

# **Конспект профилактического занятия для учащихся 9-11 классов: "Энергетические напитки."**

## **За и против"**

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

### **Задачи:**

1. Ознакомить участников с основными компонентами энергетических напитков.
2. Рассмотреть положительные и отрицательные стороны их потребления.
3. Научить участников делать обоснованные выборы в отношении своего здоровья.

**Материалы и оборудование:** презентация «Энергетические напитки - польза или вред», медиапроектор.

### **На доске эпиграфы:**

*«Короткую жизнь мы не получаем, а делаем её такою; не бедны мы жизнью, а пользуемся ею расточительно. Жизнь длинна, если ею умело пользоваться»*

Сенека

*«Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства»*

Д. Леббок

*«Десять десятых нашего счастья зависит оттого, насколько здоровый образ жизни мы ведём».*

А. Шопенгауэр

## **Ход занятия**

### **I. Введение (5 минут)**

#### **1. Приветствие и установление контакта с участниками.**

- У кого сейчас хорошее настроение? (поднимите руки).
- У кого здесь есть друзья? (помашите руками)
- Кто знает, что мы сегодня будем делать? (поднимите руки)

#### **2. Знакомство с темой занятия.**

Не так давно на прилавках магазинов появились энергетические напитки. Они сразу стали популярными, особенно в молодёжной среде.

- Вопрос к группе: "Кто из вас пробовал энергетические напитки?"

- Обсуждение: причины популярности энергетиков.

Пара глотков напитка - и сон как рукой снимает. А если выпить сразу несколько баночек, то эффект превзойдет все ожидания. Откуда берется магическая энергия и так ли все безобидно?

## **II. Что такое энергетические напитки? (10 минут)**

### ***Мини-лекция с использованием презентации***

- Что же такое энергетические напитки? Действительно ли они так чудодейственны, что их употребление способно сделать нас активными и бодрыми, снять усталость, помочь умственной работе, а также сделать нас классными спортсменами и танцорами?

#### **Социальный педагог:**

- Люди пользовались природными стимуляторами с древнейших времён. На Ближнем Востоке это был кофе; в Юго-Восточной Азии и Китае – чай; в Индии пили и чай, и кофе; в Южной Америке – мате, в Африке – орехи кола. На Дальнем Востоке, в Сибири и Монголии и сегодня популярны такие стимулирующие растения, как лимонник китайский, элеутерококк, женьшень, аралия. Были и сильные стимуляторы – например, эфедрин — в Азии, и кока – в странах Южной Америки.

Энергетические напитки появились на рынке в 1984 году, когда австрийский предприниматель Матешич, побывав в Азии, решил открыть их промышленное производство. Первым энергетическим напитком массового производства стал «Red Bull» — тот, который «окрыляет». Новый напиток быстро завоевал популярность потребителей, наряду с «Кока-колой» и «Пепси», производители которых тут же сориентировались, и выпустили на рынок свои варианты энергетических напитков – «Burn» и «Adrenaline Rush».

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? Сегодня мнения учёных и специалистов разделяются: кто-то считает «энергетики» вполне безобидными, как и обычная газировка; другие, напротив, утверждают, что они могут действовать, как наркотики, и уж точно вызывают привыкание и зависимость.

Энергетические напитки ориентированы преимущественно на молодежь. Для них характерно содержание сахара — источника энергии, витаминов, кофеина, таурина и других ингредиентов. Для определения отношения школьников к энергетическим напиткам был проведен соцопрос среди обучающихся 3-11 классов, в опросе участвовало 70 учащихся в возрасте от 8 до 17 лет.

Рассмотрим статистику среди школьников.

«Чем вас привлекает энергетический напиток?»

«Как часто вы употребляли энергетические напитки?»

Мы видим, что многих школьников привлекают энергетики, его пьют регулярно, не подозревая о последствиях, которые могут нанести энергетики подрастающему организму. Многие подростки сознательно относятся к своему здоровью и нельзя просто сказать – это вредно! Энергетик, как напиток, содержащий сахар и кофеин, небезопасен для молодого организма.

— Ребята, как вы считаете, может ли «энергетик» быть полезным, безобидным веществом? (Ответы детей).

Давайте разберемся вредно или полезно употреблять энергетические напитки.

Рассмотрим подробно состав «энергетиков»:

- Кофеин
- Таурин
- Теобромин
- Глюкуронолактон
- Гуарана, женьшень
- Сахароза или глюкоза
- Витамины группы В.

Итак, энергетические напитки — достаточно недавнее изобретение человечества, хотя их ингредиенты уже давно используются для стимуляции нервной системы.

— Как вы думаете, могут ли энергетические напитки принести пользу организму? (Ответы детей)

— Итак, мы слышали, что энергетические напитки отлично поднимают настроение и стимулируют умственную деятельность. Это напитки, содержащие кофеин, а зачастую еще и алкоголь, которые, согласно рекламе, взбодрят нас, сделают нашу серую жизнь яркой и насыщенной.

Конечно, звучит заманчиво! Но так ли полезны «энергетики» для нашего здоровья? Давайте разбираться.

Суточная норма кофеина составляет около 150 мг, в одной баночке «чудесного напитка» может содержаться от 150 до 400 мг! Как вам это?

Действие чашки кофе сохраняется 1 — 2 часа, действие энергетического напитка — часа 3 — 4. Кроме того, почти все энергетические напитки газированы, что ускоряет их действие — это их третье отличие от кофе.

По мнению специалистов Роспотребнадзора, действие подобных биологически активных компонентов 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.

— Ребята, могут ли «энергетики» принести вред организму? (Ответы детей)  
Давайте, разберемся и в этой ситуации.

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.

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

утомляемости, истощении организма.

Энергетические коктейли провоцируют увеличенное потребление алкоголя, стимулируют его. А 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.

5 ноября 2010 года Европейский Союз принял закон, требующий, чтобы все напитки, которые содержат определенные искусственные красители содержали предупреждение о том, что потребление этих продуктов может привести к гиперактивности у детей.

Вот послушайте мнение молодого человека, который употреблял «энергетики».

**Социальный педагог зачитывает отрывок:**

«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».

**Обсуждение.**

— Таким образом, мы используем собственные энергетические ресурсы, проще говоря, берем у себя энергию в долг. Однако рано или поздно этот долг придется вернуть с процентами в виде усталости, бессонницы, раздражительности и депрессии. Энергетический напиток, содержащий сочетание глюкозы и кофеина, очень вреден для молодого организма.

— Как видим, минусов намного больше, чем плюсов.

— И, тем не менее, не исключено, что однажды в вашей жизни возникнет ситуация (надемся, 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.

**Практическая часть (по группам) 15 минут**

**Задание 1 команде. Положительные стороны энергетических напитков.**

Заполнить таблицу, а затем всем вместе обсудить. Сделать вывод, о том полезны ли энергетики или приносят вред.

1. Повышение уровня энергии и бодрствования.
2. Улучшение концентрации и когнитивных функций.
3. Потенциальные преимущества для спортсменов (увеличение выносливости).

**-Энергетические напитки могут иметь некоторые положительные стороны,** но важно учитывать, что их употребление имеет как положительные, так и негативные эффекты.

Некоторые положительные аспекты:

- бодрящий эффект;
- улучшение концентрации;
- повышение физической выносливости.

### **Бодрящий эффект**

Энергетики помогают временно устранить сонливость и повысить работоспособность. Это связано с действием кофеина — основного компонента большинства таких напитков. Кофеин блокирует действие аденозина — вещества, которое вызывает сонливость, что создаёт эффект бодрости. Однако бодрящий эффект длится недолго — обычно 30–90 минут. После этого уровень бодрости резко снижается, поскольку организм начинает выводить стимулирующие вещества.

### **Улучшение концентрации**

Энергетики могут временно улучшить концентрацию внимания за счёт содержащихся в них стимуляторов. Например, растительные экстракты (гуарана, женьшень, гинкго билоба) и витамины группы В (особенно В6 и В12) помогают поддерживать когнитивные функции.

Однако если внимание рассеивается из-за тревоги или других факторов, энергетик может усилить негативные мысли и сомнения.

### **Повышение физической выносливости**

В умеренных дозировках энергетики могут повышать выносливость, например, перед тренировками или в ситуациях, когда нужно выполнить задачу в сжатые сроки. Это связано с тем, что кофеин и некоторые другие компоненты напитков стимулируют центральную нервную и сердечно-сосудистую системы. Однако важно помнить, что энергетики не придают настоящих сил, а лишь маскируют сигналы усталости. После напряжённой работы организм всё равно устает, и употребление ещё одного напитка может привести к истощению.

### **Примеры полезных компонентов**

Некоторые компоненты энергетических напитков, которые могут иметь полезные свойства в небольших количествах:

- **Таурин.** Участвует в клеточном метаболизме, обладает антиоксидантными и противовоспалительными свойствами.
- **L-карнитин.** Участвует в липидном обмене, стимулирует кроветворение и помогает восстановить силы после тяжёлых нагрузок.

Однако в составе энергетиков эти вещества содержатся в избытке, что может быть вредно для здоровья.

## **Задание 2 команде. Отрицательные последствия**

### **1. Здоровье:**

- Возможные побочные эффекты: бессонница, тревожность, сердечно-сосудистые проблемы.
- Риск зависимости на основе кофеина.

### **2. Сахар и его влияние:**

- Краткосрочные и долгосрочные последствия.

## **Некоторые отрицательные последствия употребления энергетических напитков:**

- **Повышение артериального давления и уровня сахара в крови.** Это может привести к серьёзным заболеваниям — гипертонии и сахарному диабету.
- **Обострение существующих заболеваний.** Энергетики опасны для людей с заболеваниями сердца, сосудов, нервной системы, поджелудочной железы, печени.
- **Нарушения нервной системы.** Переизбыток витаминов группы В может вызвать тремор конечностей, слабость, частое сердцебиение.
- **Истощение сил организма.** Организм привыкает к дозам кофеина, и со временем требуется их повышение.
- **Проблемы с ЖКТ.** Усиливается выработка желудочного сока, что вызывает изжогу, гастрит или язву.
- **Обезвоживание.** Кофеин и другие стимуляторы усиливают выделение мочи, что приводит к обезвоживанию, потере важных минералов и электролитов.
- **Зависимость.** При отказе от энергетиков или снижении дозы кофеина развивается абстинентный синдром.

Особенно опасно употреблять энергетические напитки вместе с алкоголем. Это может привести к передозировке этанолом, отравлению и даже смерти.

Энергетические напитки противопоказаны детям, подросткам, пожилым людям, людям, страдающим от гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний, глаукомы, расстройств сна, повышенной возбудимостью и чувствительностью к кофеину.

### **3. Примеры случаев, связанных с чрезмерным потреблением.**

Несколько примеров случаев, связанных с употреблением энергетических напитков:

- **Смерть 18-летнего подростка Росса Коннея** из Ирландии. Он умер после употребления четырёх банок энергетика во время игры в баскетбол.
- **Смерть 30-летней Терезы** в Швеции. Во время дискотеки она выпила две банки RedBull с водкой и внезапно упала: её сердце остановилось.

- **Смерть ирландского баскетболиста Россса Куни.** Он умер прямо на площадке спустя несколько часов после того, как выпил сразу три банки RedBull. Алкоголя при этом он не употреблял.
- **Смерть 14-летнего подростка в Крыму.** После употребления энергетика ему стало плохо, он впал в кому, и через несколько дней у него остановилось сердце.
- **Случай с 33-летней женщиной в Сергиевом Посаде.** Её привезли в реанимацию без сознания, так как она выпила 2,5 литра энергетика. Женщину удалось спасти.
- **Случай с молодым человеком из Махачкалы,** у которого из-за употребления энергетических напитков развилась сердечная недостаточность. Ему пришлось сделать пересадку сердца.

Употребление энергетических напитков может быть опасно для здоровья, особенно при наличии заболеваний сердца.

### **Задание 3 команде. Безопасное употребление и альтернативы**

1. Рекомендации по безопасному потреблению:

**Некоторые рекомендации по безопасному потреблению энергетиков:**

- **Следовать рекомендациям производителя** по допустимому суточному количеству энергетика. Как правило, это не более одной банки в день (информация указывается в маркировке). 3
  - **Не употреблять энергетик на голодный желудок.** Может возникнуть тошнота, раздражение слизистой желудка, резкое падение уровня сахара. 1
  - **Не совмещать энергетик с алкоголем.** Энергетик подавляет ощущение опьянения, и человек может выпить больше, чем обычно. 13
  - **Не принимать энергетик перед сном.** 1
  - **Делать перерывы.** Постоянное употребление снижает чувствительность к кофеину — и со временем эффект пропадает, а вред накапливается. 1
  - **Внимательно читать этикетку.** На ней должно быть указано количество кофеина. 3
  - **Обращать внимание на наличие искусственных подсластителей, красителей и консервантов.** Лучше выбирать состав с наименьшим количеством этих добавок. 3
  - **Следить за самочувствием.** При тревожности, учащённом пульсе, тошноте, бессоннице лучше совсем отказаться от тонизирующих напитков. 1
- Энергетические напитки не рекомендованы детям и подросткам. В России с 1 марта 2025 года официальный запрет на их продажу лицам, не достигшим 18 лет.
- Ограничение количества и частоты употребления.
  - Понимание своего организма и его реакции.
2. Альтернативы энергетическим напиткам:
- Натуральные способы повышения энергии (физическая активность, здоровое питание, достаточный сон).

### **VI. Заключение и обсуждение (10 минут)**

1. Резюме основных пунктов занятия.

2. Открытая дискуссия: "Что вы думаете теперь о энергетических напитках?"

3. Вопросы и ответы.

4. Предложение участникам поделиться своими мнениями и опытом.

## **VII. Домашнее задание**

Написать небольшое эссе о своем отношении к энергетическим напиткам и о том, какие выводы они сделали после занятия.

## **VIII. Завершение занятия (5 минут)**

1. Благодарность участникам за активное участие.

2. Призыв к внимательному отношению к своему здоровью.