

Аннотация
к программе внеурочной деятельности «Человек
и его здоровье»

Рабочая программа внеурочной деятельности «Человек и его здоровье» разработана на основе авторской программы Д.П. Гольнева.

Курс внеурочной деятельности «**Человек и его здоровье**» предназначен для работы с учащимися 10 класса в рамках социального, спортивно-оздоровительного направлений внеурочной деятельности и направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

Целью курса является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Задачи курса:

формирования у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет: формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;

понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;

формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;

формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;

формирования привычки правильного питания;

формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;

формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;

формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;

ведения активного спортивного образа жизни.

Курс внеурочной деятельности «**Человек и его здоровье**» является прикладным курсом, реализующим интересы обучающихся 10 класса в сфере спортивно-оздоровительного направлений внеурочной деятельности. Курс рассчитан в на 1 час в неделю, 34 часа в год.