Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа

ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

«Здоровые дети - здоровая нация»

Работу выполнил ученик 10 класса

Кувшинов Иван Александрович

МБОУ СОШ р.п Евлашево

Руководитель работы:

Педагог-организатор

Зарипова Мария Дмитриевна

МБОУ СОШ р.п Евлашево

2021

1

Содержание:

1. Введение

2.Цели и задачи проекта.

3.Гипотеза исследования сбор информации

4.Этапы реализации проекта и план действий

5.Результаты проекты

6.Заключение и стратегия дальнейшего развития проекта

7.Список литературы

2

**1.Введение:**

Энергетический напиток (энергетик, энерготоник) – продукт, стимулирующий центральную нервную систему человека, вызывая «искусственную бодрость», был создан человечеством относительно недавно, хотя те ингредиенты, что входят в его состав, давно используются для стимуляции нервной системы.

Современный человек всё больше и больше сил требует от своего организма. И такая неразумная требовательность становится пугающей. Энергетические напитки стали незаменимыми спутниками водителей, студентов и даже учеников. И порой подростков, которые не понимают даже и роли, которая отведена энергетическим напиткам. Пугает и то, что человек, силы которого на исходе выпивает энергетик и снова полон сил. Где организм черпает эти силы? Какая расплата последует после, спустя время? Какие вещества входят в состав этих напитков? И т.д. Эти и многие другие вопросы встают перед любым человеком, который хотя бы на миг задумывается о своём здоровье.

Давно уже, не для кого, не секрет, что любой школьник может купить баночку энергетика, и никто за это не будет отвечать, даже если в составе проданного напитка будет алкоголь. Поэтому мы считаем, что наши подростки должны знать всю правду об энергетических напитках, и никто кроме них самих не сможет контролировать процесс употребления этого напитка.

3

* **Цель ПРОЕКТА:**  
  Определить влияние энергетических напитков на здоровье подростков и молодежи.
* **Задачи ПРОЕКТА:**
* 1. Определить степень популярности энергетических напитков и объяснить причину их предпочтения среди молодежи.
* 2. Изучить основные составляющие энергетиков и их механизм действия на организм человека.
* 3. Выяснить положительные и отрицательные стороны действия энерготоников.

**Гипотеза исследования:** Если подростки будут владеть научно обоснованной информацией о влиянии энергетических напитков на биологические ткани и как следствие на организм человека, то возникнет осмысленное отношение к процессу употребления энергетиков

4

Факты вреда энергетиков на основании научных данных:

1. Вред энергетиков для сердца

2. Головные боли и мигрени

3.Состояние беспричинной тревоги, страха и стресса

4. Бессонница

5. Диабет 2-ого типа

6. Взаимодействие с лекарствами

7. Привыкание

8. Формирование вредных привычек и социально-опасное поведение

9*.* Тряска рук и нервозность

10.  Рвота

11. Аллергия

12.  Высокое кровяное давление

13. Передозировка витамина В3

По данным исследований, проведенных в Европейских странах, основными потребителями энергетиков являются **подростки**:

* дети (до 10 лет) – 18%;
* подростки (с 10 до 18 лет) – 68%;
* взрослые (старше 18 лет) – 30%.

5

Чтобы подстегнуть организм работать «быстрее, выше, сильнее» в состав добавляют различные "стимуляторы" и их комбинации:

1. кофеин;
2. [таурин](https://yandex.ru/health/pills/product/taurin-57773?parent-reqid=1614532675210408-52647503342139368000174-production-app-host-vla-health-3&utm_source=portal&utm_medium=turbo_articles&utm_campaign=yamd_crosslinks&utm_content=link_from_turbo_articles_to_pills);
3. глюкуролактон;
4. экстракт гуараны;
5. L-карнитин;
6. женьшень.

Кроме стимулирующих веществ в состав энергетиков также входят:

* сахара – глюкоза и фруктоза находятся в самом начале списка, что говорит об их высоком содержании в напитке!
* различные красители и усилители вкуса;
* витамин С и витамины группы В.

В среднем в 1 энергетике (450-500 мл) содержится:

* 50-60 гр сахара (!);
* 150-170 мг кофеина (40-50% от суточной нормы);
* 1200 мг таурина (300% от суточной нормы);
* 150-250 мг L-карнитин (80%).

6

При частом употреблении избежать побочных действий энергетика и передозировки практически невозможно. Симптомами передозировки являются:

* отравление;
* кожные покровы становятся красного цвета;
* давление поднимается;
* наступает дезориентация;
* чрезмерное выделение пота;
* появляется бессонница;
* агрессия;
* обмороки.

В данном случае необходимо незамедлительно доставить пострадавшего в медицинское учреждение, где ему окажут первую медицинскую помощь и сделают промывание желудка. После этого ставят капельницу, что позволяет предотвратить всасывание веществ в кровь..

7

Анонимное анкетирование по данной теме. В нем приняли участие 377 человек разных возрастов. 6





## 10

## Заключение:

Польза и вред энергетиков несопоставимы, особенно если учитывать, что встретить совершенно здорового человека практически невозможно. Энергетические напитки заставляют работать организм в условиях стресса на протяжении нескольких часов, приводя тем самым к износу ресурсов. Всегда нужно учитывать последствия, вред и пользу, не ориентируясь только на свойства.

11

Список литературы:

1.Информация сайта <https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=6387>

2. Информация сайта <https://poleznii-site.ru/zdorove>

3. Информация сайта <https://yandex.ru/video/preview>

12