

Министерство культуры Ставропольского края

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ставропольского края «Ставропольский краевой музыкальный колледж им. В.И. Сафонова» (г. Минеральные Воды)
(ГБПОУ СК СКМК им. Сафонова)

«Энергетические напитки жизненная безопасность»

(тренинговое занятие)

2023 г.

АВТОРЫ:

М.Г. Романовская – и.о. директора колледжа

Т.В. Зомченко – психолог колледжа

Цель занятия: рассмотреть плюсы и минусы энергетиков, воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Задачи:

- получить достоверную информацию о вреде и пользе энергетиков, воспитывать в себе потребность быть здоровым;
- формировать толерантное мышление, уважение к своим правам и правам других людей;
- развивать навыки самоанализа и самосовершенствования;
- научиться уметь определять собственное отношение к проблеме и аргументировать свою точку зрения; развивать мотивацию к анализу чужих поступков; формировать разумные потребности личности; умение анализировать полярные взгляды и высказывать собственную позицию;

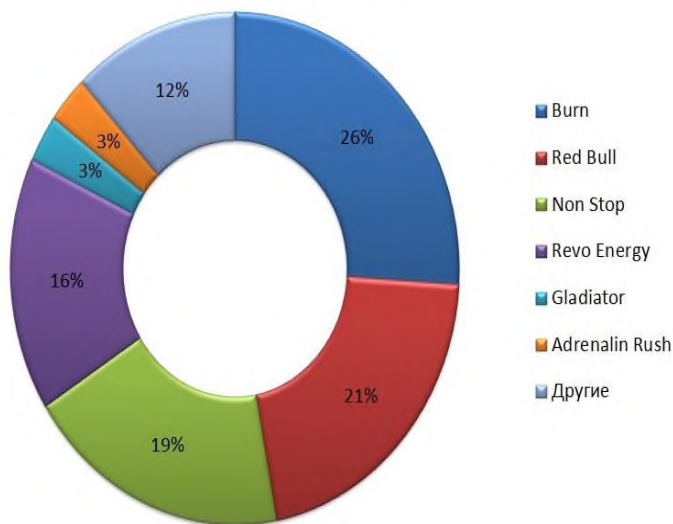
Правила работы в команде:

Правило [REDACTED] одновременно может
говорить только 1 человек

Правило [REDACTED] любая
информация личного характера об участниках должна
остаться здесь и не обсуждаться за пределами этого
круга после окончания встречи

Правило [REDACTED] участие во всех
упражнениях

Структура рынка энергетических напитков по торговым маркам



В последние годы в моду вошли энергетические напитки. Наиболее охотно эти средства повышения активного бодрствования использует молодёжь, танцующая на дискотеках и вечеринках, потому что энерготоники способны избавить от сонливости, придать энергичности и сил на длительное время. Но так ли полезны эти напитки?



В 2014 году в Ставропольском крае был введён запрет на продажу слабоалкогольных тонизирующих напитков несовершеннолетним



Под полный запрет попали все слабоалкогольные тонизирующие напитки с содержанием этилового спирта от 1,2 до 9 %, содержащие кофеин или другие тонизирующие компоненты

Кто и когда изобрёл энергетический напиток

Первый энергетический напиток был выпущен в Японии в 1960 г. В магазинах Европы энергетика появились в 1984 г., когда австрийский предприниматель Матешниц, открыл их промышленное производство. Первый энергетический напиток назывался «Red Bull».

В США этот напиток попал в 1997 году.

Мировой бум энергетиков начался в середине 2000-х годов. В 2006 г. в мире было зарегистрировано около 500 новых брендов.

В США за пять лет, с 2008 по 2012 год, рост продаж энергетиков составил 60%, достигнув объема в 12,5 миллиардов долларов.

В России рынок энергетических напитков стал формироваться лишь в конце 1990-х.

Состав энергетического напитка

сахароза - обычный сахар

глюкоза - самый распространенный

кофеин - распространенный психостимулятор, содержится в чае, кофе...

теобромин - вещество, схожее по строению и действию с кофеином, но ...

таурин - производное аминокислоты цистеина

L-карнитин - вещество, которое синтезируется в организме

D-рибоза - сахар, входящий в состав РНК, АТФ и некоторых других важных биологических молекул

витамины группы В - вещества, необходимые организму для многих биохимических реакций.

гуарана - тропическое растение, распространенное в Бразилии, используется как природный психостимулятор,

Кому совсем запрещено употребление энергетических напитков

Энергетические напитки категорически запрещены:

беременным,

детям и подросткам,

пожилым людям,

тем, кто страдает болезнями сердечно-сосудистой системы,

больным глаукомой,

людям с повышенной возбудимостью и с нарушением сна

Влияние энергетиков на организм человека

В больших количествах энергетики убивают здоровье

Содержимое коктейля только открывает путь к внутренним резервам организма...

Напиток никакой энергии не содержит, а только использует нашу собственную...

Мы используем собственные энергетические ресурсы, берем у себя энергию в долг...

Рано или поздно этот долг придется вернуть с процентами в виде усталости, бессонницы, раздражительности и депрессии

Аминокислоты, углеводы, минералы и витамины компенсируют энергозатраты лишь частично

Последствия употребление энергетических напитков

повышается артериальное давление, общий уровень сахара в крови

отнимает энергию у нашего организма, берет в займы силы, которые потом, придется возвращать

по окончании действия напитка человек испытывает: усталость, раздражительность, бессонницу, депрессию

энергетики содержат кофеин - наркотическое вещество, вызывающее привыкание, истощает нервную систему

перенасыщение витаминами группы В - вызывает дрожь в руках и ногах, учащают сердечный ритм;

все энергетические напитки способствуют накоплению лишнего веса;

энергетики опасно принимать вместе с алкоголем, кофеин многократно усиливает действие алкоголя на клетки головного мозга. Для людей, у которых есть проблемы с сердцем, это прямой путь на тот свет

МОЗГОВОЙ ШТУРМ

утверждения

Полезны или нет энергетические напитки?

В течение дня можно выпивать более 2 банок энергетика?

Можно употреблять большое количество энергетического напитка?

Употребление большого количества кофеина плохо действует на сердце?

Самый лучший энергетический напиток - это вода?

Мнение что энергетик насыщает энергией, абсолютно неправомерно?

Кофеин, который содержится в энергетиках истощает нервную систему?

В случае передозировки возможны: тахикардия, психомоторное возбуждение, нервозность, депрессивное состояние?

Здоровье в наших руках!



Спрос на энергетики

Продажи энергетиков занимают менее 5% от всех проданных по стране напитков, однако это очень динамично развивающийся сегмент



Ожидается, что введение с 1 июля 2023 г. акциза на сладкие напитки в размере 7 рублей за 1 литр изменит ситуацию на рынке.

Практически все энергетики содержащие сахар или иные подсластители и попадут под действие акциза, что приведет к их подорожанию. В связи с введением акциза ряд производителей уже объявил о прекращении инвестиций в отрасль с 2023 г.

В совокупности это приведет к замедлению темпов роста продаж энергетиков в стране.

игра «БАНКА»

вопросы для обсуждения

легко ли было подбирать достойные отказы?

какие из произнесенных вариантов были самыми эффективными отказами и почему?

как себя чувствовали участники в роли уговаривающего и отказывающегося?

какие еще формы отказа существуют?

Многие люди, употребляющие энергетики, думают, что они совершенно безвредны, поэтому увеличивают дозу бодрящих напитков. По мнению медиков, такое увлечение «бодрящей газировкой» является новым видом зависимости и может привести к алкоголизму



**«Вчера» ушло, а «завтра»
может не наступить!**

**Бросайте вредные привычки
сегодня, здесь и сейчас!**