**Аннотация**

 **к рабочей программе курса внеурочной деятельности**

 **«Секреты здорового питания и ЗОЖ»**

Внеурочная деятельность курса «Секреты здорового питания и ЗОЖ» предназначена для учащихся 10-х классов. Потребность беречь свое здоровье, как индивидуальную и общественную ценность характеризуется данным курсом. Он направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни. Курс внеурочной деятельности «Секреты здорового питания и ЗОЖ» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования. Программа актуальна тем, чтов настоящее время состояние российских школьников вызывает тревогу у специалистов, потому что здоровье школьников ухудшается с каждым годом по сравнению с их сверстниками пяти или десяти лет назад.

**Целью курса:** является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровье сбережения.

При изучении курса внеурочной деятельности у обучащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Программа рассчитана на один года обучения, 1 час в неделю.(34ч)

В содержание курса, входя шесть основных тем:

Принципы здорового питания (7 часов)

Что мы знаем о себе? (5 часов)

Окружающая среда и здоровье человека (5 часов)

Пока мы дышим, мы живем Образ жизни. (4 часа)

Здоровье - богатство во все времена (6 ч)

Вместилище мудрости человеческой (5 часов)

Контрольной аттестационной работой в конце курса является проект на любую выбранную из шести тем курса.