**⏰Информационный час «Трезвость – выбор молодых!»**

возраст занимающихся: 7-10 класс

**цель:** Привлечение внимания воспитанников к здоровому образу жизни

**задачи:**

- Формирование негативного отношения к употреблению различного вида алкоголя;

- Пропаганда здорового образа жизни.

- Спорт-норма жизни

**11.09.2021** - в России традиционно отмечается день трезвости — праздник, цель которого напомнить о важности ведения здорового образа жизни.

**🥂Алкоголь.** как он действует на организм?

прежде всего, он обладает выраженными наркотическими свойствами: к нему очень быстро наступает привыкание и возникает потребность в повторных приемах, тем большая, чем в больших дозах принимаются спиртные изделия.
по мере потребления спиртного для достижения того же эффекта с каждым разом требуется все большая доза.

Минздрав РФ предложил запретить продавать крепкий алкоголь гражданам, не достигшим 21 года. Министерство разработало соответствующие поправки «о государственном регулировании производства и оборота этилового спирта» (171-фз).
Поводом для инициативы стали медицинские исследования, согласно которым потребление спиртного небезопасно для нормального развития головного мозга, ведь он окончательно формируется только к 21 году.

До 21 года организм, мозг развивается, и поэтому желательно, чтобы он развивался в наиболее благоприятных условиях, то есть без разного рода интоксикаций, в том числе алкогольных.

Если вводить ограничения, то нужно говорить о том, что можно делать взамен. должна быть альтернатива. Государство должно создавать для молодых людей, которые ведут трезвый образ жизни, например : бесплатный доступ к каким-то дополнительным функциям в спортивных и культурных объектах. Тогда у молодых будет мотивация отказаться от алкоголя и заняться спортом.

В нашем населённом пункте все спортивные объекты бесплатные для всех слоёв населения. Но подростки увлекаются распитием спиртных напитков , так как они очень доступны и продаются во всех магазинах( в том числе энергетики ). Очень мало агитации по здоровому образу жизни, нужно больше говорить в школе о проблеме алкоголизма, делать информационные стенды, вешать баннеры, рассказывать о последствиях алкоголизма.

