**Аннотация**

**ДООП «Разумный выбор»**

Программа «Разумный выбор » обеспечивает обучающихся обучению здоровому образу жизни и относится к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам социально-педагогической направленности и способствует повышению социальной адаптации и готовности подростков к развитию в сфере сохранения и укрепления своего здоровья.

**Вид:** программа авторская

**Категория обучающихся:** Программа предназначена для обучающихся 8 – 11 классов

**Режим реализации ДООП:** Групповые занятия организуются 1 раз в неделю. Длительность занятия 40-45 минут.

Срок реализации: краткосрочная (12 часов)

**Цель программы** «Разумный выбор»: приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, как основе сохранения, укрепления и развития физического, психического и социального здоровья.

**Задачи программы:**

- формировать адекватную самооценку, стремление к самопознанию; расширение знаний о себе;

- развивать коммуникативные навыки через обучение конструктивным методам общения;

- способствовать усвоению обучающимися новых знаний, умений, навыков, способов получения и применения знаний и умений в сфере здорового образа жизни;

- способствовать формированию у обучающихся убеждений, определенных качеств личности, способствующих сохранению и укреплению своего психического и физического здоровья.

Дополнительная общеобразовательная программа «Разумный выбор» включает как обязательную часть - обучение по программе «Разумный выбор», так и вариативную часть.

**Система оценки достижения планируемых результатов**

- предварительное анкетирование, тестирование обучающихся в 5, 6, 7 классах:

1. Анкета для оценки уровня школьной мотивации (Н. Г. Лускановой).

2. Цветовой тест отношений (ЦТО) (А.М. Эткинд).

3. Методика «Секрет», социометрический эксперимент по варианту Т.А. Репиной.

4. Тест «Самооценка» (авт. Т.В. Щур).

5. Психодиагностическая методика «Три желания» Е.Б. Весна, М.А. Фризен.

- практические задания, запланированные в ходе каждого занятия;

- рефлексия в конце занятия;

- итоговый урок программы – план (программа) саморазвития в сфере здорового образа жизни.

При условии успешной реализации данной программы будет наблюдаться положительная динамика в сформированности адекватной самооценки у обучающихся; в овладении конструктивными методами межличностного общения. Обучающиеся смогут расширить свои знания, умения, навыки, а также практические способы применения знаний и умений в сфере здорового образа жизни.