

КОМИТЕТ ПО НАУКЕ И ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ АРХИТЕКТУРНО- СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

---

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**кураторского часа: «Вред энергетиков»**

Специальность 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции

Преподаватель специальных дисциплин  
Виктор Андреевич Назаров



Санкт- Петербург

2017

Методическая цель кураторского часа: показать коллегам возможности использования системного подхода к формированию у студентов 4 курса ЗОЖ (здоровый образ жизни) с целью распространения собственного педагогического опыта.

Содержание:

1. План- конспект кураторского часа
3. Презентация

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Санкт-Петербургский архитектурно- строительный колледж»

Разработчик:

Назаров Виктор Андреевич, преподаватель

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Кураторский час по теме «Вред энергетиков» проводится в группах 2 курса специальности 08.02.07 «Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции». Можно провести подобный кураторский час в группах 1-2 курса различных специальностей. Кураторский час посвящен Всемирному дню здоровья, проводится в течении 1.5 часов. Целью данного кураторского часа является воспитание у студентов понимания, как много значит здоровье в их жизни, и решить, что им нужно сделать, чтобы здоровье людей во всем мире стало лучше.

#### **План- конспект кураторского часа: «Вред энергетиков»**

**Цели:**

**Воспитательная:**

Воспитание у студентов понимания, как много значит здоровье в их жизни, и решить, что им нужно сделать, чтобы здоровье людей во всем мире стало лучше.

**Развивающая:** Развитие и углубление знаний о здоровье в их жизни;

Развитие способностей осмысливать, что им нужно сделать, чтобы здоровье людей во всем мире стало лучше;

**Методическая:** Становление многосторонне развитого гражданина России в культурном, нравственном и физическом отношениях

**Ответственный:** куратор группы, актив группы 41-М-14.

**Участники:** куратор группы, студенты (ведущий, докладчики).

## История изобретения энергетических напитков

### Слайд 1

Неудивительно, что первый энергетик появился именно в Японии. Страна Восходящего Солнца отличается бешеным ритмом жизни, в которой почти нет места отдыху. Произошло это открытие ещё в 60-е годы прошлого столетия, однако мир далеко не сразу пришёл от него в восторг. В Европу энергетические напитки попали только в конце 80-х, а в Америке появились и того позже — в 90-е годы XX века.

Постоянно ускоряющийся темп существования в большинстве цивилизованных стран мира со временем востребовал слегка подзабытое изобретение японских умов, и примерно с середины 2000-х энергетические напитки приобрели необыкновенную популярность, которую удерживают и по сей день. Растущие темпы потребления таких напитков вызвали у Всемирной Организации Здравоохранения серьёзные опасения: всего за 4 года (2008–2012) в Соединённых Штатах Америки рост продаж стимулирующего лакомства увеличился более чем в полтора раза, а точнее — на 60%! Причём основными потребителями энергетиков являются подростки младшего и среднего возраста.

### Слайд 2

#### Состав и действие на организм человека

Отчего же всемирная организация, стоящая на страже здоровья человечества так обеспокоилась этим фактом? **У производителей энергетических напитков своя правда, которую они продвигают с помощью креативной агрессивной рекламы, привлекающей подростков.**

Коммерческие интересы фирм, выпускающих энергетики, диктуют им необходимость утверждать, что ничего, кроме пользы, эти напитки не приносят. На самом деле, это не совсем так.

### Слайд 3

### Слайд 4

**Для начала проанализируем состав, типичный для любого энергетического напитка:**

1. Основное действующее вещество — кофеин, стимулирующий умственную активность, для чего вполне достаточно употребить его в количестве 100 мг. Удвоенная доза кофеина способна подстёгивать

деятельность сердечно-сосудистой системы, а для этого уже необходимо выпить несколько баночек энергетика.

2. Таурин. Так называется аминокислота, которая образуется в организме человека, точнее — в его мышечной ткани. В умеренных количествах она проявляет заботу о нормальной интенсивности сердечных сокращений.
3. Карнитин — аминокислота, синтезируемая печенью человека путём трансформации метионина и лизина. Без её присутствия в организме будет невозможен жировой и энергетический обмен.
4. Лекарственные растения, обладающие тонизирующим эффектом — женьшень и гуарана. Эти натуральные компоненты помогают переносить физические нагрузки, борются с образованием холестериновых бляшек на стенках кровеносных сосудов и очищают клетки печени. Впрочем, некоторые медики не склонны приписывать этим растениям такие серьёзные целебные свойства.
5. Витамины. Наверное, будет лишним говорить о роли витаминов — это знают все. Однако следует также знать, что, начиная с определённой дозы, эти вещества перестают усваиваться организмом и просто «пролетают» на выход.
6. Экстракт зелёного чая — матеин. Считается, что он помогает бороться с лишним весом, притупляя чувство голода.
7. Мелатонин — гормон, вырабатываемый головным мозгом и обеспечивающий суточный ритм жизни человека.

## Слайд 5

Чем опасны энергетики, и каковы последствия их постоянного употребления. Итак, казалось бы, в состав энергетических напитков входит такое количество полезных компонентов. В чём же истина? Безусловно, взрослому человеку употребление баночки энергетического напитка для повышения тонуса ничем не повредит, если делать это лишь время от времени. Однако, как уже говорилось, основными приверженцами этого сомнительного лакомства являются именно дети, которым такие компоненты, как, например, кофеин, категорически не рекомендуется употреблять.

**И это далеко не все аргументы, которые свидетельствуют против энергетиков:**

1. Эти напитки, в отличие от обычных прохладительных вод, нельзя употреблять бесконтрольно, без соблюдения дозировки: превышение нормы может привести к приступу гипертонии или скачку уровня глюкозы в крови у людей, страдающих диабетом и гипертонией. В ряде стран энергетики рекомендованы к продаже не в обычных продуктовых маркетах, а только в аптечной сети.
2. Наличие в энергетиках витаминов вовсе не делает их полезными — витамины приносят пользу лишь при дозированном приёме.

3. Утверждение о том, что напиток даёт дополнительную энергию, в корне неверно — он лишь высвобождает собственную энергию организма, что со временем обязательно принесёт негативные плоды. Представьте, что произойдёт, если вы станете нещадно хлестать кнутом уставшую лошадь, принуждая её бежать быстрее. Так и с организмом — со временем он ответит на постоянную стимуляцию бессонницей, упадком сил, раздражительностью и даже депрессией.
4. Передозировка кофеином с течением времени вызовет привыкание, а также истощение нервной системы. Человеку потребуются всё большие и большие дозы, чтобы подхлестнуть организм. Следствием может стать тахикардия (учащение сердечного ритма), перевозбуждение и хроническое нарушение сна. Как уже говорилось выше, кофеин категорически не рекомендован для детского организма.
5. Энергетики стимулируют повышенное мочеотделение, а с мочой из организма уходят ценные микроэлементы, например, калий, необходимый для работы сердечной мышцы.

### **Кому категорически не рекомендуется употреблять энергетики**

Слайд 6

**На основании информации об энергетиках можно сделать следующие выводы:**

1. энергетические напитки категорически не рекомендуются к употреблению детьми, особенно младшими подростками;
2. бесконтрольный приём энергетиков опасен для лиц, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом, заболеваниями центральной нервной системы;
3. не рекомендуются энергетики беременным и кормящим женщинам.

Слайд 7

**Нужно понимать, что эти напитки нельзя отождествлять с обычным лимонадом или ситро, с помощью которых можно утолить жажду. Высокие дозы кофеина, употребляемые детьми, могут привести к развитию наркотической зависимости, снижению уровня умственных способностей и к неврологическим расстройствам.**

Слайд 8

**Опасной является мода среди молодёжи употреблять энергетики вместе с алкогольными напитками.** Такая комбинация в разы усугубляет негативное воздействие энергетиков на организм по той причине, что эти два компонента действуют в противофазе: алкоголь угнетает нервную систему, а энергетик подстёгивает. Это приводит к тому, что человек теряет над собой контроль и выпивает алкоголя больше, чем выпил бы без энергетического напитка. Подобное состояние крайне опасно тем, что повышает риск развития алкогольного отравления и потери контроля над собственным поведением. Учитывая всё вышесказанное, целесообразным представляется запрет на энергетические напитки в некоторых странах — Турции, Дании, Исландии и др. Такой запрет действует и в ряде американских штатов, а в странах Европейского союза приняты определённые ограничения на продажу этих напитков и введена специальная предупреждающая маркировка на упаковке. В Венгрии, например, производитель энергетиков платит специальный налог за вредность, а в Австралии и Новой Зеландии такие фирмы подлежат особой регистрации. В России пока не существует ограничительных мер, хотя органы здравоохранения настаивают на целесообразности такого шага.

Слайд 9

Слайд 10

Если у вас возникла потребность добавить организму бодрости, лучше заварите чашечку ароматного кофе или побалуйте себя несколькими кубиками шоколада. Это куда полезнее, чем употребление энергетических напитков. В ответ на это благодарный организм выработает для вас нужную порцию серотонина – «гормона радости». Ну а жажду лучше и полезнее всего утолять свежесжатыми фруктово-овощными соками или столовой минеральной водой.

Слайд 11

Слайд 12

### **Наглядность и оборудование:**

При проведении используется:

проектор,

показывается презентация **«Вред энергетиков»**