

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)

разработчики:

М.Г. Романовская — директор колледжа

Г.В. Ромашко — 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;

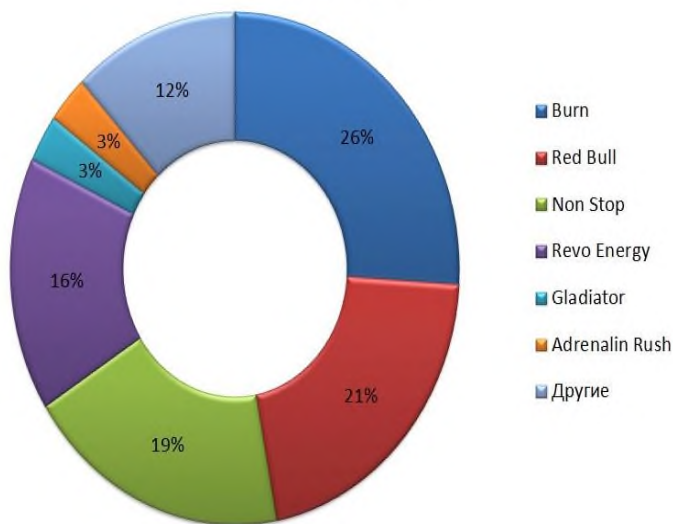
# Правила работы в команде:

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 энергетики 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!**