

SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – ENERGETYKI, MOC CZY NIEMOC?

- **Cel ogólny:** Uświadomienie uczniom czym naprawdę są tzw.napoje energetyzujące
- **Cele szczegółowe:**
 - dostarczenie uczniom informacji na temat prawidłowego nawodnienia organizmu,
 - przekazanie i omówienie składu napojów energetycznych
 - uświadomienie uczniom jaki mają wpływ poszczególne związki energetyków na organizm młodego człowieka
 - uświadomienie uzależniającego działania energetyków
 - wskazania alternatywnych produktów spożywczych oraz czynności, wspomagających sprawność fizyczną i umysłową.
- **Podstawa programowa:** Obszar 4. Edukacja zdrowotna. „... uczeń posiada wiadomości o konsekwencjach zdrowotnych stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do aktywności fizycznej”.
- **Termin:** 27.03.2019 godz. 13.55
- **Czas trwania:** 45 min.
- **Liczba uczestników zajęć:** 12 uczniów (8 dz. i 4 ch.)
- **Klasa :** VIII
- **Miejsce realizacji:** sala gimnastyczna
- **Pomoce:** duża szklana menzurka, lejek, szklanki 2 szt., strzykawka, ściereczka, jelita wieprzowe, woda, energetyk
- **Forma organizacji:** 1 grupa
- **Metody:** wyjaśniające; samodzielnego dochodzenia do wniosków z zaprezentowanej wiedzy, aktywizujące, praktyczne –doświadczenie

Przebieg zajęć:

1. Powitanie uczniów, nauczycieli i gości. Sprawdzenie obecności uczniów. Przedstawienie tematu zajęć: „Energetyki, moc czy niemoc”. Przypomnienie o dobrej praktyce dyskusji.
2. Rozpoczęcie lekcji doświadczeniem, które jest czasochłonne. Efekt doświadczenia będzie widoczny na koniec zajęć i ujawni jak działa energetyk w naszym organizmie, a dokładnie w naszych jelitach.
3. Przedstawienie co to są energetyki z punktu widzenia producenta i konsumenta.
4. Skład energetyków i omówienie jaki wpływ mają na nasze narządy wewnętrzne oraz jakie powodują skutki w zachowaniu u dzieci i młodzieży.
5. Przedstawienie i interpretacja wyniku doświadczenia.
6. Przedstawienie kilku naturalnych napojów, które dodają energii.
7. Podsumowanie – dyskusja. Uczniowie potrafią ocenić jaki wpływ na ich zdrowie ma spożywanie energetyków.

NAPOJE ENERGETYCZNE... MOC CZY NIEMOC ?

Opracowała: Katarzyna Skolimowska
nauczyciel wych. fizycznego SP Czuryły
Czuryły, marzec 2019

PRODUCENCI przekonują nas :

- DODADZĄ NAM ENERGII
- POPRAWIĄ WYDOLNOŚĆ ORGANIZMU
- WZMOCNIĄ KONCENTRACJĘ
- ZWIĘKSZĄ SZYBKOŚĆ REAKCJI
- DODADZĄ NAM PRESTIŻU
- DADZĄ NAM GWARANCJĘ SUKCESU
- PIJĄ JE ZNANI SPORTOWCY



KONSUMENCI WIERZĄ W REKLAMY?

Dział marketingu i reklamy działa tak, aby skutecznie nam wmówić, że silnie potrzebujemy reklamowanego produktu

Dany produkt przyniesie:

- SZCZĘŚCIE
- ZADOWOLENIE
- DODA PRESTIŻU
- BĘDZIE GWARANCJĄ SUKCESU



UWAGA !!!

ZAWARTOŚĆ
SKŁADNIKÓW
PRZEKRACZA NAWET
KILKUKROTNIE
DZIENNE NORMY
SPOŻYCIA DLA
NASZEGO
ORGANIZMU

MONSTER ENERGY® THE DRAGON®
GASOWY NAPÓJ ENERGETYCZNY Z TARNICĄ, ŻELĄ - CIEKŁĄ, KOFFEINĄ I L-KARNITYNĄ Z DODATKAMI WITAMIN I GRUPEM A, ZAWIĘRĄ CYTRYNĘ I SUBSTANCJĘ BARWICĄ.

SKŁADNIKI: WODA, CUKIER, SÓL WRAZEM ZWIĄZANE I ZAGĘSZCZONYCH SKŁADNIKÓW: FOSFORANOWY, CYTRONOWY, ARABIKI, CUKRYNA I IZOL. REGULATORY KROTKOWOCIECZNYCH WAPNIA, CYTRALIANI SODU, EMAS, KASO CYTRONOWY WYCIĄG I WAPNIA ŻEL - SIEKWA IZOL. SUBSTANCJA KONSERWUJĄCA: SODIUM PHTALAN, PROPOPIENALAN, KASO CYTRONOWY, KOFFEINA IZOL., WITAMINA B12, L-AMINA L-KARNITYNY IZOL., SUBSTANCJA BARWICZA: BETA-KAROTEN, CIEKŁY SÓL, D-GLUKONOLAKTOR, WYCIĄG Z WĄSÓW SZARAKI, BIAŁY, WYCZYTAŁ, MALTODEKSTRINA.

INFORMACJA O WARTOŚCIACH			
	W 100 ml	W 330 ml	(%)
ENERGIA	100 kJ (24 kcal)	330 kJ (79 kcal)	17%
WĘGLOWODYKI	15 g	50 g	32%
W TYM CUKRY	10 g	33 g	20%
SÓL	0,02 g	0,06 g	1%

ZAWIĘRZA ZMIENNE IŁOŚCI TŁUSZCZÓW KWASÓW TŁUSZCZOWYCH NASYCONYCH, BIAŁKA.

*REFERENCYJNA WARTOŚĆ SPOŻYCIA DLA PRÓŚNIEJ GOSPODARSTWA EUROPEJSKIEGO

WITAMINY				
	W 100 ml	(%)	W 330 ml	(%)
RYBOFLAWINA	0,7 mg	100%	2,3 mg	100%
NIACINA	0,5 mg	100%	1,7 mg	100%
WITAMINA B6	0,00 mg	100%	0,00 mg	100%
WITAMINA B12	0,5 µg	100%	1,7 µg	100%

**DZIENNE REFERENCYJNE WARTOŚCI SPOŻYCIA

WYTWÓRZA ENERGIĘ I WYDOLNIA SÓL, NIE ZAWIĘRZA ŻADNEJ INNEJ WYTWÓRZY W CIĄZY I KOBIEC KARMiąCYCH PERSÓN, ORAZ OSÓB WYKONUJĄCYCH NA KOFFEINĘ (320mg/100ml), KONSUMUJĄCYCH ODPOWIEDZIALNIE.

MONSTER ENERGY COMPANY
MONSTER ENERGY LIMITED, SOUTH BANK HOUSE, BARBORN

MÓZG



JEST MI DOBRZE, ALE DAJ MI JESZCZE TEGO CZEGOŚ!!!

UZALEŻNIENIE

WPŁYW NA ZDROWIE DZIECI I MŁODZIEŻY

- KOFEINA W JEDNEJ PUSZCE - TO OK. 7-8 KAW DLA DZIECKA



SKUTKI: bóle brzucha, mdłości, bóle głowy, zawroty głowy, bezsenność, nerwowość i pobudzenie, drżenie rąk, kołatanie serca, nadciśnienie tętnicze, agresja, drgawki, odwodnienie, a nawet zatrucie z zaburzeniami świadomości

WPŁYW NA ZDROWIE DZIECI I MŁODZIEŻY

CUKIER, BARWNIKI, SUBSTANCJE KONSERWUJĄCE,
NADMIAR SYNTETYCZNYCH WITAMIN TO:

- OTYŁOŚĆ
- AGRESJA
- DEPRESJA
- CUKRZYCA
- UZALEŻNIENIE
- ODWODNIENIE
- PRÓCHNICA ZĘBÓW
- ZABURZENIA RYTMU SERCA
- PROBLEMY ZE SKUPIENIEM MYŚLI
- NIEDOBORY WITAMIN I MIKROELEMENTÓW



NATURALNE NAPOJE, KTÓRE DODADZĄ NAM PRAWDZIWEJ ENERGII

- WODA Z IMBIREM I CYTRYNĄ
- WODA KOKOSOWA
- ZIELONA HERBATA
- YERBA MATE - SUSZONE LIŚCIE OSTROKRZEWU PARAGWAJSKIEGO
- CZARNA HERBATA POŁĄCZONA Z KORZENNYMI PRZYPRAWAMI: GOŹDZIKI, CYNAMON, KARDAMON, IMBIR
- SOK Z BURAKA POŁĄCZONY Z SKOKIEM JABŁKOWYM

