



# Это надо знать!

## Экстремизм: формы проявления, ответственность и профилактика

Экстремизм - одна из наиболее сложных социально-политических проблем современного российского общества. Особо опасен экстремизм, прикрывающийся религиозными лозунгами, ведущий к возникновению и эскалации межконфессиональных и межэтнических конфликтов.

Для успешного противостояния экстремизму и терроризму, их профилактике в обществе необходимо знать и понимать преступную сущность этих явлений.

Экстремистская деятельность (экстремизм):  
- насильственное изменение основ конституционного строя и нарушение целостности Российской Федерации;

- публичное оправдание терроризма и иная террористическая деятельность;  
- возбуждение социальной, расовой, национальной или религиозной розни;

- пропаганда исключительности, превосходства либо неполноценности человека по признаку его социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности или отно-

шения к религии;

- нарушение прав, свобод и законных интересов человека и гражданина в зависимости от его социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности или отношения к религии;

- пропаганда и публичное демонстрирование нацистской атрибутики или символики либо атрибутики или символики, сходных с нацистской атрибутикой или символикой до степени смешения, либо публичное демонстрирование атрибутики или символики экстремистских организаций и так далее.

### ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ЭКСТРЕМИСТСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Административная ответственность наступает за:  
- пропаганду либо публичное демонстрирование нацистской атрибутики или символики, либо

атрибутики или символики экстремистских организаций, либо иных атрибутики или символики, пропаганда либо публичное демонстрирование которых запрещены федеральными законами (ст. 20.3 КоАП РФ);

- организацию деятельности общественного или религиозного объединения, в отношении которого принято решение о приостановлении его деятельности (ст. 20.28 КоАП РФ);

- производство и распространение экстремистских материалов (ст. 20.29 КоАП РФ).

Уголовная ответственность наступает за:

- публичные призывы к осуществлению экстремистской деятельности (ст. 280 УК РФ);  
- возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства (ст. 282 УК РФ);

- организацию экстремистского сообщества или участие в нем (ст. 282.1 УК РФ);

- организацию деятельности экстремистской организации или участие в ней (ст. 282.2 УК РФ);

- финансирование экстремистской деятель-

ности (ст. 282.3 УК РФ). В нынешнем году в производстве следственных органов следственного управления СК России по Тамбовской области находилось три уголовных дела о преступлениях экстремистской направленности, два из которых связаны с организацией деятельности на территории Тамбовской области запрещенной в России экстремистской организации «Свидетели Иеговы».

Если вы подвергаетесь физическому или моральному экстремистскому давлению или стали свидетелями таких проявлений, если в Ваш адрес от физических или юридических лиц поступают предложения о совершении действий экстремистского характера и (или) поддержке экстремистских организаций, необходимо незамедлительно обратиться в правоохранительные органы. В следственном управлении СК России по Тамбовской области функционирует телефон доверия: 8 (4752) 71-02-57.

Пресс-служба СУ СК России по Тамбовской области

## ПАМЯТКА

### родителям по профилактике экстремизма в подростковой среде

Основной «группой риска» для пропаганды экстремистских проявлений является молодежь как наиболее чуткая социальная прослойка. Причем молодежь подросткового возраста, начиная примерно с четырнадцати лет, - в эту пору начинается становление человека как самостоятельной личности. Мотивами вступления молодых людей в экстремистскую группу являются направление на активную деятельность, стремление к индивидуальному самовыражению и общению с людьми, разделяющими их убеждения, ориентация на агрессивное поведение, а также стремление выразить протест и почувствовать свою независимость.

Важно помнить, что попадание подростка под влияние экстремистской группы легче предупредить, чем впоследствии бороться с этой проблемой. Несколько простых правил помогут существенно снизить риск попадания вашего ребенка под влияние пропаганды экстремистов.

- Разговаривайте с ребенком. Вы должны знать, с кем он общается, как проводит время и что его волнует. Обсуждайте политическую, социальную и экономическую обстановку в мире, межэтнические отношения. Подростку трудно разобраться в хитросплетениях мирового социума, и экстремистские группы зачастую пользуются этим, трактуя определенные события в пользу своей идеологии.

- Обеспечьте досуг ребенка. Спортивные секции, кружки по интересам, общественные организации, военно-патриотические клубы дадут возможность для самореализации и самовыражения, значительно расширят круг общения.

- Контролируйте информацию, которую получает ребенок. Обращайте внимание на то, какие передачи он смотрит, какие книги читает, на каких сайтах бывает.

Основные признаки того, что молодой человек или девушка начинают подпадать под влияние экстремистской

идеологии, можно свести к следующим:

а) его ее манера поведения становится значительно более резкой и грубой, прогрессирует ненормативная либо жаргонная лексика;

- резко изменяется стиль одежды и внешнего вида, соответствуя правилам определенной субкультуры;

- на компьютере оказывается много сохраненных ссылок или файлов с текстами, роликами или изображениями экстремистско-политического или социально-экстремального содержания;

- в доме появляется непонятная и нетипичная символика или атрибутика (как вариант - нацистская символика), предметы, которые могут быть использованы как оружие;

- подросток проводит много времени за компьютером или занимается самообразованием по вопросам, не относящимся к школьному обучению, художественной литературе, фильмам, компьютерным играм;

- повышенное увлечение вредными привычками;  
- резкое увеличение числа разговоров на политические и социальные темы, в ходе которых высказываются крайние суждения с признаками нетерпимости;

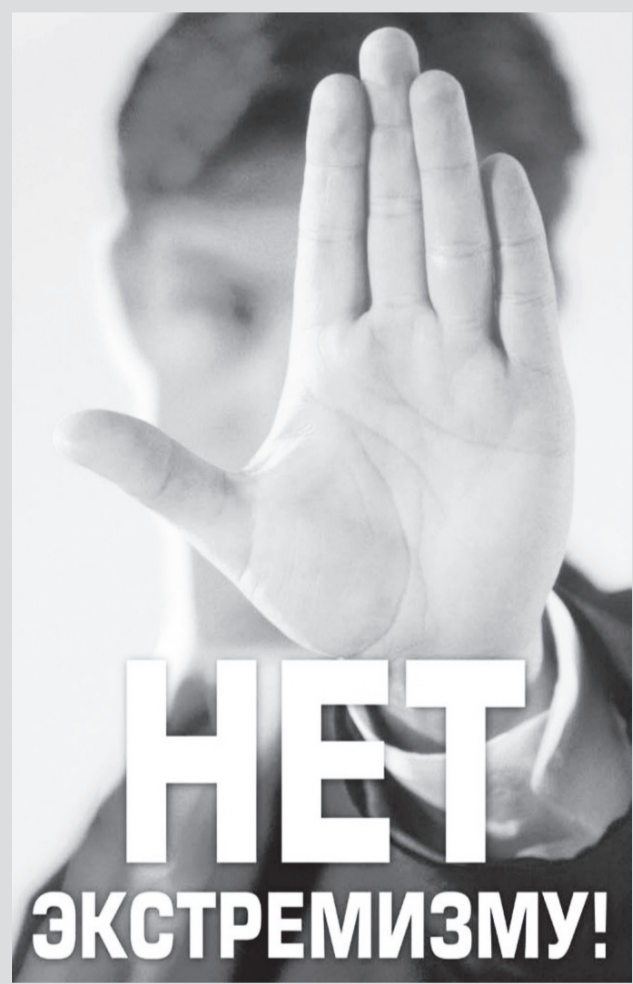
- псевдонимы в Интернете, пароли и тому подобное носят экстремально-политический характер.

Если вы подозреваете, что ваш ребенок попал под влияние экстремистской организации, не паникуйте, но действуйте быстро и решительно.

1. Не осуждайте категорически увлечение подростка, идеологию группы - такая манера точно натолкнется на протест. Попробуйте выяснить причину экстремистского настроения, аккуратно обсудите, зачем ему это нужно.

2. Начните «контрпропаганду», приводите больше примеров из истории и личной жизни о событиях, когда люди разных национальностей и рас вместе добивались определенных целей. Обязательным условием такого общения должны быть мягкость и ненавязчивость.

3. Ограничьте общение подростка со знакомыми, оказывающими на него негативное влияние, попытайтесь изолировать от лидера группы.



# Без лишних килограммов

## 26 ноября - Международный день борьбы с ожирением

В настоящее время ожирение и рост числа людей с избыточной массой тела стали серьезной угрозой для здоровья человечества, которую рассматривают наравне с хроническими заболеваниями, такими, как заболевания сердечно-сосудистой системы, онкозаболевания и прочие.

В последнее время отмечается рост числа людей с избыточной массой тела не только среди взрослых, но и среди детей и подростков.

Исследования показали, что особенно привержены избыточной массе тела и ожирению люди, проживающие в развитых странах. Это связано с малоактивным автоматизированным образом жизни и нерациональным питанием, избыточным по калорийности.

Чем же так опасны лишние килограммы? Исследования показали, что индекс массы тела 30-35 кг/м<sup>2</sup> уменьшает среднюю продолжительность жизни примерно на три года, а индекс массы тела более 40 кг/м<sup>2</sup> - примерно на восемь-десять лет. Особенно опасен абдо-

минальный тип ожирения, когда лишние килограммы преимущественно распределены в области живота. Связано это с отложением жира во внутренних органах. Таким образом, лишние сантиметры в талии действительно крадут годы вашей жизни!

Поэтому так необходимо для сохранения здоровья и профилактики многих хронических неинфекционных заболеваний придерживаться здорового образа жизни и правильного питания. Особенно важно следить за здоровьем в нынешнее неблагоприятное время пандемии новой коронавирусной инфекции.

Здоровый образ жизни - это не так сложно. Старайтесь придерживаться следующих правил:

- откажитесь от вредных привычек;  
- правильно питайтесь. То, что человек ест сегодня, определяет его здоровье и в будущем. Потребляйте больше овощей и фруктов - минимум пятьсот граммов в сутки, они содержат полезную клетчатку, витамины и микроэлементы. Максимально ограничьте жирную

пищу, так как она очень калорийна и содержит вредные трансжиры;  
- больше двигайтесь. Движение - это важнейшее условие здорового образа жизни и поддержания нормального веса человека. Сделайте утреннюю зарядку, пройдите пешком до работы, выйдите вечером на прогулку вместо того, чтобы сидеть на диване.

Здоровье - бесценное богатство каждого человека, его нужно беречь и приумножать.

Обращайтесь за медицинской помощью вовремя, не забывайте проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию. Болезнь всегда легче предупредить, чем вылечить. Подарите себе радость здоровой жизни и начните сейчас!

Елена САУШКИНА,  
заведующая отделом коммуникационных и общественных проектов ГБУЗ «Тамбовский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»