

МОБУ ТАЛАКАНСКАЯ СОШ №5

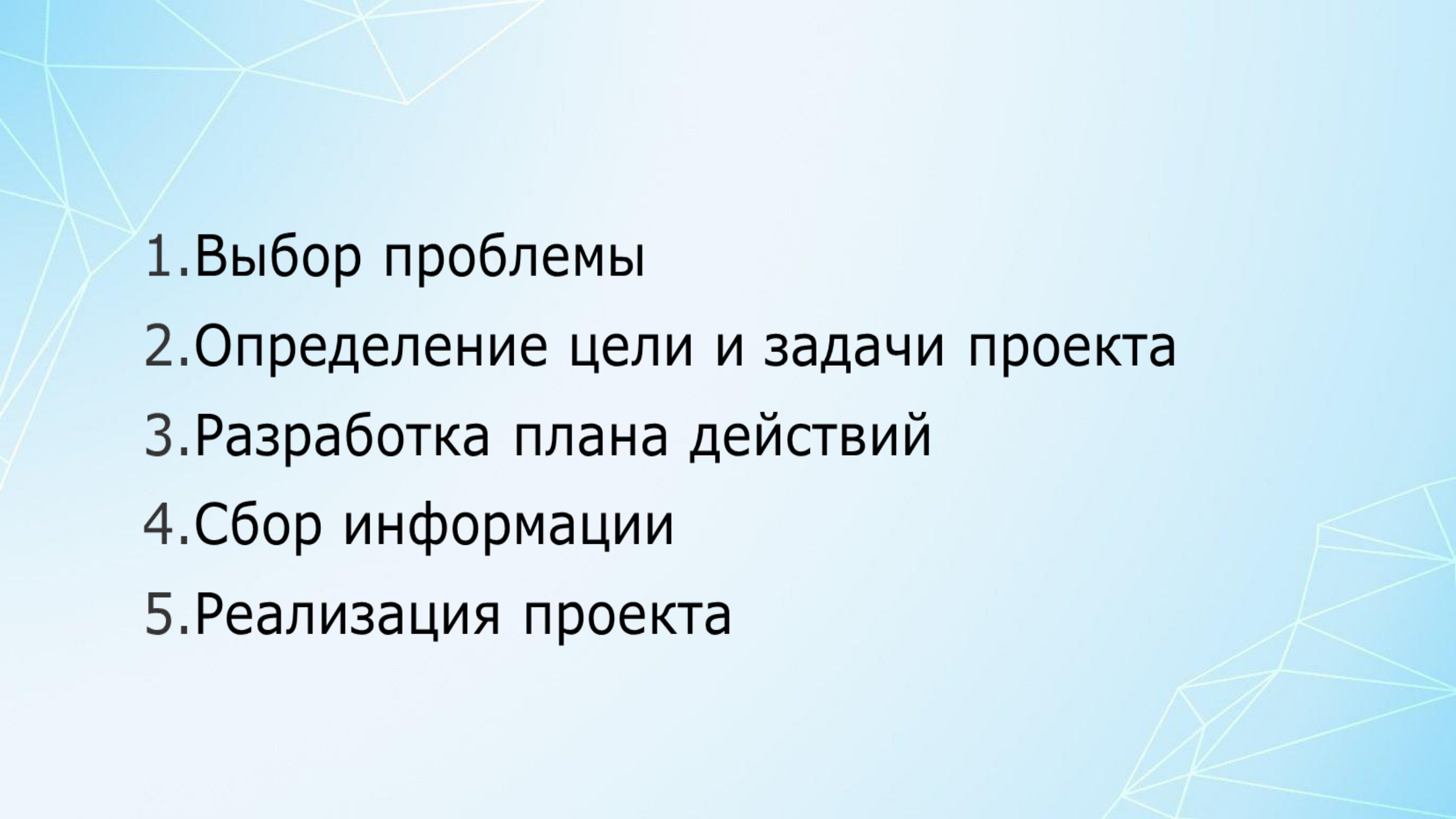


## Энергетические напитки и школьники

Над проектом работал:  
Лобанов Евгений Михайлович,  
ученик 9 «Б» класса

Руководитель проекта:  
Жарикова Анна Викторовна, учитель

2022

- 
1. Выбор проблемы
  2. Определение цели и задачи проекта
  3. Разработка плана действий
  4. Сбор информации
  5. Реализация проекта

## **Цель :**

-Теоретически обосновать влияние энергетических напитков на организм с помощью литературы.

## **Задачи:**

- \* Изучить литературу
- \* Изучить состав энергетических напитков на примере официальных источников.
- \* Провести анкетирование школьников 9 и 10-ых классов
- \* Проанализировать опрос
- \* Подготовить презентацию о теме для 9-10 классов

## Актуальность темы

Проблема употребления энергетических напитков очень актуальна в наше время. Большая часть людей ведет активный образ жизни, испытывают постоянную усталость, сонливость, чтобы как-то взбодриться, употребляет энергетические напитки. Но так ли это чудодейственно и безопасно для здоровья человека.

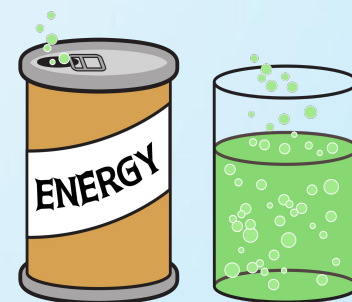
## Гипотеза

Предположим, что энергетические напитки вредны для здоровья, а школьники употребляют их

- Постановка проблемы:
- Совсем недавно на рынках страны появились энергетические напитки, которые с невиданной скоростью начинают набирать популярность, особенно в среде молодёжи. Баночка напитка на первых порах снимает как рукой сон, без неё уже нельзя представить подготовку к экзамену или шумную ночную вечеринку.

## Состав энергетиков:

- Кофеин - придает бодрость и повышает работоспособность. Его содержат все без исключения "энергетики". Действует как стимулятор: 100 мг кофеина стимулируют умственную деятельность, 238 мг повышают сердечно-сосудистую выносливость.
- Карнитин - это компонент клеток человека, способствующий быстрому окислению жирных кислот. Усиливает обмен веществ и снижает утомляемость мышц.
- Таурин — аминокислота, необходимая человеку. Снижает уровень холестерина и сахара в крови, снимает стресс и заряжает энергией.
- Гуарана — тропический кустарник семейства сапиндовых



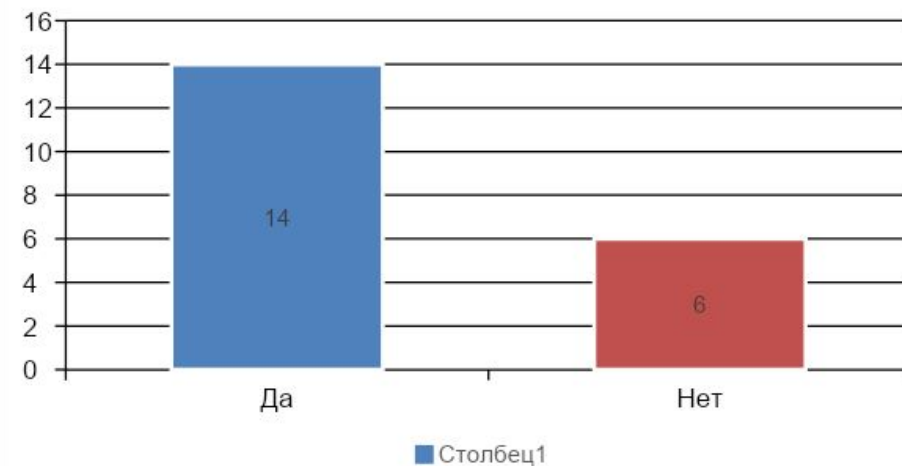


# Анкетирование:

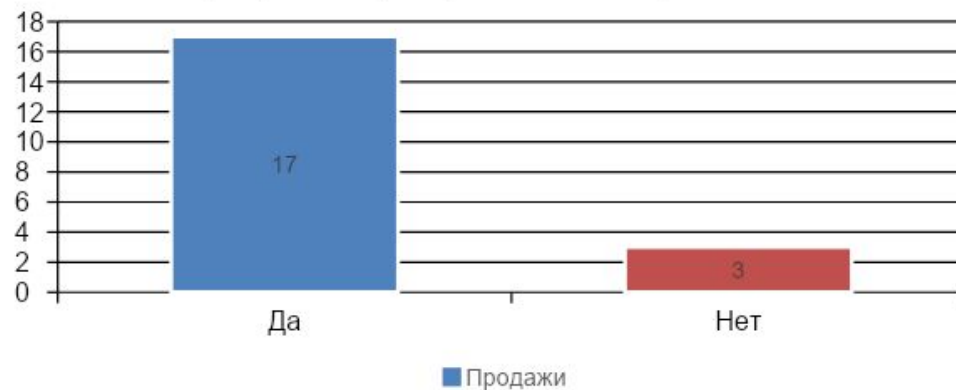
В какой мере вы знакомы с проблемой „вредных привычек“ среди молодёжи?



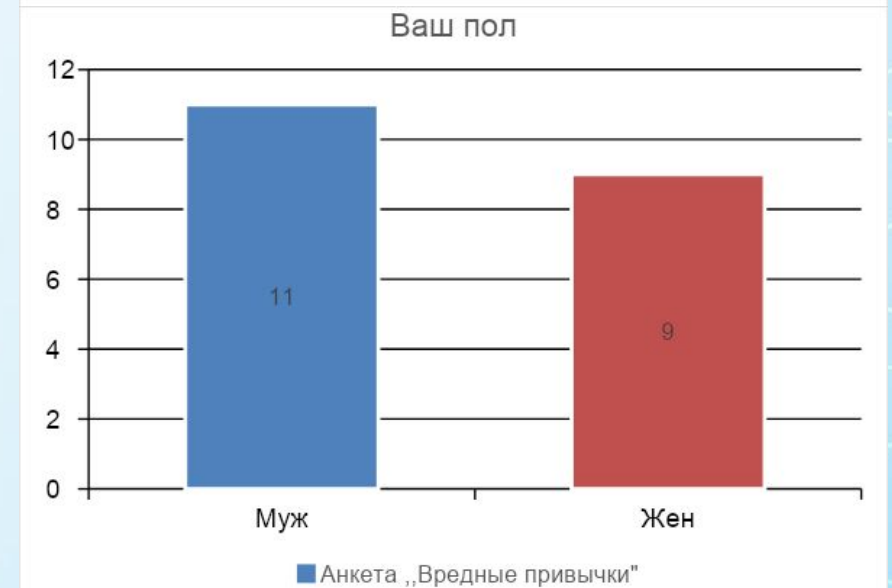
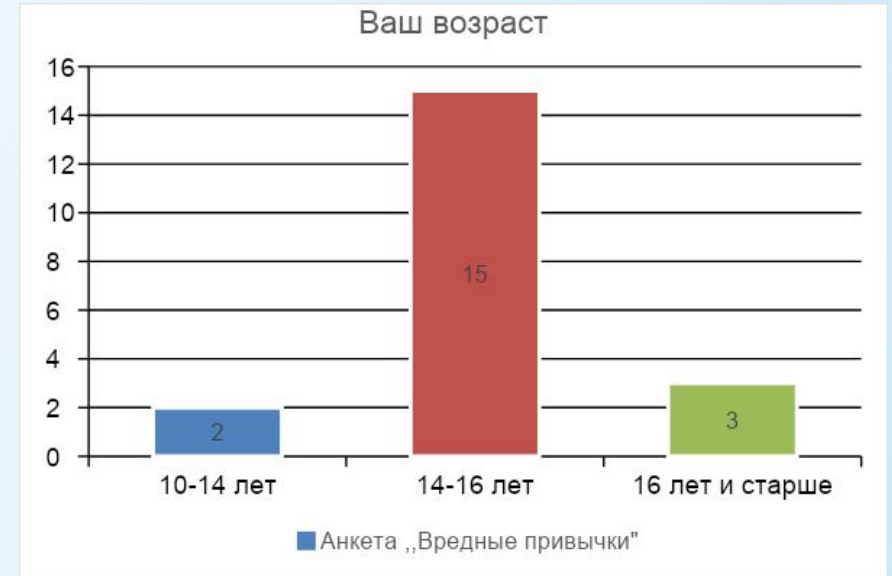
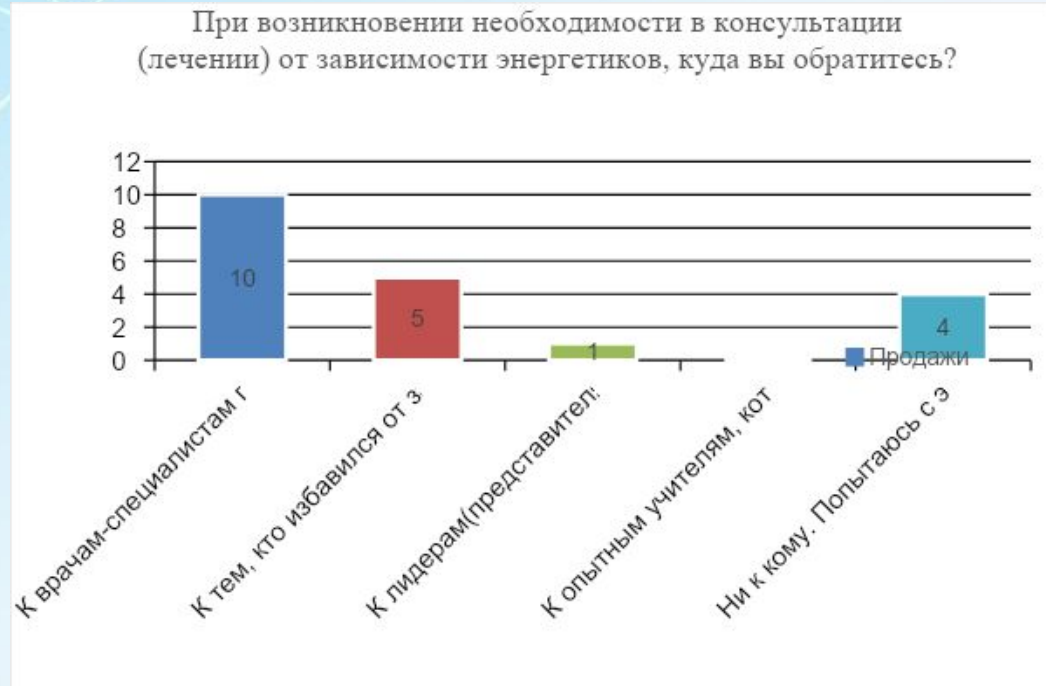
Вы уже пробовали энергетики?



Попадали ли вы в ситуацию, когда в Вашем присутствии употреблялись энергетики?



# Анкетирование:





# Предупреждение!!!

- систематическое употребление энергетических напитков опасно для здоровья. Более того, с уверенностью можно утверждать, что иногда и разовое употребление энергетиков может негативно сказаться на нашем состоянии.
- Несмотря на активную рекламу, энергетические напитки небезопасны для здоровья, особенно при чрезмерном их употреблении.
- Содержимое заветной банки только открывает путь к внутренним резервам организма. Временное повышение работоспособности объясняется наличием в напитках кофеина, который заставляет организм расходовать собственную энергию организма и работать его на износ. Как любой другой стимулятор, кофеин приводит к истощению нервной системы. Другими словами, сам напиток никакой энергии не содержит, а только использует нашу собственную. Все энергетические напитки имеют очень кислую среду, а это значит, что они разрушают зубную эмаль и отрицательным образом влияют на работу желудочно-кишечного тракта.

## Заключение:

### Вывод:

В процессе работы над проектом я выяснил, что содержимое заветной банки только открывает путь к внутренним резервам организма. Я смог узнать, что многие наши школьники 9-10 классов употребляют энергетики, тем самым губят свое здоровье, и поэтому я пытался им убедительно рассказать о вреде энергетиков в своей презентации. Составленная мной памятка призывает к здоровому образу жизни, без вредных привычек.

