**Влияние энергетических напитков на развитие подростка**

**Цель:** раскрыть сущность влияния энернетических напитков на формирование здоровья и личности подростка.

**Целевая аудитория:** родители учащихся 7-ых классов.

**Дополнительный материал:** просмотр видеоролика «Вред энергетиков. Как действуют энергетики и почему они вредны», ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=lVbrZY0FpH4>, «Про энергетики», выпуск новостей, ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=BqGRNR_mGqQ>.

**Ход беседы:**

**Предисловие (история из жизни Вовы):**

*Нормальный это – не пил спиртного и не курил сигарет.*

*Но однажды почувствовав сильную слабость, Вова обратился в медпункт института. Результат – вызов скорой помощи и доставка в больницу.*

*Самым настораживающим и шокирующим для медиков был размер печени, увеличенной до небывалых размеров. Диагноз был поставлен быстро, после опроса пациента, который рассказал о том, что ежедневно употреблял энергетические напитки. Местом лечение было назначено – наркологический диспансер. Наш Вова попал туда, так как ни сил, ни воли для самостоятельного отказа от этого яда, разрушившего его печень у парня уже не было.*

С началом третьего тысячелетия ученые из Америки задались глобальной целью спасти все человечество от тотальной хандры, усталости и стресса. В светлые головы пришла идея создания чудо-напитка — бодрящего и стимулирующего, способного быстро восстановить силы. Но это их личное мнение, потому что еще в глубокой древности в качестве бодрящих средств люди использовали стимуляторы природного происхождения — кофе, чай, имбирь и женьшень, матэ и прочие. Сегодня большинство из этих веществ входят в состав современных энергетиков. Любители взбодриться при помощи таких коктейлей, а большая их часть — это подростки, считают их абсолютно безвредными, совершенно не задумываясь о том, что влияние энергетических напитков на организм человека, даже абсолютно здорового, не совсем хорошее.

Рост потребления энергетических напитков в мире представляет опасность для здоровья населения, в особенности для молодежи. Такой вывод сделали специалисты из европейского регионального офиса Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по итогам проведенного ими масштабного исследования, посвященного изучению последствий настоящего «энергетического» бума, накрывшего развитые страны в последнее десятилетие.

Продажи энергетических напитков резко возросли в последние годы по всему миру. Выросли на 60%, а это всего лишь в период между 2008 и 2012 году. 68 процентов потребителей энергетиков — подростки, 30 процентов это взрослые, а 18% еще не достигли 10-летнего возраста.

Главная опасность в том, что энергетические напитки производятся для взрослых, когда маленькие дети пьют их, они **употребляют слишком большое для их массы тела количество кофеина**, как минимум, дети становятся слишком возбужденными, и родители с трудом могут успокоить их.

Последствие энергетических напитков на детей:

* Повышенная возбудимость;
* Учащение сердцебиения;
* Беспокойство, нарушение сна;
* Рвота;
* Повышение артериального давления;
* Сердечная аритмия;
* Появление гастрита;
* Повреждение желудочно-кишечного тракта;
* Тремор и судороги.

Сочетание энергетических напитков с активными видами спорта могут быть смертельно опасными.

**Главный врач одного из наркологических диспансеров прокомментировал эту проблему так**:

*— все болезни наркологической направленности можно охарактеризовать как психические и поведенческие расстройства вследствие употребления психоактивных веществ. А бодрящее действие всех энергетических напитков основано как раз на работе психостимуляторов. Почему молодое поколение для поднятия тонуса всё чаще обращается к энергетическим напиткам? Во многом этому способствует реклама, а также то, что данный вид напитков можно приобрести в свободной продаже даже ребёнку. Никаких ограничений перед покупателем! А когда подростки читают то, что написано на банке? На то, что эти напитки не рекомендуется пить несовершеннолетним, и не более двух банок в сутки мало кто обращает внимание. Меж тем передозировка энергетиками грозит серьёзными последствиями – от небольшого расстройства нервной системы, галлюцинаций до сумасшествия. Почему ряд стран (Франция, Норвегия, Дания) запретил не только производство, но и продажу энергетиков? Потому что влияние этих напитков на организм медиками ещё до конца не изучено и каждый, кто покупает их, действует на свой страх и риск.*

*Мне, как врачу, не понятно, почему эти напитки в торговле считаются просто продуктами питания. Обращения к медикам с просьбой избавить от зависимости уже перестали быть единичными. В основном приходят молодые девушки в возрасте до 30 лет. Удивляет то, что ежедневное употребление энергетиков — весьма дорогое удовольствие и их потребители вполне могли бы себе позволить на эти деньги сходить в бассейн, посетить конный клуб, отдохнуть с друзьями на природе, а выбрали сомнительное удовольствие от иллюзорной бодрости. Многие сторонники тонизирующих напитков даже не догадываются, что за пристрастием к энергетикам стоит долгий и мучительный процесс лечения и реабилитации. Ценой расплаты будет самое дорогое, что есть у человека – его здоровье. Ошибочно полагать, что всё пройдёт. Ничего просто так не проходит! Я своим пациентам говорю, что «вчера» ушло, «завтра» может не наступить, поэтому бросайте вредные привычки сегодня, сейчас и здесь!*

Итак, действие энергетического напитка заключается в том, что он не придает энергию извне, а вынуждает клетки нашего тела отдавать последнее. Происходит некий обман: человек наполняется энергией, ему кажется, что он может горы свернуть, но на самом деле его состояние приближается к истощению. А если энергетик выпил ребёнок? В мире ежегодно фиксируется несколько смертельных случаев, которые связывают именно с употреблением энергетических напитков. Но ещё ни один производитель не понес наказания: люди ведь употребляют энергетики по своей воле, как предполагается, взвесив все «за» и «против».

Заботливые родители не только не покупают сами своим детям энергетики, но и объясняют, к чему может привести их употребление, чтобы чада не поддавались искушениям и не покупали их на карманные деньги. Конечно, порой трудно уступить ноющему ребёнку, тем более под давлением аргументов «А Васе покупают и ничего». Однако вопрос потребления энергетиков — из тех вопросов, которые требуют принципиальности, точно такой же, как курение и употребление алкоголя.