УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУК Центральная модельная библиотека

МР Благоварский РБ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Рамазанова

**Положение**

**о деятельности клуба при библиотеке «Альфа Здоровье»**

Общие положения

1.1. Клуб «Альфа Здоровье» (далее клуб) – добровольное объединение людей разного возраста для эффективного проведения своего досуга, получения и обмена разнообразными знаниями, объединенные общим стремлением поддержки и укрепления состояния здоровья, расширения зоны психологического комфорта личности, а также для развития положительных личностных качеств и полезных навыков.

1.2. Настоящее положение регламентирует вопросы организации и функционирования клуба, определяет основные направления деятельности клуба, документационное и организационное обеспечение его работы.

1.3. Деятельность клуба организуется в МБУК Центральной модельной библиотеке МР Благоварский РБ и основывается на принципах добровольности, равноправия, коллегиальности и гласности.

1.4. В состав общей документации клуба входит: положение о клубе, дневник клуба, план совместной работы, список членов клуба, отчеты-описания о проведенной работе.

1.5. Клуб не является юридическим лицом.

II. Цели, задачи, основные направления деятельности клуба

2.1. Цель – пропаганда здорового образа жизни (через клеточное питание), помочь людям, которым небезразлично свое здоровье, стремящимся к здоровому образу жизни, а также пенсионерам и людям пожилого возраста рационально использовать своё свободное время для интеллектуального, эстетического и культурного развития, общественной деятельности, общения и занятий по душе.

2.2. Основные задачи:

– решение проблемы досуга;

– создание благоприятных условий для живого человеческого общения,

– вовлечение их в социальную жизнь района посредством участия в работе клуба.

– предоставление возможности общения, обмена информацией в различных областях медицины, культуры, истории, литературы и т.д.;

– содействие в формировании активной жизненной позиции;

– расширение коммуникативного пространства;

– оказание организационно-правовой помощи;

– продление активного долголетия.

2.3. Направления работы клуба могут быть разнообразны: праздники и общение, здоровый образ жизни, историко-патриотическое, эколого-краеведческое, художественно-эстетическое воспитание, вечера отдыха, литературные и познавательно-интеллектуальные е игры, пропаганда чтения и литературы и т.д.

III. Организационная структура клуба

3.1. Дата создания клуба: апрель 2023г.

3.2. Девиз клуба: «Смело вперед по пути здоровья и долголетия!»

3.3. Председатель клуба – Фархутдинова Гулсина Муллиновна

3.4. Ответственный специалист библиотеки, отвечающий за деятельность клуба – Ткачева Ирина Николаевна, библиограф Центральной модельной библиотеки.

3.5. Общее руководство за деятельность клуба осуществляет – директор МБУК Центральная модельная библиотека МР Благоварский РБ – Рамазанова Алсу Ниловна

3.6. Посещение занятий клуба является бесплатным.

IV. Порядок работы клуба

4.1. Участником клуба может стать любой желающий.

4.2. В организации и проведении занятий клуба могут принимать участие все сотрудники библиотеки.

4.3. Библиотекари (2 раза в месяц, в первый и третий четверг месяца) проводят для участников клуба разноплановые мероприятия, которые сопровождаются презентацией, аудиозаписями и видеосюжетами, а также предоставляет им помещение для встреч и свободного, непринуждённого общения.

4.4. В своей работе библиотекари используют различные формы массовой работы: тематические вечера, информационные часы, вечера-отдыха, костюмированные представления, литературно-музыкальные композиции, интеллектуально-познавательные игры, конкурсы, викторины и др.

4.5. Работники библиотеки оказывают участникам клуба помощь в подборе литературы, проводят индивидуальные беседы с целью выявления их интересов и потребностей.

4.6. Участники клуба имеют право высказывать своё мнение и предложения по улучшению работы клуба.

4.7. Члены клуба обязаны соблюдать положение о клубе, активно работать по осуществлению его целей и задач, соблюдать правила внутреннего распорядка библиотеки.

4.8. Участники клубного формирования обязаны сообщать руководителю клубного формирования об изменении контактного телефона.

4.9. Участники клуба по своему желанию и за свой счёт могут организовывать чаепития.

4.10. Участники клуба общаются друг с другом, обмениваются опытом, делятся своими талантами и достижениями, помогают советом другим, находят единомышленников и друзей.

4.11. Число мероприятий, проведённых для клуба и число посещений на них, отражаются в дневнике учёта работы библиотеки и дневнике клуба.

IV. Порядок прекращения деятельности клуба

Клубное формирование ликвидируется по решению директора МБУК Центральная модельная библиотека МР Благоварский РБ совместно с Председателем и ответственным библиотекарем за работу клуба.

СОГЛАСОВАНО

Председатель клуба \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Фархутдинова Г.М.

Программа основных занятий клуба по интересам **«Альфа – Здоровье»:**

1. Что такое нутрициология. Задачи нутрициологии. Чем отличается нутрициология от диетологии. Питание как фактор риска развития «болезней цивилизации»: о важности питания, какие заболевания могут возникнуть из-за неправильного питания, витаминная недостаточность.
2. Хорошее пищеварение – залог всего организма в целом. Мы состоим из того, что едим. Важнейший орган пищеварения – печень. Самый главный иммунный орган в организме – кишечная микрофлора, от ее нормального состава зависят все процессы пищеварения и наше самочувствие в целом.
3. Макронутриенты (белки, жиры и углеводы) и микронутриенты (витамины, минеральные вещества и микроэлементы). Для чего они нужны нашему организму? Сколько белка нужно в сутки употреблять, чтобы не было белкового дефицита? Где больше всего содержится омега-3 полиненасыщенных жирных кислот? К чему приводит злоупотребление трансжирами?
4. Углеводы. Роль углеводов в организме человека, содержание углеводов в продуктах питания. Гликемический индекс (быстрота усвоения). Простые углеводы, приводящие к ожирению и болезням. Питьевой режим (1,5- 2л в день).
5. Полноценное сбалансированное питание. Негативные последствия несбалансированного питания. 5 неоспоримых плюсов сбалансированного питания: избавление от хронической усталости и авитаминоза, уменьшение и исчезновение холестериновых бляшек и чистые сосуды, нормализация показателей сердечного ритма и кровяного давления, энергия и бодрость с утра и до вечера, желудок и поджелудочная перестанут испытывать стресс.
6. Диета. Суть диеты. Реакция организма на продукты. Аллергия или непереносимость продуктов.
7. Витамины. Функции витаминов. Источники витаминов, при каких состояниях организма они необходимы. (Витамины жирорастворимые - А,Е, Д, К.)
8. Витамины водорастворимые. Функции витаминов. Источники витаминов, при каких состояниях организма они необходимы. (Витамины водорастворимые – С, группа витаминов В.)
9. Жизненоважные макроэлементы: калий, магний, цинк, медь.
10. Жизненноважные микроэлементы: железо, йод, селен, марганец, кремний, молибден.
11. Биологические активные добавки (БАДы), их необходимость в рационе современного человека. Документы, регламентирующие производство и употребление БАД. Отличие БАД от лекарств. В чем особенность БАДов Адженис.
12. Как подбирать необходимые комплексы БАД. Серии продуктов БАД Адженис. Правила употребления БАД Адженис.