ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН от 10.07.2001 года

№ 87-ФЗ «ОБ ОГРАНИЧЕНИИ КУРЕНИЯ ТАБАКА»

***Статья 4. Запрещение розничной продажи табачных изделий лицам, не достигшим возраста 18 лет***

*1. На территории Российской Федерации не допускается розничная продажа табачных изделий лицам, не достигшим возраста 18 лет.*

*2. Нарушение положения пункта 1 настоящей статьи влечет за собой привлечение к административной ответственности в соответствии с законодательством.*

КОДЕКС РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ОБ АДМИНИСТРАТИВНЫХ ПРАВОНАРУШЕНИЯХ

***Статья 14.2. Незаконная продажа товаров (иных вещей), свободная реализация которых запрещена или ограничена***

*Незаконная продажа товаров (иных вещей), свободная реализация которых запрещена или ограничена законодательством, -*

*влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от одной тысячи пятисот до двух тысяч рублей с конфискацией предметов административного правонарушения или без таковой; на должностных лиц - от трех тысяч до четырех тысяч рублей с конфискацией предметов административного правонарушения или без таковой; на юридических лиц - от тридцати тысяч до сорока тысяч рублей с конфискацией предметов административного правонарушения или без таковой.*

***Статья 14.15. Нарушение правил продажи отдельных видов товаров***

*Нарушение установленных правил продажи отдельных видов товаров -*

*влечет предупреждение или наложение административного штрафа на граждан в размере от трехсот до одной тысячи пятисот рублей; на должностных лиц - от одной тысячи до трех тысяч рублей; на юридических лиц - от десяти тысяч до тридцати тысяч рублей.*

**Уважаемые родители!**

Стоит помнить, что табачный дым проникает всюду в пределах одного помещения. Если кто-то курит в туалете, «на кухне в форточку», в подъезде многоквартирного дома – дети дышат этим дымом. И даже система вентиляции, вытяжки и проветривание не помогают. Как уберечь детей от табачного дыма и курения? Зачастую самые простые методы – самые эффективные.

**Личный пример – лучший способ уберечь детей**

Двухлетние малыши не просто так начинают «курить» палочки, карандаши и настоящие окурки – они, как маленькие обезьянки, готовы имитировать взрослое поведение во всем. Дети постарше на карандаши уже не покупаются – они легко найдут того, кто даст им прикурить.

 Если вы курите сами, ваши лекции, нотации и демонстрация легких курильщика на выставке ужасов вряд ли будут оценены по достоинству подросшим отпрыском. И даже ремень не возымеет действия, если папа выпорет чадо в перерыве между перекурами.

Вы можете оградить детей о воздействия вторичного дыма, отправляясь покурить на улицу. Но если не курите вовсе, то увеличиваете шансы но то, что и ваши дети не станут этого делать. К сожалению, российские дети начинают курить в 10-12 лет. Дети курильщиков – в группе риска.

**Не позволяйте гостям курить у себя дома**

 Предупредите всех гостей заранее, что сигареты в доме под запретом, и им придется выходить для курения на улицу. Вы удивитесь, скольким из ваших друзей будет просто лень идти, и они проведут вечер без сигарет.

**Не ходите с детьми в места, где курят**

Если в доме ваших друзей курят, не ходите к ним в гости с детьми. Не стесняйтесь просить водителей общественного транспорта не курить в салоне. И будьте готовы просто собраться и уйти, если кто-то дымит прямо на детской площадке.

С кафе и ресторанами, где есть залы для курящих и некурящих, все просто: одни посетители там курят активно, другие – пассивно. Обратите внимание, во скольких заведениях общепита детская игровая зона отделена от зала для курящих чисто символически – невысоким барьером.

Остается здоровая программа выходного дня: полезный обед дома и можно отправляться на прогулку, в музей или заняться спортом.

**Не покупайте вещи с табачной символикой и имитацией сигарет**

 Шоколадные «сигаретки», майки, куртки, сумки, бейсболки с символикой сигаретных брендов – эти вещи появились в ассортименте детских товаров неспроста. Они исподволь прививают детям и подросткам мысль о том, что курить нормально. Зачастую табачная рекламы на детских вещах «прячется» на спортивной форме любимых клубов и предметах с символикой автогонок»

**Говорите с детьми о вреде табакокурения**

 Здесь главное найти золотую середину – не переборщить, вызвав невольный интерес к запретному, и не перепугать слишком сильно.

 К возрасту «первой затяжки из любопытства» дети уже должны понимать, к чему это приводит. Ведь ребенку только от незнания кажется, что курение повысит его статус в глазах сверстников, а не сделает нездоровым и некрасивым.

 И главное – дети должны быть заняты чем-то полезным и интересным, чтобы перспектива подымить за школой не была столь уж соблазнительна.

**Немного статистики**

 Многие люди начинают курить до 18 лет. Почти четверть таких несовершеннолетних курильщиков пристрастилась к табаку, когда им не было и 10 лет. По данным исследований, проведенных в разных странах, свыше 90 процентов детей в возрасте 3-10 лет без тени сомнения опознавали символику известного табачного бренда (к слову сказать, только 67 процентов взрослых смогли правильно назвать его).

**Если Ваш ребенок уже курит**

В таком случае необходима помощь специалистов.

**10 советов бросающему курить**

1. Начните с подготовки – попытайтесь понять, почему вы курите, действительно ли хотите бросить курить. Являются ли эти причины достаточно сильными, чтобы мотивировать вас, если возникнут сложные ситуации. Запишите все причины, по которым вы хотите перестать курить, а также преимущества жизни без курения.

2. Выберите дату, когда вы бросите курить. Это может быть любой удобный для вас день, однако можно сделать выбор максимально эффективным.

3. Проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно, если у вас есть проблемы со здоровьем или склонность к увеличению веса.

4. Постарайтесь найти себе партнера по отказу от курения среди родственников, друзей или коллег. Установите день, когда вы выбросите сигареты, и поддерживайте друг друга во время вашего процесса.

5. Расскажите родным и друзьям о вашем намерении и попросите поддержать вас. Нужно заранее объяснить им, что во время, пока вы отвыкаете от курения, вы можете быть злым и раздражительным. Попросите относиться к этому с пониманием. Когда настанет «день и вы сможете положиться на тех, кто окажет наиболее ободряющую поддержку.

6. Подумайте, как вы начнете осуществлять свой план, составьте разумный план физических упражнений и диеты, опираясь на рекомендации врачей. Упражнения дадут вам энергию и позволят снять стресс.

7. Четко определите основные «зацепки» - моменты, когда вам особенно хочется курить (стресс, после еды, после кофе, в компании). В период отказа от курения необходимо их избегать. Если это невозможно, заранее придумайте отвлекающие действия, которые вы будете совершать во время таких ситуаций.

8. Решите, что вы будете делать, когда испытываете острое желание закурить. Тягу поможет снять глубокое дыхание, несколько минут ходьбы или физических упражнений, самоконтроль, напоминание себе о решении бросить курить. Возможно, вы придумаете другие способы – запишите их. Помните, что наиболее сильные позывы возникают только на 3-5 минут.

9. Если вы уже пытались бросить курить, возможно, камнем преткновения было ощущение, что некуда деть руки. Если так, значит вы нуждаетесь в том, чтобы их чем-то занять. Держите в руках карандаш или ручку, они помогут облегчить состояние.

10. Будьте уверены в положительном результате. Вы потратили время и энергию на планирование процесса от отказа от курения! Если будете настойчивы – сможете это сделать. Каждый день десятки тысяч человек во всем мире бросают курить.

ВЫ ТОЧНО МОЖЕТЕ СТАТЬ ОДНИМ ИЗ НИХ!