**Наименование программы: «Питание и здоровье»**

Вид деятельности – дополнительная общеразвивающая

Направленность – социально-педагогическая

Уровень сложности – базовый

Место реализации – учебные кабинеты лицея №2, г. Мурманск, ул. Самойловой, д.2

Возрастная категория – 11-12лет (5, 6 класс)

Нормативный срок освоения программы – учебный год (34 недели)

Режим занятий – 2 раза в неделю

Сведения о руководителях объединения: Нестерова Мария Аркадьевна, социальный педагог, высшей квалификационной категории.

Форма обучения - очная

Форма образовательной деятельности: групповая

Минимальное количество детей – 12. Максимальное количество детей -15

**Цель курса**: формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

**В результате освоения программы учащиеся будут знать:**

- стандарты качества пищевых продуктов и их пищевую ценность;

- основные виды пищевых добавок и их влияние на организм человека;

- химический состав продуктов питания и его значение для организма

- правила рационального питания и энергетическую ценность продуктов питания

- физиологическую природу питания, процессов пищеварения и основные способы профилактики пищевых отравлений.

**уметь:**

- устанавливать причинно-следственные связи между качеством пищевых продуктов и здоровьем человека;

- проводить исследования качества продуктов питания;

- наблюдать, анализировать и обобщать полученные данные;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;

- работать индивидуально, в парах, группах, используя полученные знания;

- обладать навыками работы с различными видами источников информации: литературой, средствами Интернета, мультимедийными пособиями.

**Программа имеет следующие стратегические направления:**

1.Формирование понятий «здоровье», «здоровый образ жизни» (ЗОЖ).

2.Организация рационального питания

3.Формирование гигиенической грамотности: предупреждение инфекционных заболеваний, профилактика ВИЧ – инфекции

4.Формирование активной жизненной позиции в вопросах отказа от употребления психотропных веществ.

6.Формирование информационных компетентностей в вопросах ЗОЖ

7.Формирование коммуникативных компетентностей и социализация личностного опыта учащихся по здоровому образу жизни.