

Аннотация к рабочей программе дополнительного образования «Здорово быть здоровым»

Программа дополнительного образования «Здорово быть здоровым» предназначена для учащихся от 15 лет в рамках, здоровьесберегающего направления. Потребность беречь свое здоровье, как индивидуальную и общественную ценность характеризуется данным курсом. Она направлена на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни. Программа дополнительного образования «Здорово быть здоровым» разработана с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта основного и среднего общего образования. Программа актуальна тем, что в настоящее время состояние российских школьников вызывает тревогу у специалистов, потому что здоровье школьников ухудшается с каждым годом по сравнению с их сверстниками пяти или десяти лет назад. Увеличение частоты болезней происходит в возрастные периоды, когда учащиеся получают среднее образование. Здоровье человека тема достаточно актуальная во все времена, но в настоящее время она становится первостепенной. Творцом своей судьбы в полной мере может стать только здоровый ученик.

Программа «Здорово быть здоровым» является комплексной программой по формированию культуры и здоровья, учащихся. Данная программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья и включает в себя, как теоретическую, так и практическую часть.

Цель: формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Задачи: формирование у учащихся здорового образа жизни за счет:

формирования навыков и сохранения своего здоровья как общественную и индивидуальную ценность, отрицательного отношения к приему психотропных веществ, профилактики вредных привычек, привычки правильного питания, соблюдения режима дня и личной гигиены, умения бороться со стрессовыми ситуациями, ведения активного спортивного образа жизни.

Программа предназначена для учащихся от 15 лет, рассчитана на 36 часов, 1 час в неделю.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 426ae4e4947742494c277fe0f51311fc571cb160

Владелец **Козин Валерий Сергеевич**

Действителен с 17.09.2021 по 17.12.2022