

Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности «Здоровье превыше всего».

Программа внеурочной деятельности «Здоровье превыше всего» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- Формировать культуру здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- Развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- Обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. формирование:

- Представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учебы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- Навыков конструктивного общения;
- Формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- Научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

2. Обучение:

- Осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- Упражнениям сохранения зрения, памяти

Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Реализация данной программы рассчитана на обучающихся с 10 по 11 класс; занятия 1 раз в неделю. Количество часов в год -35 ч – 10 класс, 34 часа – 11 класс. Длительность занятия – 35-40 минут.