

## **Аннотация к программе дополнительного образования**

### **«Человек и его здоровье»**

Программа направлена на формирование здорового образа жизни подростков, адаптации в окружающей среде, расширении и углублении знаний обучающихся, о приемах сохранения здоровья, преодолении зависимости вредных привычек. Направленность программы: культурологическая

**Актуальность программы** - курс помогает сформировать необходимость в здоровом образе жизни- правильном питании, режиме дня, сохранении физического и психического здоровья, поскольку все это может стать причиной развития таких заболеваний среди подростков, как ожирение, сахарный диабет, язва и гастрит, сердечно-сосудистые заболевания, анорексия, почечная недостаточность, психические расстройства, обусловленные перестройкой пубертатного периода.

Данная программа направлена на осмысление учащимися потребности в самопознании, самосовершенствовании, саморазвитии и побуждению к формированию своего здоровья собственными силами.

**Цель программы:** формирование у обучающихся ценностей здорового образа жизни и правильных представлений о здоровье организма человека.

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать лекции, практические работы, круглые столы, ролевые игры, тренинги, выполнение самостоятельной работы.

Формы аттестации/контроля- зачет, включает в себя контрольное тестирование (проверка усвоения теоретического материала) и практика (проверка практических умений).

Программа рассчитана на 36 учебных часов в год, количество занятий в неделю - одно, длительностью 1 учебный час, количество занимающихся 10-15 человек.

Срок реализации программы - 1 год

Возраст обучающихся: 10-12 лет