

## **Аннотация к программе «Разговоры о правильном питании»**

Вид деятельности – дополнительная общеразвивающая

Направленность – социально-педагогическая

Уровень сложности – базовый

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

Возрастная категория – 7-9 лет, 1-4 класс

Нормативный срок освоения программы – учебный год (34 недели)

Режим занятий – 1 раз 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.