеся в смесях, разрушают центральную нервную систему, мозг, сердце, легкие, способствуют развитию нервных расстройств.

Наркомания - это страшное заболевание, угрожающее своим масштабами, которое не только наносит ущерб психическому и физическому здоровью молодого человека, но зачастую приводит к смерти.

Ежегодно почти **75 тысяч человек впервые пробуют наркотики, а 30 тысяч - погибают вследствие их потребления.**

Никто не хочет отказаться в их числе! Береги здоровье!

10

способов сказать «НЕТ!»

- 1 **НЕТ!** Я не собираюсь травить свой организм!
- 2 **НЕТ!** В будущем я хочу иметь здоровую семью!
- 3 **НЕТ!** Мне не хочется умереть молодым!
- 4 **НЕТ!** Я и без этого превосходно себя чувствую!
- 5 **НЕТ,** спасибо! Это опасно для жизни!
- 6 **НЕТ!** Я за витамины - хочу быть здоровым!



Алкоголь - похититель рассудка!

По статистике, от пьянства в России умирают 500 тысяч человек. Самое страшное это то, что сейчас даже дети пристрастились к алкоголю, а именно пиву и слабоалкогольным коктейлям. Дети видят, как взрослые пьют на улице, как пьют их родители, и думают, что так и надо.

Алкоголь присутствует в жизни многих людей. Также много людей абсолютно безразличны к алкоголю. Кто-то пьет лишь по праздникам, кто-то любит отдохнуть с порцией алкоголя в выходные, а кто-то злоупотребляет спиртным постоянно. А вы никогда не задумывались о физиологических механизмах алкогольного опьянения, или, проще говоря, что происходит в организме, когда туда поступает алкоголь? И уверены ли вы, что алкоголь в малых дозах безвреден?

Что нам делает алкоголь?

Даже при малейшем употреблении алкоголя, он раз и навсегда встраивается в обмен веществ. В этот момент возникает физическая зависимость, с формированием абстинентного синдрома. Нет ни одного органа, который не подвергался бы разрушительному воздействию алкоголя. Быстро всасываясь в кровь, он разносится по всему организму, больше всего накапливается в мозгу, затем печени, также страдают легкие, сердце и почки. Алкоголь воздействует не только на физическое тело, но и на духовный и социальный характер.

7 **НЕТ,** спасибо! У меня на это аллергия!

8 **НЕТ,** спасибо! У меня и так хватает неприятностей!

9 **НЕТ!** Я спешу в кино. Хочешь, пойдем со мной!

10 **НЕТ!** Я занимаюсь спортом. Мой тренер не одобрит!



Тебе
жить