**Классный час для старшеклассников** «О вреде энергетических напитков»

Шабарина Ирина Юрьевна

Преподаватель

ОГБПОУ «Черемховский медицинский техникум»

**Цели:**способствовать формированию у обучающихся навыков критического мышления и осмыслению ими отрицательных последствий употребления энергетических напитков.

**Задачи:**Познакомить с воздействием энергетических напитков на организм.
Анализ реального воздействия энергетических напитков на растущий организм.
Обсудить последствия употребления энергетических напитков.

Материалы и оборудование: презентация, медиапроектор.

**На доске эпиграфы:**

Здоровье дороже богатства»

«Здоровье не купишь — его разум дарит»

«Здоровьем слаб, так и духом не герой»

Даже удивительно, как мы могли сотни лет жить без энергетических напитков. А сейчас выпил баночку и полон сил для любых дел, весь день и ночь, а может и сутки напролет, если дозу хорошенько увеличить.

Молодежь просто вливает в себя энергетики — рынок этих безалкогольных напитков в России составляет 20 миллионов литров в год. Еще более популярны алкогольные  коктейли с содержанием «энергии».  Но вот почему-то побед, да и успешных людей больше не становится. А некоторые и вовсе оказываются на больничной койке, перебрав «энергии».

 Энергетические напитки - сравнительно недавнее изобретение человечества. Хотя их составляющие используются в качестве бодрящих еще с тех пор, когда до изобретения алюминиевых банок оставались века.

Кажется, изобретение энерготоников – панацея для студентов в период сессии, работников в дни дед-лайна, идущих на рекорд фитнесистов, уставших водителей и посетителей ночных клубов и всех, кто очень устал, но должен продолжать находиться в бодром состоянии духа и тела. Выпил баночку – и ты уже не клюешь носом, а можешь продолжать снова и снова…

Производители утверждают, что их напитки приносят только пользу и выпускают все новые и новые разновидности. Если все так радужно, почему законодатели пытались выпустить закон, ограничивающий распространение чудо - напитка? Давайте разберемся.

Так что же содержится в этих загадочных баночках, от чего современная молодежь получает сомнительное удовольствие?  В Институте питания РАМН сразу разоблачили первый миф: в этих напитках никакой энергии нет. В состав входят кофеин и таурин, которые просто используют энергетические запасы организма, не давая ничего взамен.

 Получается, как у автомобиля: чем больше мы нагружаем мотор, чем быстрее мы ездим, тем больше износ движка. Именно поэтому в первое время регулярного употребления энергетических напитков хватает 1 — 2 баночек, а потом все время приходится увеличивать дозу, чтобы организм использовал даже самые свои сокровенные запасы энергии, хранящиеся на крайний случай. Но привыкания, подчеркивают специалисты, нет, в составе ничего такого не содержится. Однако исследователи отмечают, что вкус энергетиков и ряда других газированных напитков неприедающийся. Жидкость из баночки можно пить постоянно и она не надоедает — в отличие, например, от обычной воды с сахаром.

 При этом подсаживаются на энергетики не только заядлые тусовщики. Заливают усталость школьники и студенты-отличники, чтобы лучше готовиться к экзаменам, молодые специалисты, чтобы не тратить драгоценное время на сон, а успеть заработать.

Производители, узнав, что молодежь наловчилась делать алкогольно-энергетический микс, просекли фишку и стали выпускать готовые алкогольные коктейли с содержанием «энергии». Но мало кто понимает, что в таких  коктейлях энергия есть только на баночке. Сочетание энергетических коктейлей с алкоголем — бомба замедленного действия, ведущая напрямую к смерти. Выпив этот напиток, человек сначала вроде трезвеет. Но через какое-то время кофеин резко усиливает действие алкоголя на мозг. А алкоголь и кофеин имеют совершенно противоположное действие. Первый угнетает, второй — возбуждает. В итоге — сердце просто разрывается пополам и очень быстро изнашивается.

Результаты социологического опроса.

1. Употребляли ли Вы энергетические напитки?
* Скажите, а допускаете ли Вы такую возможность, что вы попробуете энергетик?
1. Почему Вы стали употреблять энергетики?
* Как Вы думаете, что заставляет молодежь пробовать энергетические напитки?

РЕКЛАМА ЗАРЯЖАЕТ И ЗАРАЖАЕТ

И пока подростки заодно с ребятами постарше потихоньку заряжаются, спиваются, попадают в реанимацию, реклама твердит о том, как энергетики окрыляют, бодрят тело и дух, открывают новые горизонты. А горизонты, прямо скажем, не самые светлые и широкие.

 — Молодежь подсела на эти энергетики только по одной причине — это модно. Все пьют, везде рекламируют — значит, и мне надо! Для подростков к тому же  это первый шаг к взрослой жизни: на этикетке ведь указано «до 18», а раз выпил — значит, уже большой! — полагает психоаналитик Е. Прядкина. — А более взрослым ребятам важно не отставать от тусовки. И если им все время твердят, что напиток вернет крылья и подарит незабываемое свидание, то рано или поздно они поймаются на удочку. А дальше свое дело сделают и состав, и вкус.

1. Чем вас привлекают энергетические напитки?
2. Считаете ли вы, что энергетики вредны?
* Чем, по вашему мнению, вредны энергетики?
1. Интересовались ли Вы составом энергетика?
* Слайд про состав.

Энергетические напитки бывают двух видов. Первые содержат сахар или глюкозу. Их рекомендуется пить спортсменам или обычным людям перед большими физическими нагрузками, так как глюкоза — главный источник энергии в мышцах. Второй тип содержит и глюкозу, и психостимуляторы. Такие напитки потенциально опасны, так как могут вызвать нарушение сердечного ритма. Вывод один — употреблять их можно как лекарство по показаниям.

1. Сколько раз в неделю вы пьете энергетик?
2. Чувствуете ли Вы, что вам хочется попробовать его снова?

 В результате систематического потребления энергетических напитков возникает кофеиновая зависимость, которую не снять чашечкой бодрящего кофе, потому что в кофе недостаточное содержание кофеина, если только не выпить чашек пять сразу.

1. Какие ощущения вы испытывали после того, как употребили энергетик?

Плюсы: Энергетические напитки отлично *поднимают настроение и стимулируют умственную деятельность*.

Минусы: Многие энергетические напитки содержат большое количество витамина В, вызывающего *учащенное сердцебиение и дрожь в конечностях*.

В случае превышения допустимой дозы не исключены побочные эффекты: *тахикардия, психомоторное возбуждение, повышенная нервозность, депрессия*.

1. Порабощает ли энергетик подростка?
2. Как вы пристрастились к энергетику?

 Вот послушайте мнение молодого человека, который употреблял «энергетики». (Читает учитель)

*В этом году Саша окончил 11-й класс. Понервничать пришлось немало. Особенно парень волновался перед ЕГЭ по русскому языку — поступать он хотел на филологический факультет, и надо было постараться получить максимум баллов.*

*В ночь перед экзаменом Саша, нарушая все запреты, не спал, а готовился. Понимая, что организм уже и так истощен, юноша запасся несколькими баночками безалкогольных энергетических напитков.*

 — *Я даже удивился. Реально спать не хочется. Такое впечатление, как будто кто-то стартер повернул и организм включился. И на этих баночках я продержался не только до утра, но и до самого экзамена. К счастью, почти 100 баллов набрал, — рассказал Саша.  — И потом я все экзамены так сдавал. А что? Бодрый, веселый, свежий. Ведь раньше с трудом с постели по утрам вставал, а после баночки энергетика жизнь бьет ключом.*

*Александр сам не заметил, как подсел на чудесные баночки.*

 — *Летом я решил перед серьезной студенческой жизнью оторваться. Тусил по клубам, встречался с девочками, практически не спал. Сначала действительно организм работает на полную и не устает. Но потом все время приходится увеличивать дозу, иначе усталость накрывает с головой. Если раньше мне хватало двух баночек, то теперь уходило по 3 — 4. А в тот вечер я выпил около шести. Упал. И дальше пустота, — вспоминает Саша.*

*Александра «Скорая» забрала прямо из клуба. Думали, сердечный приступ, оказалось — инсульт. Две недели он провалялся в реанимации. К счастью, обошлось без тяжелых последствий.*

1. Сколько банок энергетика вы выпивали за сутки?

Прием более двух банок подряд может навредить здоровью: ресурсы организма уже исчерпаны, а потому вместо желаемого эффекта можно ощутить побочные действия.

По окончании действия энергетика организму необходим отдых для восстановления ресурсов, т.е. обычный сон и покой.

Энергетические напитки можно потреблять в строгом соответствии с дозировкой. Максимальная доза – 1 банка напитка в сутки. Превышение дозы может привести *к повышению артериального давления или уровня содержания сахара в крови*.

1. Влияет ли энергетик на ваши занятия спортом?
* Как вы думаете, как энергетик влияет на занятия спортом?

Не употребляйте после занятий спортом – и то, и другое повышает давление. Кроме того, кофеин славится своими мочегонными свойствами, а организм и так уже потерял много жидкости во время тренировок.

1. Влияет ли энергетик на вашу учебу?

Врачи у заядлых любителей «энергетиков» обнаруживают целый букет болезней: от проблем с сердечно-сосудистой до «маленьких» недомоганий: бессонницы, утомляемости, истощении организма.

1. Может ли энергетический напиток стимулировать умственную деятельность?

В соответствии с их предназначением, энергетические напитки условно разделяют на группы: одни содержат больше кофеина, другие – витаминов и углеводов. "Кофейные" напитки подходят законченным, неисправимым трудоголикам и студентам, которым приходится работать и учиться по ночам, а "витаминно–углеводные" – для активных людей, предпочитающих проводить свободное время в спортзале.

Все без исключения “энергетики” содержат кофеин, который помогает перебороть на какое-то время усталость и сонливость, однако может вызывать тахикардию, нервозность и даже диарею.

Как любой другой стимулятор, кофеин, который содержится в энергетических напитках, *приводит к истощению нервной системы*. Его действие сохраняется в среднем 3 – 5 часов, после чего организму нужен отдых. Кроме того, кофеин вызывает привыкание.

Тонизирующий напиток никакой энергии организму не дает, а просто задействует внутренние резервы нашего организма, которые, к сожалению, не безграничны, к тому же чрезмерная стимуляция наших клеток рано или поздно истощает их.

1. Как вы относитесь к любителям энергетических напитков?
2. Возникновение каких болезней вы связываете с энергетиком?

 По мнению специалистов Роспотребнадзора, действие активных компонентов, входящих в состав энергетика, еще не изучено и слишком большая их концентрация может повредить здоровью. Более того, по мнению экспертов Института питания РАН, различные комбинации даже известных и протестированных природных компонентов могут вызвать непредсказуемые реакции организма.

 Врачи у заядлых любителей «энергетиков» обнаруживают целый букет болезней: от проблем с сердечно-сосудистой, пищеварительной системами до «маленьких» недомоганий: бессонницы, утомляемости, истощении организма.

Энерготоники разрушают зубную эмаль, они больше других газированных напитков нарушают кислотно-щелочной баланс ротовой полости.

В составе “энергетиков” есть таурин (аминокислота, которая помогает жирам усваиваться) — способствует быстрому усваиванию жиров, стимулирует обмен веществ, регулирует сердцебиение. Но при передозировке может вызвать не только боли в животе, но обострение язвы и другие болезни пищеварительной системы.

Еще в энергетических напитках вещество с загадочным названием инозит. Однако, как выяснилось, инозит — это всего лишь одна из разновидностей спирта, который не добавит вам энергии, но существенно повлияет на печень.

Франция, Дания и Норвегия запретили продажу энерготоников в магазинах. Иностранные медики причисляют их к медикаментам, поэтому продажа напитков осуществляется только в аптеках по рецептам врача.

Известны случаи смерти после употребления энерготоников, смешанных с алкоголем и даже без алкоголя.

Энергетические напитки содержат таурин и глюкуронолактон. Содержание таурина в несколько раз превышает допустимый уровень, а количество глюкуронолактона, содержащееся в 2 банках напитка, превышает суточную норму почти в 500 раз (!). Даже ученым неизвестно, как эти ингредиенты действуют на организм, и как они взаимодействуют с кофеином.

1. Сможете ли вы отказаться от энергетиков?
2. Сможете ли вы самостоятельно отказаться от энергетиков?
3. Нужны ли вам советы?

Слайд рекомендации.

Слайд Альтернатива.

Слайд рецепт.

Как видим, минусов намного больше, чем плюсов.
 И, тем не менее, не исключено, что однажды в вашей жизни возникнет ситуация (надеемся, всего однажды), когда вы не сможете обойтись без энергетического напитка. В этом случае внимательно прочтите правила употребления напитка, чтобы защитить свой любимый и единственный организм.