

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Школа № 53" городского округа Самара

# **ВРЕД или ПОЛЬЗА энергетических напитков**

**Выполнил:**  
ученик 9 «А» класса  
Рогожин Егор

**Руководитель:**  
учитель биологии  
Смирнова Л.Б.

Самара,  
2018



Энергетики — это безалкогольные напитки, направленные на стимулирование работоспособности организма. Основная цель энергетических напитков – заставить тело и мозг работать в интенсивном режиме, убрав чувство усталости.

Употребление энергетических напитков, непонимание пагубного воздействия и нежелание минимизировать их употребление – является актуальностью выбранной темой.

Цель моего проекта: выявить какое воздействие оказывают энергетические напитки на здоровье человека и убедить учащихся 9 «А» класса МБОУ школы № 53 г.о. Самара употреблять их как можно реже.

## Задачи:

1. Изучить историю возникновения и виды энергетических напитков.
2. Изучить их состав и влияние каждого составляющего на здоровье человека.
3. Провести социологический опрос в классе.
4. Провести эксперимент и сделать выводы.
5. Выпустить брошюру и раздать её в классе.
6. Выложить презентацию проекта на мою страницу в социальных сетях.
7. Презентовать проект.
8. Убедить учащихся моего класса минимизировать



# СОСТАВ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ И ВЛИЯНИЕ КАЖДОГО СОСТАВЛЯЮЩЕГО НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Действие любого энергетика зависит от его состава. Дополнительные компоненты у продукции каждого производителя различаются. Но основными их компо

- ▶ кофеин;
- ▶ таурин;
- ▶ карнитин;
- ▶ гуарана;
- ▶ женьшень;
- ▶ витамины группы В;
- ▶ мелатонин
- ▶ матеин



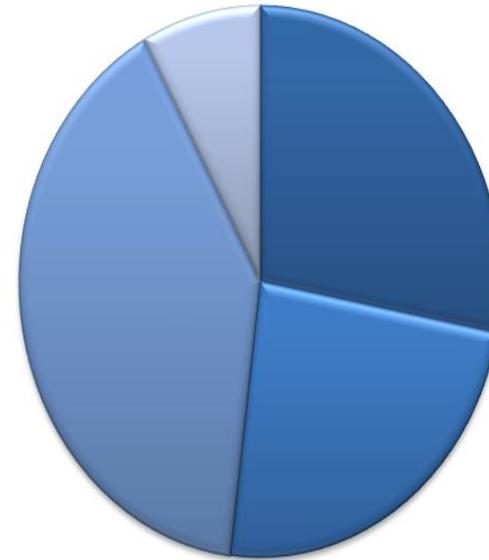
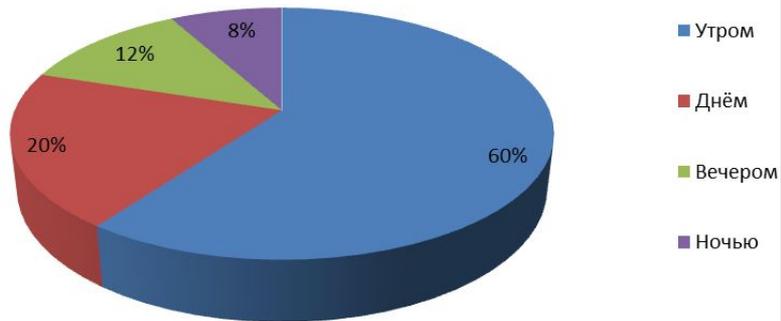
**После  
выпитого  
энергетика  
появляются:**



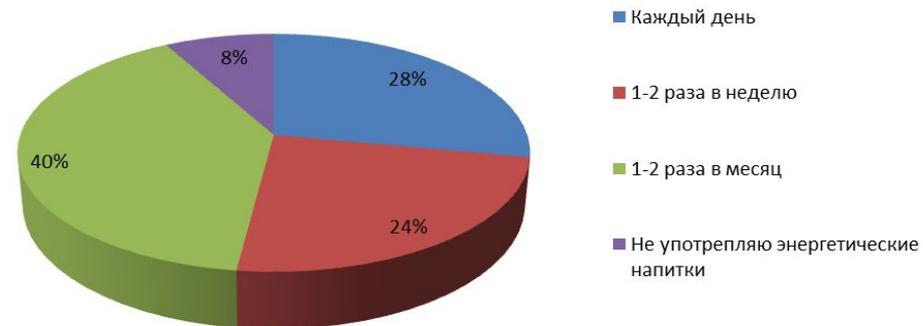
- раздражительность
- нервозность
- учащённое сердцебиение, а в дальнейшем и различные сердечные заболевания
- бессонница
- сонливость
- депрессия
- беспокойство

# СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС

**В какое время суток Вы употребляете энергетические напитки?**



**Как часто Вы употребляете энергетические напитки?**



# ЭКСПЕРИМЕНТ



# ВЫПУСК БРОШЮРЫ



Работа над проектом

Чем можно заменить энергетики для повышения работоспособности:

- Отличный способ, который не даёт спадать работоспособности в дальнейшем – это выпить чай.
- Ешьте продукты, которые содержат сложные углеводы, например, бананы, виноград и гречка.
- Высыпайтесь.
- Совершайте вечерние прогулки

## Проектную работу

Выполнил:  
ученик 9 «А» класса  
Рогожин Егор

Руководитель:  
учитель биологии  
Смирнова Л.Б.

## Скажи энергетикам «нет»!



2018 г. Самара



Продуктом моего проекта является брошюра (Приложение 4) о вреде энергетических напитков для человеческого организма. В ней можно увидеть какие стимуляторы употребляли в разных частях мира до появления современных энергетиков, кратко описаны виды энергетических напитков в современности. Брошюра также информирует об основном составе энергетических напитков. Также отразил в ней социологический опрос и выводы, которые сделал после опроса. В заключение, я порекомендовал другие способы восполнения энергии и призвал учащихся моего класса сказать энергетикам «нет»!



Изучение состава энергетического напитка

## Немного истории

## Виды энергетических напитков

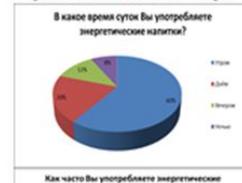
1. С большим содержанием кофеина.
2. С большим количеством углеводов и витаминов
3. Низкокалорийные.

*Действие любого энергетика зависит от его состава. Дополнительные компоненты у продукции каждого производителя различаются. Но основными их компонентами являются:*



Один из лучших способов взбодриться – выпить чай

Я провел социологический опрос.



# Затраты на реализацию

Для реализации проекта мне потребовалось:

1. Распечатать социологический опрос на листах А4

1 лист – 5 рублей;

13 листов – 65 рублей.

2. Купить для эксперимента (Приложение 5):

1 банку RedBull – 66 рублей 44 копейки

1 банку Adrenaline Rush – 57 рублей 23 копейки

1 банку FLASH UP – 47 рублей 17 копеек

Куриная печень – 135 рублей 66 копеек

Упаковка куриных яиц – 65 рублей

3. Распечатать 26 экземпляров брошюры в цветном формате

1 лист – 15 рублей

26 листов – 390 рублей

4. Распечатать проектную работу

1 лист – 5 рублей

18 листов – 90 рублей

5. Купить папку-скоросшиватель – 70 рублей

РЭД БУЛ ЭН. НАПО, 25ЖБ	НДС 18% =66.44
FLASH UP ЭНЕРГ НАП	НДС 18% =47.17
АДРЕНАЛИН РАШ ЭНЕРГ	НДС 18% =57.23
КОРЗИНА КОНЕЦ	НДС 18%
Всего отсканировано товаров: 15	
Итого без скидки	=837.70

**общий расход составил  
- 986 рублей 5 копеек**



## После проделанной мною работы я сделал выводы:

1. С незапамятных времен люди употребляли стимуляторы.
2. Производители энергетических напитков предлагают широкий выбор для покупателя.
3. От чрезмерного принятия напитков может возникнуть дрожь в конечностях, а передозировка может привести к остановке сердца и смерти или коме.
4. Можно взбодриться и пополнить запас энергии без вреда для здоровья.

## После проведения социологического опроса и эксперимента я выявил:

1. В нашем классе энергетические напитки не пользуются большой популярностью.
  2. Экспериментально я показал, что энергетические напитки способны нанести вред здоровью человека.
- Также я выпустил брошюру с лозунгом «не пробуй энергию на вкус», чтобы призвать минимизировать употребление данных напитков и выложил презентацию в социальных сетях.
- В итоге, я сделал вывод о том, что энергетики приносят всё же больше вреда, чем пользы. Не стоит портить свое здоровье, советую найти более эффективные и полезные способы для повышения энергии!

# Список литератур

ы



1. Булдаков А. С. Справочник// Пищевые добавки//СПб.: «ИТ», 1996.
2. Биология. Большой энциклопедический словарь/ Гл. ред. М.С. Гиляров.- 3-е изд.- М.: Большая Российская энциклопедия, 1998.- 864с.: ил.
3. Кузнецов И. Живительная влага в упаковке / И. Кузнецов // Экология и жизнь.- №9.- С. 72-74
4. Журнал № 5 «1000 советов» - «Вся правда, об энергетических напитках».
5. <https://fitexpert.biz/energeticheskie-napitki-v-chem-polza-i-kakoj-vred/>
6. <http://polza-ili-vred.ru/energeticheskie-napitki-pol-za-ili-vred-dlya-zdorov-ya.html>
7. <https://womanadvice.ru/energeticheskie-napitki-vliyanie-energeticheskikh-napitkov-na-organizm-cheloveka>



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

**Я ГОТОВ ВЫСЛУШАТЬ ВАШИ  
ВОПРОСЫ.**