Государственное казённое общеобразовательное учреждение

Пензенской области

«Кузнецкая школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным программам»

Дискуссия на тему:

«Энергетические напитки:

польза или вред?»

Составитель: социальный педагог

Елина Е.А.

**Цель:** ознакомление обучающихся с информацией об энергетических напитках, их воздействии на организм человека.

**Задачи:**

- продолжать развивать самостоятельность при поиске новой информации, развивать желание узнать что-то новое;

- воспитывать потребность серьёзно относиться к своему здоровью, осознавать необходимость вести здоровый образ жизни;

- закреплять умение вести диалог, высказывать своё мнение.

Оборудование: презентация «Энергетические напитки: польза или вред?», мультимедийное оборудование, видеоролик об энергетических напитках (репортаж корреспондента «Воскресные новости» Е.Лялина).

Предварительная работа: задание найти информацию о тонизирующих растениях, используемых в качестве напитка в разных странах.

Ход:

Вводная часть:

Соц.педагог: Ребята, кто из вас знает, почему в магазинах запрещено продавать алкогольную продукцию детям до 18-ти лет? (ответы детей).

- Какие алкогольные напитки вы знаете? Чем они отличаются друг от друга? (высокий процент алкоголя и слабоалкогольные).

- Как вы думаете, употребляя слабоалкогольные напитки, может ли человек стать алкоголиком? (ответы детей).

- Учёными и самой жизнью доказано, что злоупотребление обязательно приведёт сначала употреблению слабых алкогольных напитков, таких как пиво, затем к пивному алкоголизму, затем человек начнёт злоупотреблять водкой.

Вы перечислили многие напитки, а какой мы упустили из виду? (энергетические напитки).

Основная часть:

Соц. педагог: В настоящее время популярность энергетических напитков находится на своем пике. Слабоалкогольные или безалкогольные энергетические напитки относятся к серии коктейлей в баночках, армия которых в последние годы буквально заполонила наши магазины. Реклама радостно вещает о пользе энергетических напитков: «Открой в себе силу», «Будь ловким и сильным», «Пить их – это круто и стильно», «Твоё 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? Что они из себя представляют? (ответы детей).

Энергетический напиток – это продукт, стимулирующий центральную нервную систему человека, вызывая «искусственную бодрость». Действительно ли он так чудодейственен, что его употребление способно сделать нас активными и бодрыми, снять усталость, помочь умственной работе. Школьники, приобретая энергетические напитки, не задумываются какую пользу, а может, и вред они несут.

Окунёмся в историю: люди пользовались природными стимуляторами с древнейших времён.

Сообщение обучающихся: на Ближнем Востоке это был кофе; в Юго-Восточной Азии и Китае – чай; 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. Впервые энергетические напитки появились в Китае, а затем и в Европе в начале 80-х г. XX века. Первым энергетическим напитком массового производства стал «Red Bull» - тот, который «окрыляет». Новый напиток быстро завоевал популярность потребителей. Производители тут же сориентировались и выпустили на рынок свои варианты энергетических напитков – «Burn» и «Adrenaline Rush».

Соц.педагог: По вкусу все «энергетики» практически не отличаются от обыкновенной «газировки». Зато разительно отличается их состав, который практически одинаков во всех энергетических напитках:

* *Кофеин* ***-*** его содержат все без исключения "энергетики". Уменьшает чувство усталости и сонливости, повышает умственную работоспособность, ускоряет пульс.
* *Таурин* - это аминокислота, накапливаемая в мышечных тканях. Улучшает работу сердечной мышцы. Однако в последнее время в среде медиков появились мнения, что таурин вообще не оказывает никакого влияния на человеческий организм.
* *Карнитин* - это компонент клеток человека. Усиливает обмен веществ и снижает утомляемость мышц.
* *Гуарана и женьшень*-лекарственные растения, обладающие тонизирующими (бодрящими) свойствами.
* *Витамины группы В* - необходимы для нормальной работы нервной системы и головного мозга. Их недостаток организм может почувствовать, но повышение дозы не улучшит вашу производительность, умственные способности или что-то еще.
* *Мелатонин*-содержится в организме и отвечает за суточный ритм человека.
* *Матеин*-вещество, входящее в состав южноамериканского зеленого чая матэ. Экстракт вечнозеленого дерева помогает справиться с чувством голода и способствует снижению веса.

- Факты «ЗА»:

1. В энергетиках есть комплекс витаминов и глюкоза. О пользе витаминов говорить не приходится. Глюкоза быстро всасывается в кровь, включается в окислительные процессы и доставляет энергию к мышцам, мозгу и другим жизненно важным органам.

2. Эффект от принятия кофе действует 1-2 часа, от энергетиков – 3-4 часа. Кроме того, почти все энергетики газированные, что ускоряет их воздействие.

3. Упаковка позволяет употреблять энергетики в любых ситуациях (танцпол, автомобиль), что не всегда возможно с тем же кофе или чаем.

Показ видеоролика об энергетических напитках.

- Факты «Против»:

1. Напитки можно употреблять строго дозировано. В результате употребления напитка сверх нормы возможно значительное повышение артериального давления или уровня сахара в крови.

2. Витамины, содержащиеся в энерготониках, не могут заменить мультивитаминный комплекс.

3. Люди, имеющие проблемы с давлением или сердцем, должны избегать этих напитков.

4. Употребляя энерготоник, человек использует свои собственные ресурсы, т.е. берет их у себя взаймы.  Долг, разумеется, рано или поздно приходится возвращать, расплачиваясь усталостью, бессонницей, раздражительностью и депрессией.

5. Энергетические напитки содержат в большом количестве витамин В,

который способен вызывать учащенное сердцебиение и дрожь в руках и ногах.

6. Кофеин, содержащийся в тониках, истощает нервную систему. Кроме того, кофеин вызывает привыкание.

- Что бы окончательно разобраться в том, действительно ли энергетические напитки помогают человеку взбодриться, освобождают его от усталости, сонливости, поднимают настроение или приносят вред человеческому организму, я предлагаю посмотреть небольшой сюжет.

Заключительная часть:

- Сравнивая факты «за» и «против», что можно сказать о безопасности употребления энергетических напитков? (ответы детей).

- Можно ли утверждать, что употребление энергетических напитков может привести к зависимости или смерти? (ответы детей).

- Как вы считаете, знания, полученные на сегодняшнем занятии, принесли вам вред или пользу?