

Аннотация к общеобразовательной общеразвивающей программе

«Твое здоровье в твоих руках»

(реализуется в 2021- 2022 учебном году)

Данная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет социально-педагогическую направленность и направлена на изучение личностных особенностей обучающихся и формирование у них навыков здорового образа жизни, с акцентом на самостоятельную, ответственную деятельность по сохранению и укреплению здоровья.

Цель программы: создание условий для формирования у обучающихся (выпускников) ключевых компетентностей необходимых для ведения здорового образа жизни.

Задачи:

Задачи:

Обучающие:

1. Дать общее представление о физическом и психологическом здоровье;
2. Познакомить с основными правилами ведения здорового образа жизни;
3. Дать представление о правилах безопасности;
4. Дать представление о правилах поведения в экстремальных ситуациях;

Развивающие:

1. Развить у обучающихся потребность в здоровом образе жизни;
2. Развить потребность в поиске новой информации;
3. Сформировать у обучающихся умения самостоятельно вести здоровый образ жизни;
4. Развить бережное отношение к своему здоровью.

Воспитательные:

1. Привить интерес к занятиям физической культуры;
2. Ответственность за соблюдением правил личной гигиены.

Возраст учащихся: 15-23 лет.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Численный состав группы может быть в пределах: от 10 до 15 Выпускников.

Режим занятий:

2 раза в месяц, 36 часов в год, продолжительностью по 45 минут с перерывом 10 минут.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:***По окончании обучения:*****Ожидаемые результаты и способы их проверки:*****По окончании обучения:*****Выпускники должны знать:**

- правила здорового образа жизни;
- общее представление о физическом и психологическом здоровье;
- значение режима для организма человек;
- влияние на организм человека употребления алкоголя, никотина;
- формирование зависимости и её последствия;
- правила личной гигиены;
- виды косметики и её назначение.

Выпускники должны уметь:

- применять на практике навыки ухода за собой;
- подбирать комплекс средств для ухода за телом;
- соблюдать нормы личной гигиены;
- заботиться о своем здоровье;
- представлять и понимать опасность влияния на организм алкоголя, никотина, наркотиков;
- находить выход из стрессовых ситуаций.

Контроль за выполнением программы:

В качестве средств контроля успеваемости в ходе занятий используются: итоговые занятия, мониторинг качества знаний, обучающихся (входной, текущий, промежуточный)