

О ложной пользе ЭНЕРГЕТИКОВ



Недавно ученик 9-го класса провёл в нашей школе беседу о вреде энергетических напитков. Мероприятие вызвало живой интерес — тема оказалась актуальной для обучающихся.

Юный спикер основательно подготовился: изучил научные материалы из множества разных источников. Он рассказал о составе энергетиков и их влиянии на организм, сделав акцент на содержании кофеина, таурина, сахара и синтетических добавок.

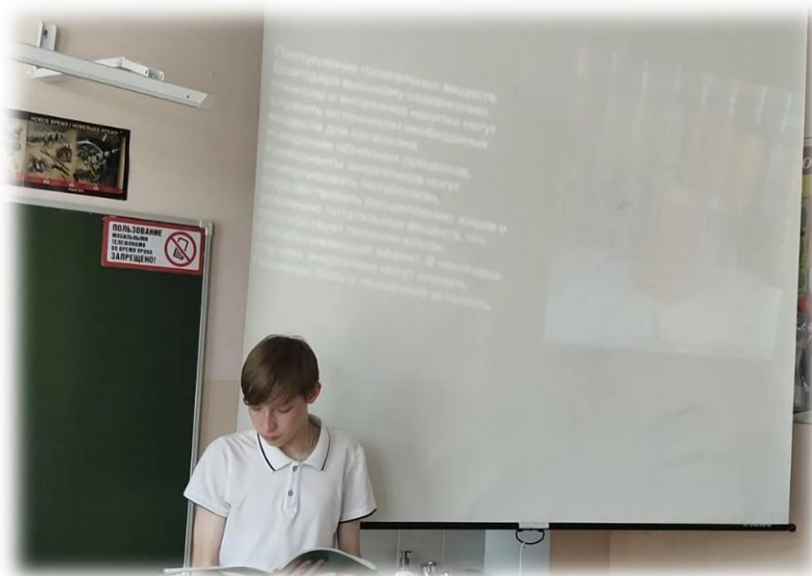
В ходе выступления были обозначены основные риски употребления таких напитков, особенно для подростков:

- повышение давления и учащённое сердцебиение;
- бессонница и повышенная тревожность;
- нагрузка на почки и печень;
- риск обезвоживания;
- зависимость от стимулирующих веществ;
- вред для зубов и обмена веществ.



Педагоги отметили ответственность и хорошую подготовку спикера. Ребята спрашивали о безопасных альтернативах энергетикам.

А ещё многие школьники признались, что задумаются о сокращении употребления энергетиков и ребята спрашивали о безопасных альтернативах энергетикам.



Помните все: энергетики не безобидны. Они ОПАСНЫ!