***Мероприятие, проводимое в рамках Антинаркотического плана мероприятий по противодействию распространения наркомании в МО г. Ноябрьск***

***Учреждение:***

***Тема мероприятия:*** **«Энергия в долг…»**

***Форма проведения:*** интерактивное занятие

***Дата проведения: Время:***

***Аудитория\_\_\_\_\_\_\_\_\_класс\_\_\_\_\_\_\_\_учащихся\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_педагогов\_\_\_\_\_\_\_\_***

***Цель:*** Обеспечение подростков необходимой информацией об энергетических напитках для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

***Задачи:***

* Формирование негативного отношения к употреблению энергетических напитков;
* развитие коммуникативных навыков, навыков работы в группе, умения формулировать собственное мнение по проблеме;
* воспитание бережного отношения к своему физическому и нравственному здоровью.

***Материал:*** ноутбук, мультимедийный проектор, экран, видеоролик «Энергетический вопрос», карточки с ситуациями, карточки «Мнение специалистов», буклет Энергетические напитки: «Искусственная бодрость» ….

***План:***

1. Вступительное слово.
2. «Круглый стол по проблемным вопросам»
3. Мини-беседа
4. Просмотр видеоролика «Энергетический вопрос»
5. Обсуждение.
6. Ролевая игра «Взгляд специалистов»
7. Рекомендации «Как повысить свою работоспособность, улучшить настроение?»
8. Итог занятия.

***Список литературы:***

1. Методические рекомендации для учителей общеобразовательных школ по организации профилактической работы с учащимися.Текст. – Ростов н/Д, 2001.
2. Энергетические напитки: плюсы и минусы.Текст, иллюстрации. —www.womenhealthnet.ru/nutrition/172.html
3. О вреде энергетических напитков.Текст. —[solyanke.net/?p=152](http://solyanke.net/?p=152)
4. Бодрость из банки.Текст. — сайт [www.aif.ru](http://www.aif.ru)—voronezh.aif.ru/issues/803/20\_01

***Составлено: методистом ОРиРПП МБУ «ЦПППН «Доверие» Коевой Р.И. и педагогом-психологом Игнатовой Е.В.***

***Контактный телефон: 32-02-07***

1. ***Организационный момент.***

***1 Ведущая:*** Люди всегда искали способы повысить свою работоспособность. Многим 24 часов в сутках не хватает, чтобы реализовать все свои планы, а кому-то и час в напряг, нет сил что-то делать. И вот, казалось, найдена волшебная палочка, вернее баночка напитка с чудодейственными свойствами выпьете и можно горы свернуть, достичь любых высот, спортсменам - олимпийских, журналистам – публицистических, артистам – оскароносных, и т.д. Как вы догадались, речь идет об энергетических напитках, вот только как же жизненное кредо **«Судьба человека в** **руках самого человека**»? Ребята, вы все взрослые люди, умеете самостоятельно принимать решение и этим гордитесь. Но порой поступки бывают неверными по причине отсутствия необходимой информации. **«Иные верят всему, что** **рассказывают им на ухо».** Поэтому цель нашей встречи – проанализировать, что вам известно об энергетических напитках, какие знания ошибочны – мифичны, и дать вам достоверную информацию о популярных в обществе энергетических напитках. А вы сами решите – ваша жизнь в ваших руках или руках рекламных роликов.

***- Для начала я предлагаю актуализировать то, что вы уже знаете на данный момент об энергетических напитках. Работать вы будете в группах.***

1. ***«Круглый стол по проблемным вопросам»***

***Инструкция:*** Участники делятся на 3 группы. Им выдаются конверты с заданием.

***1 группа:*** «Влияние энергетических напитков на организм человека – польза и вред от употребления»

***2 группа:*** «По какой причине подросток может употреблять энергетический напиток, есть ли заменители у энергетиков»

***3 группа:*** «Каково, на ваш счет, мнение подростков об энергетических напитках (Что дает их употребление, где их можно купить, в каком возрасте можно употреблять, сколько можно выпить, чтобы не навредить себе и т.д.)»

***Вывод:*** Ребята, спасибо вы активно поработали в своих подгруппах.

***2 Ведущая:*** - Для того, чтобы мы могли аргументировано принимать решение, чего больше пользы или вреда от употребления напитков, давайте рассмотрим их состав

1. ***Мини- беседа.***

***1 Ведущая:*** - Нам часто не хватает собственного мнения, хочется знать, а что думают другие. Поэтому я предлагаю просмотреть видеосюжет, чтобы ответить себе на многие вопросы.

1. ***Просмотр видеоролик «Энергетический вопрос»***
2. ***Обсуждение:***

***Вывод:*** Итак, заявление, что энергетический напиток обеспечивает организм энергией, является голословным. Содержимое заветной банки только открывает путь к внутренним резервам организма, т.е. выполняет функцию ключа, вернее, отмычки. Другими словами, сам напиток никакой энергии не содержит, а только использует нашу собственную.

Таким образом, мы используем собственные энергетические ресурсы, проще говоря, берем у себя энергию в долг. Однако рано или поздно этот долг придется вернуть с процентами в виде усталости, бессонницы, раздражительности и депрессии. И не только этим.

***2 Ведущая:*** - Давайте выслушаем точку зрения врачей-специалистов, которое озвучат ребята. Слово предоставляется высококвалифицированному специалисту психиатру, кардиологу, гастроэнтерологу и т.д.…

1. ***Ролевая игра «Взгляд специалистов»***

***Инструкция:*** Ребята представьте, что вы высококвалифицированные специалисты. Раздаем конверты с убеждениями специалистов.

***Психиатр:Ф.И.О.***

Психостимуляторы, которые используются в энергетических напитках, могут вызвать привыкание, если увлекаться ими каждый день. Есть легальные психостимуляторы: чай, кофе и "энергетики" нелегальные, например, амфитамин. Человек выпивает напиток, и у него появляется чувство бодрости, отсутствие сна, повышение настроения. А к адреналину организм привыкает, как к наркотику. Поэтому не стоит злоупотреблять "энергетиками" людям с повышенной возбудимостью нервной системы.

***Кардиолог:***

С точки зрения сердечно-сосудистых эффектов ничего полезного в этих напитках нет. Кофеин и таурин в их составе могут повышать артериальное давление, увеличивать частоту пульса, у некоторых людей провоцировать развитие аритмии. Если человек предрасположен к сердечно-сосудистым заболеваниям, то регулярное употребление энергетиков может спровоцировать проблемы со здоровьем. Есть мнение, что чем реже ритм, тем человек дольше живет.

***Гастроэнтеролог:***

Безусловно,вред на желудочно-кишечныйтракт оказывается. Возьмем обычнуюкока-колу,которая на 99,9 % состоит из "химии". Любители этой синтетики получаютгастриты в очень короткие сроки. Сейчас среди молодежи гастрит самоераспространённое заболевание желудочно-кишечноготракта. Пить "энергетики" наголодный желудок категорически нельзя. К тому же таурин, содержащийся в этихнапитках, помогает желудку выделять соляную кислоту, причем очень быстро. Если жеу вас пред язвенное состояние, то частое потребление энергетиков очень быстропереведет его в язву.

***Нарколог:***

Я занимаюсь лечением зависимости. Энергетики являются психостимуляторами, другими словами легкими наркотиками. А это большая проблема для нашего общества. У зависимых людей появляются часто мысли об объекте зависимости, он становится раздражительным и неусидчивым, он пытается искусственно создавать условия, чтобы получить этот агент. Это влечет появление психического, а потом физического дискомфорта.

***Эндокринолог:***

Любая искусственная стимуляция организма вредна. Предположим, витамины и некоторые естественные вещества, входящие в состав энергетических напитков, выведутся через продукты распада. Но искусственные красители, регуляторы кислотности и прочие добавки могут накапливаться в органах, и неизвестно, к каким последствиям это может привести. К тому же чрезмерная стимуляция наших клеток рано или поздно истощает их. Поскольку большинство составляющих энергетиков воздействуют в первую очередь на нервную систему, то страдать быстрее всех начинает именно она.

***Невролог:***

Если пить энергетики не часто, скажем, раз, два в месяц, когда чувствуете упадок сил, то ничего страшного не произойдет. Психостимуляторы, которые используются в энергетических напитках, могут вызвать привыкание, если увлекаться ими каждый день. Так действует кофеин, который, сужая наши сосуды, заставляет организм чувствовать опасность, следовательно, выбрасывать в кровь адреналин. А к адреналину организм привыкает как к наркотику. Поэтому не стоит злоупотреблять энергетиками людям с повышенной возбудимостью нервной системы. Иначе это может привести к непредсказуемым последствиям.

***1 Ведущая:*** Наверно, пока еще трудно дать оценку ЭН, потому что люди не видит себя со стороны, концентрируясь на том, какие ощущения он испытывает, а вот нашему участковому инспектору приходиться регулярно лицезреть подростков на городских мероприятиях (дискотеках) после приема энергетиков. Давайте выслушаем мнение инспектора по делам несовершеннолетних… (И.О одного из ребят.)

***Выступление инспектора ПДН***

Еще в начале года федеральная служба по контролю за оборотом наркотиков проявила к энергетикам повышенный интерес. В них, мол, содержатся вещества, которые слишком уж возбуждающе действуют на нервную систему, а, следовательно, могут быть причислены к наркотикам? Но затем, как бывает, тема постепенно «ушла». Но только не из рекламы ее как раз меньше не стало. Мол, и на танцполе с энергетиком ты король, и от девушек симпатичных нет отбоя с ними, и на скоростной трассе помогут победить……

Энергетические напитки официально запрещены к продаже в обычных магазинах во Франции, Дании и Норвегии. Там они продаются только в аптеках или специализированных магазинах для спортсменов.

***1 Ведущая:*** - Ребята напрашивается вывод, если употребление энергетического напитка — это не так уж и хорошо, как преподносит нам реклама, то чем можно его можно заменить. Как повысить свою работоспособность, улучшить настроение? Давайте обратимся к рекомендациям еще одного специалиста, психолога центра психолого-педагогической помощи населению «Доверие» Елене Васильевне Игнатовой. ***(Рекомендации)***

1. ***Рекомендации «Как повысить свою работоспособность, улучшить настроение?» (слово предоставляется педагогом-психологом Игнатовой Е.В.)***
2. ***Итог занятия.***

***1 Ведущая:*** Вернемся к началу разговора – эпиграфом беседы была народная мудрость «Судьба человека в руках самого человека». Помните, ребята, об этом. Как заключительный аккорд ваше короткое послание сверстникам – СИНКВЕЙН (от каждой группы)

1 Существительное

2 глагола

3 прилагательныхСобственное мнение по данному вопросу

***Приложение***

|  |
| --- |
| ***1 группа:*** «Влияние энергетических напитков на организм человека – польза и вред от употребления» |
|  |
| ***2 группа:*** «По какой причине подросток может употреблять энергетический напиток, есть ли заменители у энергетиков» |
|  |
| ***3 группа:*** «Каково, на ваш счет, мнение подростков об энергетических напитках (Что дает их употребление, где их можно купить, в каком возрасте можно употреблять, сколько можно выпить, чтобы не навредить себе и т.д.)» |
|  |
| ***Психиатр:Ф.И.О.***  Психостимуляторы, которые используются в энергетических напитках, могут вызвать привыкание, если увлекаться ими каждый день. Есть легальные психостимуляторы: чай, кофе и "энергетики" нелегальные, например, амфи амин. Человек выпивает напиток, и у него появляется чувство бодрости, отсутствие сна, повышение настроения. А к адреналину организм привыкает, как к наркотику. Поэтому не стоит злоупотреблять "энергетиками" людям с повышенной возбудимостью нервной системы. |
|  |
| ***Гастроэнтеролог:***  Безусловно,вред на желудочно-кишечныйтракт, оказывается. Возьмем обычнуюкока-колу,которая на 99,9 % состоит из "химии". Любители этой синтетики получаютгастриты в очень короткие сроки. Сейчас среди молодежи гастрит самоераспространённое заболевание желудочно-кишечноготракта. Пить "энергетики" наголодный желудок категорически нельзя. К тому же таурин, содержащийся в этихнапитках, помогает желудку выделять соляную кислоту, причем очень быстро. Если жеу вас предъязвенное состояние, то частое потребление энергетиков очень быстропереведет его в язву. |
| ***Нарколог:***  Я занимаюсь лечением зависимости. Энергетики являются психостимуляторами, другими словами легкими наркотиками. А это большая проблема для нашего общества. У зависимых людей появляются часто мысли об объекте зависимости, он становится раздражительным и неусидчивым, он пытается искусственно создавать условия, чтобы получить этот агент. Это влечет появление психического, а потом физического дискомфорта. |
| ***Эндокринолог:***  Любая искусственная стимуляция организма вредна. Предположим, витамины и некоторые естественные вещества, входящие в состав энергетических напитков, выведутся через продукты распада. Но искусственные красители, регуляторы кислотности и прочие добавки могут накапливаться в органах, и неизвестно, к каким последствиям это может привести. К тому же чрезмерная стимуляция наших клеток рано или поздно истощает их. Поскольку большинство составляющих энергетиков воздействуют в первую очередь на нервную систему, то страдать быстрее всех начинает именно она. |
|  |
| ***Невролог:***  Если пить энергетики не часто, скажем, раз, два в месяц, когда чувствуете упадок сил, то ничего страшного не произойдет. Психостимуляторы, которые используются в энергетических напитках, могут вызвать привыкание, если увлекаться ими каждый день. Так действует кофеин, который, сужая наши сосуды, заставляет организм чувствовать опасность, следовательно, выбрасывать в кровь адреналин. А к адреналину организм привыкает как к наркотику. Поэтому не стоит злоупотреблять энергетиками людям с повышенной возбудимостью нервной системы. Иначе это может привести к непредсказуемым последствиям. |
|  |
| ***Инспектора ПДН***  Еще в начале года федеральная служба по контролю за оборотом наркотиков проявила к энергетикам повышенный интерес. В них, мол, содержатся вещества, которые слишком уж возбуждающе действуют на нервную систему, а, следовательно, могут быть причислены к наркотикам? Но затем, как бывает, тема постепенно «ушла». Но только не из рекламы ее как раз меньше не стало. Мол, и на танцполе с энергетиком ты король, и от девушек симпатичных нет отбоя с ними, и на скоростной трассе помогут победить……  Энергетические напитки официально запрещены к продаже в обычных магазинах во Франции, Дании и Норвегии. Там они продаются только в аптеках или специализированных магазинах для спортсменов. |
|  |