
ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ МОЛОДЕЖЬЮ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ



Андрущенко Наталья Юрьевна,
*доцент кафедры
социально-педагогической работы
ВГУ имени П.М. Машерова,
кандидат педагогических наук,
доцент*



Скуратович Кристина Сергеевна,
*студентка IV курса
факультета
социальной педагогики и психологии
ВГУ имени П.М. Машерова*

Профилактика – основа учебно-воспитательного процесса

В статье представлены результаты исследования в отношении осведомленности молодых людей об энергетических напитках и причинах их употребления. Предложена программа профилактики употребления учащимися энергетических напитков.

Введение. Энергетические напитки, несмотря на недавнее появление, начинают набирать популярность, особенно среди молодежи. Производители энергетиков называют свою продукцию «напитками XXI века».

На сегодняшний день энергетический напиток можно купить в магазине, киоске, тренажерном зале. Реклама преподносит населению энергетик как средство борьбы с усталостью, помогающее активизировать образ жизни человека. Подчеркивается, что энергетический напиток повышает работоспособность. По вкусу и составу они отличаются, но объединяет их одно – это воздействие на центральную нервную систему человека, активизацию его умственной

деятельности. Энергетики дают краткосрочный прилив бодрости, снимают усталость и непреодолимое желание сна. Они не наполняют энергией, а заставляют организм расходовать внутренние запасы сил, которые он бережет на «крайний случай». Прием энергетиков отрицательно влияет не только на нервную систему, но и на желудочно-кишечный тракт, сердечно-сосудистую систему.

Следует отметить, что употребление энергетических напитков – это проблема системная и многоуровневая. Поэтому ее решение находится в поле зрения медицинских работников, психологов, социальных педагогов и ряда других специалистов.

Основная часть. Принимая во внимание актуальность проблемы, нами было проведено исследование с учащимися I–III курсов одного из Витебских колледжей. Цель анкетного опроса заключалась в выявлении осведомленности молодых людей об энергетических напитках и причинах их употребления. Количество респондентов составило 30 человек, возраст 15–17 лет.

Результаты исследования показали, что 89% учащихся любят и часто употребляют энергетические напитки, а 11% – не употребляют (рисунок 1).

76% респондентов осведомлены, с какого возраста в Республики Беларусь продают энергетические напитки.

На вопрос, имеют ли возможность несовершеннолетние сами покупать энергетические напитки, 66% ответили, что покупают сами; 34% – просят друзей и знакомых (рисунок 2).

При выборе энергетического напитка 34% опрошенных обращают внимание на состав и производителя; 26% – только на цену; 60% – на состав; 40% – не обращают внимания на состав, упаковку, цену и производителя.

Самыми популярными энергетическими напитками среди несовершеннолетних являются: Dinamit, Bern, Red Bull, Gorilla.

71% учащихся считают, что употребление энергетических напитков является вредным для здоровья, а 29% – полагают, что энергетики не вредны (рисунок 3).

Большинство респондентов (39%) начинают употреблять энергетические напитки потому, что они придают им бодрость и энергию; 22% – помогают справиться с физическими нагрузками; 35% – снимают усталость; 4% – не употребляют энергетических напитков (рисунок 4).

Употребление энергетиков, по мнению учащихся, оказывает тонизирующее на короткое время (31%), никак не влияет (10%), тонизирует на длительное время (52%). Только 7% опрошенных отметили, что употребление энергетиков вызывает зависимость (рисунок 5).

По результатам анкетирования нами была разработана программа профилактики употребления энергетических напитков среди молодежи.

Цель программы – формирование у молодых людей установок на ведение здорового образа жизни и отрицательного отношения к употреблению энергетических напитков.

Программа рассчитана на один учебный год. Занятия проводятся один раз в месяц, продолжительность – 2 часа (таблица).

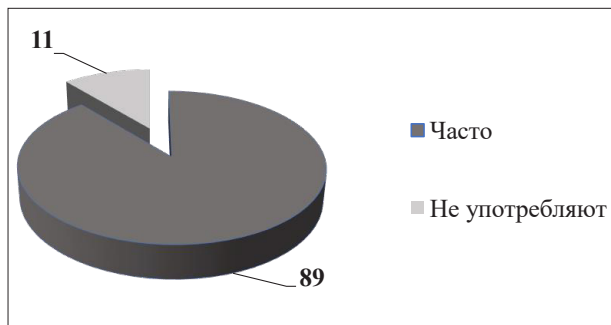


Рисунок 1 – Отношение респондентов к энергетическим напиткам



Рисунок 3 – Мнение подростков о вреде энергетических напитков

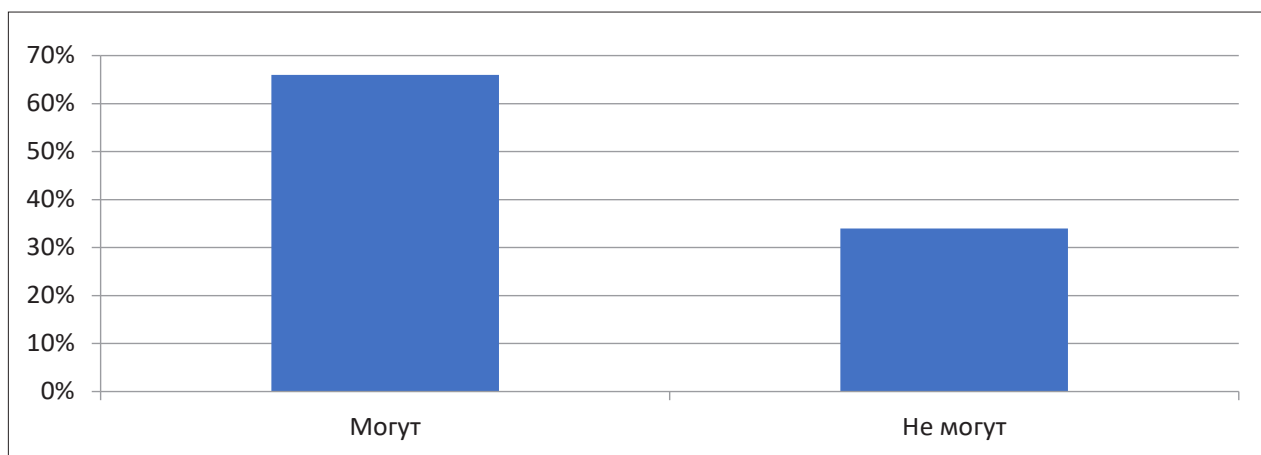


Рисунок 2 – Возможность несовершеннолетних покупать самим энергетические напитки



Рисунок 4 – Причины употребления энергетических напитков

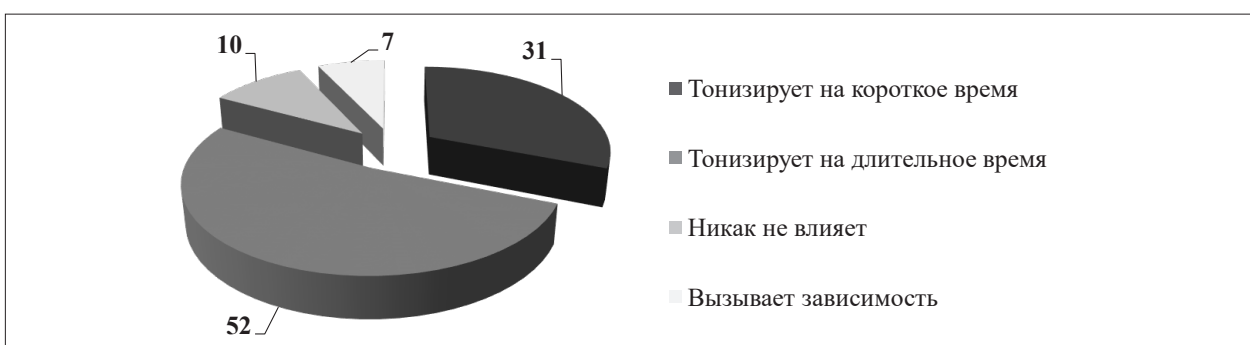


Рисунок 5 – Влияние энергетических напитков на организм человека

Таблица – План мероприятий программы

№	Мероприятия	Сроки выполнения
1	Кинотренинг «Энергетические напитки – польза или вред?»	Сентябрь
2	Занятие с элементами тренинга «Мы выбираем ЗОЖ»	Октябрь
3	Конкурс рекламных роликов «Здоровье в твоих руках»	Ноябрь
4	Кураторский час «Административная ответственность и уголовное наказание несовершеннолетних» (с приглашением специалистов и родителей)	Декабрь
5	Неделя здоровья (спортивные мероприятия)	Январь
6	Организация и проведение Всемирного кафе «Пить энергетик – здоровью вредить» (с приглашением специалистов и родителей)	Февраль
7	Занятие с элементами сказкотерапии «Сказочные персонажи и их аддиктивное поведение»	Март
8	Занятие с элементами тренинга «Здоровый ребенок – здоровое будущее» (с приглашением учащихся и их родителей)	Апрель
9	Проведение диалоговой площадки «Open Space» «Причины и последствия совершения несовершеннолетними противоправных действий» (с приглашением специалистов и их родителей)	Май
10	Индивидуальное и групповое консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам профилактики употребления энергетических напитков	В течение года

Заключение. Результаты исследования показали, что большинство молодых людей знает об отрицательном влиянии энергетиков на организм, но все равно употребляют их, потому что они придают бодрость и энергию, помогают справиться с физическими нагрузками, снимают усталость.

Ведущая роль в организации и проведении профилактических мероприятий принадлежит учреждениям образования. Эффективность работы будет зависеть от совместного взаимодействия школы с заинтересованными организациями и учреждениями, а также от слаженной работы учителей, родителей, психологов, социальных педагогов.