

Занятие по профилактике зависимого поведения: «Энергетические напитки, вред и польза»

Цель:

- Формирование ответственного отношения к своему здоровью, навыков здорового образа жизни, первичная профилактика употребления вредных для организма веществ.

Задачи:

1. Формировать у подростков понимания значимости здоровья и здорового образа жизни.
2. Дать воспитанникам информацию о пагубном влиянии энергетических напитков на организм человека.
3. Формировать навыки ответственного поведения, и сознательного отказа от употребления энергетических напитков.

Оборудование:

- видео (реклама энергетических напитков);
- видео (о вреде энергетиков);
- воздушные шары по количеству участников,
- цветные стикеры,
- таблички об энергетических напитках.

Ход мероприятия:

Педагог: Современная пищевая промышленность с каждым днем нас радует все новыми и новыми продуктами. На полках магазинов можно купить натуральную воду из различных источников страны, соки из разнообразных фруктов и сами прекрасные фрукты, овощи, привезенные из дальних уголков мира. Но вот последнее время все чаще стали появляться совсем не натуральные напитки. И стали очень популярными.

Кто из вас ребята слышал об энергетических напитках?

Ответы подростков: Да, слышали, видели рекламу, пробовали.

Такие напитки бывают алкогольными и безалкогольными.

Просмотр видео – «Реклама энергетиков»

Это энергетические напитки или энергетики.

Первым энергетическим напитком массового производства стал «Red Bull» - тот, который «окрыляет». Этот 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».

Конечно, реклама радостно вещает о пользе энергетических напитков: пить их – это круто и стильно, и самочувствие будет прекрасным, и всё в жизни сразу получится. И молодёжь пьёт: на улице, в клубах и барах, на вечеринках и просто в компании друзей, и даже там, где лучше вообще их не пить – на спортивных площадках и в тренажёрных залах.

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? Что в них содержится? И какой вред их употребление может нанести нашему организму. Об этом мы сегодня с вами и поговорим.

Просмотр видео – «Вред или польза от энергетических напитков»

А, сейчас, ребята, мне хотелось бы услышать ваше мнение.

Ребята высказывают своё мнение об энергетических напитках.

Педагог: По вкусу в баночке находится жидкость, очень напоминающая лимонад. На самом деле так оно и есть, но в баночке энергетического напитка содержатся и вещества, обеспечивающие необходимый эффект. Какие это вещества?

Педагог: А сейчас будем разбираться, что же входит в состав энергетических напитков.

СОСТАВ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ



Компонент	Нахождение в напитке и влияние на организм
Кофеин	В основном данный компонент напитка влияет на состояние сердечно-сосудистой системы. Происходит это за счёт повышения электрической активности головного мозга. Вместе со спонтанным бодрящим эффектом увеличивается риск появления судорог. Изменение частоты сердцебиения, рост кровяного и артериального давления и выброс адреналина являются первыми реакциями организма на попадание в него кофеина.
Гуаранин	Продукт, полученный из листьев гуараны и являющийся природным компонентом энергетических напитков. Вся суть нахождения этого элемента в энергетике заключается в его продолжительном бодрящем действии. Кофеин, содержащийся в гуаране, выводится из организма гораздо дольше, чем кофеин в чистом его виде. Он снимает

	психическую усталость и повышает настроение.
Таурин	Элемент энергетиков, получаемый путём химического синтеза. Содержится в напитках в огромных количествах, что объясняет его побочные эффекты. Он вызывает перепады настроения и чувство значительного беспокойства.
Женьшень	Природный компонент энергетиков, но причиняющий не малый вред организму. В список его отрицательных качеств входит бессонница, учащение сердечного ритма, отёки, головная боль и головокружения.
Витамины группы В	В энергетическом напитке исполняют роль преобразователей сахара в энергию. Из всей группы в продукте содержатся ниацин, рибофламин, цианокобаламин, пиридоксин.

Педагог: Приём энергетического напитка даёт заметную бодрость, активность, увеличивает скорость реакции, выносливость, улучшает настроение, повышает работоспособность. При приеме больших доз может дать эффект сравнимый с лёгким наркотическим опьянением за счёт перегрузки нервной системы.

Но за счёт чего всё это даётся? На самом деле энергетический напиток не содержит в себе никакой энергии, достаточно внимательно почитать этикетку. Достигается результат за счёт высвобождения энергии, которую щедро приберегал на чёрный день ваш организм.

Практическое упражнение «Энергия человека»:

Каждый участник берет воздушный шарик.

Педагог: Откуда человек берет энергию?

Ответы детей: Человек спит (Педагог: Надуваем шарик, наполняя его «энергией»),

Завтракает (Надуваем ещё)

Обедает (еще наполняем шарик воздухом)

Полдничает (ещё надуваем шарик)

Ужинает (шарик становится ещё больше)

Получает солнечную энергию на прогулке (ещё надуваем шарик), от хороших новостей, позитивного настроения тоже заряжаемся энергией.

В итоге шарик становится большим – Человек полон энергии!

А, теперь, подумаем, на что человек тратит свою энергию?

Ходим (немного сдуваем шарик), работаем (ещё немного сдуваем шарик), учимся (ещё немного сдуваем) говорим, трудимся...

Шарик не сдуваем до конца, оставляем немного воздуха в нем – это и есть резерв человеческой энергии.

Для чего человеку необходим этот запас?

Ответы детей.

Педагог подводит итог: Именно этот запас энергии позволяет выжить человеку в экстремальных ситуациях, или можно сказать, что это энергия на «черный день»

А теперь вернемся к энергетическим напиткам.

Заявления производителей об абсолютной пользе их продукта, мягко говоря, не соответствуют действительности.

Взяв в долг сил у организма, рано или поздно вам придётся их отдавать. Когда действие напитка заканчивается, человека посещает сильная усталость и непреодолимое желание выспаться.

Итак, давайте познакомимся с правилами употребления энергетических напитков.

Правила употребления энергетических напитков

1. Ни в коем случае не превышайте суточную дозу кофеина - это примерно две баночки среднестатистического энергетического напитка. Прием более двух банок подряд может навредить здоровью: ресурсы организма уже исчерпаны, а потому вместо желаемого эффекта вы ощутите побочные действия.

2. Не употребляйте напитки после занятий спортом - и то, и другое повышает давление.

3. Напитки категорически нельзя употреблять беременным, детям и подросткам, пожилым людям, при гипертонии, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, глаукоме, нарушении сна, повышенной возбудимости и чувствительности к кофеину.

4. Нельзя смешивать тоники с алкоголем. Кофеин повышает давление, а в сочетании с алкоголем его эффект многократно усиливается. В результате у человека запросто может наступить гипертонический кризис.

Педагог:

Сегодня мы поговорили об энергетических напитках, вспомнили то, что знали раньше, узнали что-то новое. Вы хозяева своего здоровья и вам самим решать стоит ли вообще употреблять не до конца изученные напитки. Выбирайте сами быть здоровым или добавить себе ещё ряд заболеваний.

Ребята, я думаю, что наше занятие не пройдет бесследно и каждый из нас и я, в том числе, возьмут для себя что-то нужное и полезное из него. Желаю вам быть не только здоровыми, но и быть ответственными за свое здоровье, ведь это в наших силах.

Предлагаю вам сделать выбор (наклеивание стикеров на плакате), подумайте, что для вас важнее, взвесьте все «за» и «против».

- Энергетические напитки вредны для здоровья (красный стикер)
- Энергетические напитки полезны для здоровья (зелёный стикер)

Завершающий этап:

Рефлексия: каждый из участников высказывается по очереди, делится своими эмоциями, отмечает «+» и «-» проведенного занятия.