***Отзыв по внеклассному мероприятию «Энергетические напитки. Польза и вред для организма подростка\****

Недавно 9 класс вместе с классным руководителем и учителем химии провели мероприятие, посвященное энергетическим напиткам.

Класс был поделен на 2 части: команды «За» и «Против».

Ребята из команд подготовили различную информацию о составе энергетика, как это помогает и как вредит организму подростка.

Мероприятие проходило в виде батла между командами.

Так же для наглядности мы поставили 3 эксперимента (в экспериментах использовались 3 разных энергетика):

1. Эксперимент над человеком.

В нем согласилась принять участие классный руководитель 9 класса – Александра Сергеевна. В начале эксперимента Александра Сергеевна выпила одну банку энергетика и, по истечению 30-40 минут был произведен замер давления и сердцебиения. Когда прошло приблизительно 15-20 минут человек испытал бодрость, но этот эффект быстро ушел на спад и появилось желание поспать.

Вывод: давление и сердцебиение было повышено после употребления энергетика, ухудшение состояния.

1. Эксперимент над белком куриного яйца.

Белок куриного яйца был залит тремя разными энергетиками. Спустя некоторое время мы наблюдали следующие результаты: мы увидели свернутый белок, образовался сгусток в виде пены, который был достаточно плотным. Сам белок выступал в качестве слизистых оболочек ЖКТ.

Вывод: слизистые оболочки нашего организма превращаются в уплотненную пену после употребления энергетика.

1. Эксперимент над кусочком мяса с кровью.

Кусочки мяса были залиты тремя разными энергетиками. По истечению времени мы видели следующие результаты: мясо начало распадаться на волокна и стало покрываться

слизью, кровь была растворена, присутствовал запах стухшего мяса.

Целью всего этого мероприятия показать всем насколько сильно ухудшают здоровье подростка энергетические напитки. С учетом всей информации, которую подготовили ребята, каждый из них должен был сделать для себя свои собственные выводы. Кроме того были проведены наглядные эксперименты, показывающие к чему может привести частое употребление энергетических напитков. Главное, что было выяснено так это то, что ту самую бодрость придает не энергетик, а личные запасы организма, которые берет и расходует сам же у себя. Так же были показаны рецепты домашних энергетических напитков, которые не вредят здоровью, их можно приготовить самостоятельно у себя дома и действительно быть бодрым и полным сил.

*Отзыв подготовила ученица 9 класса Добровольская Алина.*

***Отзыв по внеклассному мероприятию «Энергетические напитки. Польза и вред для организма подростка.***

В школе №14, пос. Подъяпольское девятиклассники провели очень увлекательное исследование по химии. Экспериментальным путем они обнаружили, что в энергетических напитках, а точнее в Coca-cola Energy, Monster и Red Bool, содержаться ядовитые канцерогены, количество таурина, глюконолактона, кофеина превышает суточную дозу до 100 раз. Вот откуда чувство бодрости у потребителей.

В качестве проверки «эффекта бодрости» мы попросили классного руководителя Саблину Александру Сергеевну опробовать напиток, но перед этим измерили ее давление, которое было 120/80, то есть идеальное давление. Пульс – он был нормальный, приблизительно 60 ударов в минуту. После, выпив напиток, Александра Сергеевна почувствовала на самом деле бодрость, давление повысилось, пульс участился. Говорит ли это, что она выпила чудо-напиток? Этот вопрос можно опровергнуть научным объяснением: наш организм запасает энергию на «черный день», употребив ту дозу веществ, которая была в напитке, происходит резкий всплеск энергии, а в организме ничего не остается. Поэтому Александра Сергеевна почувствовала через пол часа усталость и упадок сил.

В качестве второго доказательства о вреде энергетического напитка, мы взяли яичный белок, как прообраз желудочной слизистой оболочки. В одни стаканы с напитками мы добавили яичный белок, в другие кусочки мяса. Что мы увидели? В первом случае белок свернулся в комок и по структуре напоминал резину, имея неприятный запах. Во втором случае мясо начало процесс разложения, на поверхности напитка плавал свернувшийся белок, как при процессе варки. За счет этих процессов мы можем сделать вывод, какой удар наносят энергетические напитки организму человека.

Между опытами мы провели опрос учащихся о пользе и вреде веществ, находящихся в напитках. Ученики активно спорили, но в конце они пришли к выводу, что напитки действительно вредны. Они сделали вывод с данного урока и задумались стоит ли их употреблять и поделились своим мнение с учителем.

Я считаю, такие занятия надо чаще проводить с детьми, ведь в нашем мире много опасного появляется со временем, и мы не можем ставить под удар будущее поколение.

*Зайнуллина Анастасия*

***Отзыв по внеклассному мероприятию «Энергетические напитки. Польза и вред для организма подростка.***

Энергетические напитки - это напитки, которые приносят как вред, так и пользу человеческому организму. Но можно с уверенностью сказать, что они приносят больше вреда, чем пользы.

    В чем же заключается вред энергетиков  организму? Давайте разберемся, из чего же состоят энергетики? В их состав входит: кофеин, женьшень, гуарана, таурин, сахар и витамины группы В. В чем же все-таки состоит их вред? Вред заключается в том, что после каждого приёма энергетиков свойства кофеина пагубно сказываются на нервной системе, истощает её со временем. А также постепенно снижается работоспособность, появляется усталость. Чрезмерное употребление приводит к заболеванию сердца и почек. Ну а теперь перейдем к пользе напитков. Зачастую энергетики просто необходимы: дальнобойщикам, работающим ночью людям, студентам во время сессий. Ну а в чём же она полезны? Она полезны в том, что усиливают умственную деятельность, увеличивает физическую нагрузку, увеличивают работоспособность на несколько часов и т.д.

   Ну вот мы и подошли к концу нашего разговора. В этом сообщении мы узнали, как и насколько вредны или полезны энергетические напитки, а также их состав. Лично я хочу вот что сказать: никогда не пейте энергетики и не пробуйте, это губит ваше здоровье и не во всех случаях приносит пользу. Я никогда не пил и не считаю пробовать энергетики, так как не вижу никакого смысла.

*Ученик 9 класса Басов Андрей*

*\* Орфография и пунктуация авторские*