Основная общеобразовательная программа основного общего образования (ФГОС)

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Аннотация к рабочей программе факультативного курса «Здоровый образ жизни»

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Факультативный курс «Здоровый образ жизни» предлагается обучающимся для изучения в 7 классе (0,5 часа в неделю,17 часов в год) и направлен на формирование сознательного отношения к своему организму, умению управлять своей психикой, полезные гигиенические навыки, владение приемами закаливания и тренировки – все это условия для формирования здорового человека, полноценного гражданина.

Курс «Здоровый образ жизни» формирует адекватное понимание и принятие себя в здоровом обществе без вредных привычек. Знакомит с главными правилами здорового образа жизни, режимом дня, вариантами отдыха после школьных занятий, поведением в стрессовой ситуации экзамена, элементам закаливания, основами личной гигиены и красоты, правилами здорового питания.