

МОУ СОШ имени С.Е.Кузнецова с.Чемодановка

План-конспект внеклассного мероприятия

Влияние энергетических напитков на организм человека

Классный руководитель 9а класса

Агапова Н.В.

2011 год

Влияние энергетических напитков на организм человека

Цели: 1.Профилактика вредных привычек.

2.Предупреждение употребления подростками энергетических напитков.

3.Воспитание ответственности подростков за свои поступки, за поступки товарищей.

Оборудование:

1. Мультимедийное оборудование для онлайн-просмотра фильма «О вреде энергетических напитков. Программа-максимум.»

Используемые материалы:

1.сайт <http://www.live4ever.ru/>

2. Материалы, выложенные на сайте Ярославской областной клинической наркологической больницы.

1. Лекция

Все мы периодически испытываем серьезные физические и умственные нагрузки. Нередко такие, что стаканом сока или чашкой кофе не вернуть бодрость и хорошее настроение. Поэтому все большую популярность, особенно среди молодежи, набирают так называемые «энергетические напитки».

По вкусу все «энергетики» практически не отличаются от обыкновенной «газировки». Зато разительно отличается их состав. В энергетические напитки добавляют витамины, кофеин и многие другие компоненты, и все это делается для того, чтобы измученный жизнью человек немедленно взбодрился, ощутил прилив сил. Такие компоненты энергетиков, как таурин, карнитин улучшают обмен веществ, способствуют повышению концентрации внимания и снятию усталости.

В молодежной среде стало модным употребление энергетических напитков, в том числе и с алкогольными добавками, про которые говорят: «опьянение от них недолгое и несильное, зато исчезает сонливость и вялость,

а энергии - хоть отбавляй! На дискотеке так и хочется всю ночь прыгать и танцевать».

Энергетические напитки - достаточно недавнее изобретение человечества, хотя их ингредиенты уже давно используются для стимуляции нервной системы. Энергетические напитки стали настоящим спасением для студентов в период подготовки к экзаменам, офисных работников, не успевающих сдать работу в срок, тренеров по фитнесу, стремящихся установить спортивный рекорд, уставших водителей и завсегдатаев ночных клубов... одним словом, для всех, кто устал, но должен чувствовать себя бодрым и полным энергии.

Изготовители энергетических напитков утверждают, их продукция приносит только пользу, и продолжают выпускать все новые и новые типы напитков. Если все так прекрасено, то почему же законники пытались выдвинуть законопроект, ограничивающий распространение этого чудо-напитка?

Плюсы

Энергетические напитки отлично поднимают настроение и стимулируют умственную деятельность.

Каждый может найти энергетический напиток по своим потребностям. 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 «витамино-углеводные» - для активных людей, предпочитающих проводить свободное время в спортзале.

Благодаря удобной упаковке энергетические напитки можно носить с собой и употреблять в любой ситуации (на танцполе, в машине), чего нельзя сказать о кофе или чае.

Минусы

Энергетические напитки можно потреблять в строгом соответствии с дозировкой. Максимальная доза - 2 банки напитка в сутки. Превышение дозы может привести к повышению артериального давления или уровня содержания сахара в крови.

Энергетические напитки официально запрещены во Франции, Дании и Норвегии, где они продаются только в аптеках, так как считаются

лекарством. Недавно шведские власти начали расследование 3 смертей, якобы вызванных потреблением энергетических напитков.

Витамины, которые содержатся в энергетических напитках, не могут заменить мультивитаминный комплекс.

Людям, страдающим от сердечных заболеваний, гипо- или гипертонии, не следует употреблять энергетические напитки.

Заявление, что энергетический напиток обеспечивает организм энергией, является голословным. Содержимое заветной банки только открывает путь к внутренним резервам организма, т.е. выполняет функцию ключа, вернее отмычки. Другими словами, сам напиток никакой энергии не содержит, а только использует нашу собственную. 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.

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.

Энергетический напиток, содержащий сочетание глюкозы и кофеина, очень вреден для молодого организма.

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

Фанаты фитнеса должны помнить о выдающихся мочегонных свойствах: кофеина. Это значит, что после тренировки энергетический напиток пить нельзя, ведь в процессе тренировки мы и так теряем много жидкости.

Но это еще не все. Как выяснили медики, Red Bull - ультрамодный.

«энергетический напиток» - может быть смертельно опасным для человека. Производство и продажа этого напитка уже запрещена в Австралии и Новой Зеландии.

Особенно не рекомендуется использовать его в сочетании с кофе или алкогольными напитками, хотя именно коктейль с водкой принес напиткам наибольшую популярность. Стало известно о нескольких случаях смерти молодых людей в результате употребления энергетиков в сочетании с алкоголем после похода в тренажерный зал, а также без алкоголя, но в больших количествах. Так, например, 18-летний баскетболист, внезапно

скончался сразу после матча. За час до ответственного соревнования спортсмен выпил три баночки безалкогольного «энергетика»!

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

Энергетические напитки содержат таурин и глюкокуронолактон. Содержание таурина в несколько раз превышает допустимый уровень, а количество глюкокуронолактона, 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. Поэтому эксперты заявляют, что безопасность использования таких высоких доз таурина и глюкокуронолактона еще не определена, что требует проведения дальнейших: исследований.

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.

По мнению медиков, энергетические напитки — не более чем витаминные заменители кофе, но только более опасные для здоровья. Фруктовые соки и глюкоза, содержащиеся во многих других продуктах, оказывают подобное действие. Так что выбирайте — пить энергетические напитки, или нет. Или лучше отдать предпочтение чашке кофе с любимой шоколадкой?

2.Онлайн-просмотр фильма «О вреде энергетических напитков. Программа-максимум.»

3. Беседа по фильму.

Вопросы для обсуждения:

- Стоит ли попробовать все, что предлагает современный мир?
- Если твои друзья станут употреблять энергетические напитки, как ты себя поведешь?
- Стоит ли рисковать жизнью ради удовольствий?
- Как научиться радоваться жизни без искусственных стимуляторов?

