

## **Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности в 9а классе «Я и мое здоровье».**

### **Нормативная база**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Я и моё здоровье» для учащихся 9а класса основного общего образования составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО, 17.12.2010г. №1897), основной образовательной программы школы на 2022-2023 учебный год.

Известно, что индивидуальный образ жизни активно формируется в раннем подростковом возрасте. Это связано с развитием у подростков таких важных психических новообразований, как самоконтроль, внутренний план действий, логическое мышление, самосознание, самооценка. Следовательно, именно на этом этапе взросления важно побудить детей к формированию полезных привычек, научить их управлять своим поведением и таким образом актуализировать потребность в сбережении и укреплении здоровья. Осведомленность людей о причинах и факторах, влияющих на их здоровье и жизнеспособность, повышает вероятность их выживания в условиях неблагоприятной экологической, социальной и демографической обстановки.

Курс «Я и мое здоровье» предоставляет учащимся сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, не рассматриваемые в школьной программе по биологии. Полученные школьниками знания в этой области позволят укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции, как условие укрепления нравственных устоев семьи.

Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. Он является необходимым, так как позволит школьникам понять причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своем здоровье и его сохранении. Школьник будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма.

**Цель курса:** развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, через формирование основных принципов здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

- сформировать установки на ведение здорового образа жизни: факторах, влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; рациональной организации режима дня, учёбы 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;
- развивать коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.

В соответствии с учебным планом ОУ на элективный курс в 9-а классе отводится 34 часа, из расчета 1 учебный час в неделю.

Составитель: учитель биологии первой квалификационной категории Спириденко Ирина Дмитриевна.