

Новая редакция

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №49
Приморского района города Санкт-Петербурга

РАЗРАБОТАН и ПРИНЯТ
Педагогическим советом
ГБОУ гимназии № 49
решение от «01» сентября 2018 г.
протокол № 2

УТВЕРЖДЕН
Директор ГБОУ гимназия № 49
Приморского района Санкт-Петербурга
приказ
от «01» сентября 2018г № 166
_____/Ф.Ф. Сёмочкина



ПЛАН ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1-4 класс

НА 2018-2019 УЧЕБНЫЙ ГОД

Санкт-Петербург
2018

**План внеурочной деятельности
Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
гимназия №49
на 2018-2019 учебный год**

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) начального общего образования основная образовательная программа в I- IV классах реализуется Государственным бюджетным общеобразовательным учреждением гимназия №49 (далее – ГБОУ гимназия №49) как через учебный план, так и через план внеурочной деятельности в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

План внеурочной деятельности в ГБОУ гимназия №49 на 2018-2019 учебный год разработан на основе следующих нормативных документов:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (далее – ФГОС начального общего образования);
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2010г. №1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.09.2011г. №2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г. №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
- постановления Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.42.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 г. №189
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11. 2015 №81 «О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»
- письма Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»
- письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- распоряжения Комитета по образованию от 21.03.2018 № 810-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-

Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2018/2019 учебном году»;

- распоряжения Комитета по образованию от 21.03.2018 № 811-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2018/2019 учебный год».

- Основной образовательной программы начального общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения гимназия №49 (приняты педагогическим советом от 30.08.2018, протокол № 1, приказ № 130 от 31.08.2018);

- положения о внеурочной деятельности в ГБОУ гимназии №49 Приморского района Санкт-Петербурга от 19.05.2015 протокол №7; утверждено директором ГБОУ гимназии №49 20.05.2015г. приказ №42/2

- Устава Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения гимназия №49

Под внеурочной деятельностью при реализации ФГОС начального общего образования понимается образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от урочной, и направленная на достижение планируемых результатов освоения основных образовательных программ начального общего образования.

Учебный план начального общего образования и план внеурочной деятельности являются основными организационными механизмами реализации основной образовательной программы начального общего образования.

Внеурочная деятельность обучающихся – специально организованная деятельность обучающихся 1-4 классов, представляющая собой неотъемлемую часть образовательного процесса в ГБОУ гимназия № 49 (далее – внеурочная деятельность), отличная от урочной системы обучения.

Время, отведенное на внеурочную деятельность, не учитывается при определении максимально допустимой недельной нагрузки обучающихся, но учитывается при определении объемов финансирования, направляемых на реализацию основной образовательной программы.

Цель внеурочной деятельности: воспитание всесторонне развитой личности и создание условий для активной жизнедеятельности обучающихся, для гражданского самоопределения и самореализации, максимального удовлетворения потребностей в интеллектуальном, культурном, физическом и духовно-нравственном развитии.

Основные задачи внеурочной деятельности:

- ✓ формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- ✓ организация инновационной работы в области воспитания и дополнительного образования детей;
- ✓ приобщение учащихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- ✓ обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- ✓ воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природе и социокультурной среде обитания;
- ✓ воспитание у учащихся гражданственности и патриотизма к своей стране;
- ✓ развитие воспитательного потенциала семьи.

Результатом внеурочной деятельности будет являться всестороннее развитие личности учащегося, его активной жизненной позиции как в учебной, так и внеучебной деятельности, формирование его готовности к саморазвитию.

План внеурочной деятельности обеспечивает реализацию всех направлений развития личности, учет индивидуальных особенностей и потребностей обучающихся и

предоставляет возможность выбора занятий внеурочной деятельности каждому обучающемуся в объеме до 10 часов в неделю.

Количество занятий внеурочной деятельности для каждого обучающегося определяется его родителями (законными представителями) с учетом занятости обучающегося во второй половине дня.

Внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности:

- спортивно-оздоровительное
- духовно-нравственное
- социальное
- общеинтеллектуальное
- общекультурное

Проектное направление используется как составная часть остальных направлений.

Внеурочная деятельность организуется в таких **формах**, как экскурсии, занятия, секции, диспуты, олимпиады, соревнования, проекты, поисковые и научные исследования, интеллектуальные клубы, конкурсы, викторины, познавательные игры на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательного процесса.

Принципы организации внеурочной деятельности:

- соответствие требованиям ФГОС НОО;
- соответствие возрастным особенностям обучающихся;
- опора на положительный опыт, накопленный в ГБОУ гимназии №49;
- продолжение традиций, ориентация на особенности учебно-воспитательного процесса в гимназии;
- свободный выбор на основе личных интересов ребенка;
- сохранение преемственности для организации непрерывного процесса внеурочной деятельности.

При проведении занятий внеурочной деятельности не включаются занятия в рамках дополнительного образования.

Минимальное количество обучающихся на занятиях внеурочной деятельности составляет 8 человек. Максимальное количество обучающихся на занятии внеурочной деятельности до 30 человек.

Модель режима образовательной деятельности

В соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами перерыв между последним уроком и началом занятий внеурочной деятельности составляет не менее 45 минут. Учитывается необходимость организации отдыха обучающихся после окончания уроков.

Расписание занятий внеурочной деятельности формируется отдельно от расписания уроков гимназии. Продолжительность занятия внеурочной деятельности составляет 35-45 минут (1 классы первое полугодие – 35 минут; 1 классы второе полугодие, 2-4 классы – 40 минут).

Учет занятости обучающихся во внеучебное время, в том числе учет посещения занятий в отделении дополнительного образования образовательной организации, организациях дополнительного образования, спортивных школах, музыкальных школах и др., осуществляется классными руководителями.

Обязательной частью рабочей программы внеурочной деятельности является описание планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности и форм их учета. Реализация внеурочной деятельности осуществляется без балльного оценивания результатов освоения курса.

Занятия внеурочной деятельности проводятся учителями, воспитателями ГПД гимназии, педагогами дополнительного образования ГБОУ, библиотекарем, в свободное от основной работы время, педагогом – психологом, социальным педагогом.

При организации внеурочной деятельности в гимназии используются только программы линейных курсов, на их изучение, установлено определенное количество часов в неделю в соответствии с рабочей программой учителя.

Недельный и годовой план по внеурочной деятельности I-IV классов ГБОУ гимназии №49

Количество классов в параллели:

Классы	1 классы	2 классы	3 классы	4 классы
Количество классов	5	4	5	5

Все курсы являются линейными

Классы	Направление	Название курса	Количество часов в неделю по курсу	Количество часов в год по курсу	Количество групп	Классы	Общее количество часов в год	
1 –ые классы (а,б,в,г,д)	Спортивно-оздоровительное	Здоровейка	2	66	5	1а,б,в,г,д	330	
	Духовно-нравственное	Я и мой мир	1	33	5	1а,б,в,г,д	165	
	Социальное	Коллективно-творческие дела	1	33	5	1а,б,в,г,д	165	
	Общеинтеллектуальное		Настольные игры	1	33	5	1а,б,в,г,д	165
			Пальчиковая гимнастика	1	33	3	1а,б,д	99
			Чистописание	1	33	3	1а,в,г	99
			Хочу все знать	1	33	1	1в	33
			Дорожная азбука	1	33	5	1а,б,в,г,д	165

		В мире книг	1	33	4	1а,б, в,г	132
		В мире цифр и знаков	1	33	1	1г	33
	Общекультурное	Умелые ручки	1	33	5	1а,б, в,г,д	165
		В мире танца	1	33	1	1д	33
		Весёлые нотки	1	33	2	1б,д	66
ИТОГО				462	45	45	1650
2 –ые классы (а,б,в,г)	Спортивно-оздоровительное	Здоровейка	2	68	1	2 в	68
		Здоровейка	1	34	2	2а, б	68
	Духовно-нравственное	Я и мой мир	1	34	4	2а,б, в,г	136
	Социальное	Коллективно-творческие дела	1	34	4	2а,б, в,г	136
	Общеинтеллектуальное	Пальчиковая гимнастика	1	34	2	2 в,г	68
		Дорожная азбука	1	34	1	2в	34
		Чистописание	1	34	2	2а,б	68
		Чистописание	2	68	1	2г	68
		Хочу все знать	1	34	1	2а	34
		Настольные игры	1	34	1	2 а	34
		В мире книг	1	34	3	2 а,в,г	102
		В мире книг	2	68	1	2б	68
		Грамотей	1	34	1	2 а	34
		Эрудит	1	34	3	2 б,в,г	102
	Ментальная арифметика	1	34	1	2г	34	
	Общекультурное	Мой город	1	34	4	2 а,б,в, г	136
Мир музея		1	34	1	2 г	34	

		Мир искусства	1	34	1	2в	34	
		Умелые ручки	1	34	1	2б	34	
		В мире танца	1	34	1	2а	34	
		Весёлые нотки	1	34	1	2б	34	
ИТОГО				782	37	37	1360	
3-ьи классы (а,б,в,г,д)	Спортивно-оздоровительное	Здоровейка	2	68	4	3а,в,г,д	272	
		Здоровейка	1	34	1	3б	64	
	Духовно-нравственное	Я и мой мир	1	34	5	3а,б,в,г,д	170	
		Социальное	Коллективно-творческие дела	1	34	5	3а,б,в,г,д	170
	Общеинтеллектуальное	Чистописание	Чистописание	1	34	2	3б,д	68
			Хочу всё знать	1	34	3	3б,в,г	102
		Занимательная математика	1	34	4	3а,б,г,в	136	
		Занимательный русский язык	1	34	4	3а,в,г,д	136	
		Дорожная безопасность	1	34	4	3а,б,в,д	136	
		В мире природы	1	34	4	3а,б,в,д	136	
		Настольные игры	1	34	1	3в	34	
		В мире книг	2	68	1	3а	68	
		В мире книг	1	34	3	3б,г,д	102	
		Общекультурное	В мире танца	1	34	1	3г	34
Весёлые нотки	1		34	2	3г,д	34		
ИТОГО				544	45	45	1700	
4-ые классы	Спортивно-оздоровительное	Здоровейка	2	68	4	4б,в,г,д	272	
		Здоровейка	1	34	1	4а	34	

	Духовно-нравственное	Я и мой мир	1	34	5	4а,б,в,г,д	170
	Социальное	Коллективно-творческие дела	1	34	5	4а,б,в,г,д	170
	Общеинтеллектуальное	Хочу всё знать	1	34	3	4б,в,г	102
		Путешествие в Германию	1	34	2	4а,г	68
		Дорожная безопасность	1	34	5	4а,б,в,г,д	170
		Занимательный русский язык	1	34	1	4г	34
		В мире книг	1	34	3	4б,в,д	102
		Эрудит	1	34	5	4а,б,г,в,д	170
		Настольные игры	1	34	1	4в	34
		Грамотей	1	34	2	4а,б	68
	Общекультурное	Мой город	1	34	2	4а,д	68
		Моё творчество	1	34	3	4а,б,д	102
		Весёлые нотки	1	34	3	4а,в,г	102
		В мире танца	1	34	1	4д	34
ИТОГО				476	46	46	1700

Сводная таблица

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	ВСЕГО
<i>Максимально допустимая нагрузка в год на ученика</i>	330	340	340	340	1350
<i>Фактическая нагрузка на</i>	330	340	340	340	1350

одного ученика					
Реализуемое количество часов, согласно количеству классов	330 * 5	340*4	340*5	340*5	6410

Курс «Коллективно-творческие дела» - в рамках **социального направления** развития личности – ориентирован на воспитательные мероприятия по подготовке и проведению коллективных дел, как коллективом класса, так и общешкольных мероприятий. Занятия проводит классный руководитель.

Социальное направление реализуется:

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- развитие высокой мотивации учебного процесса;
- развитие всех форм мышления младшего школьника;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию творческих способностей следующие умения:

- обучение умению ставить цели;
- характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- проявлять интерес к первым творческим успехам товарищей;
- организовывать свою деятельность;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- творчески откликаться на события окружающей жизни.

Курс «Я и мой мир» - в рамках **духовно-нравственного направления** – является первой ступенью в системе гражданско-правового образования в гимназии. Правовое образование предполагает создание системы обучения и воспитания, направленной на формирование правовой культуры личности.

Духовно-нравственное направление реализуется через формирование следующих УУД:

Личностными результатами изучения курса «Я и мой мир» является формирование следующих умений:

- Оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить, как хорошие или плохие.

- Объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.
- Самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).
- В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.

Метапредметными результатами изучения курса «Я и мой мир» в 1-м классе является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- Учиться высказывать своё предположение (версию).
- Учиться работать по предложенному учителем плану.
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в доп. источниках информации.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему.

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Общеинтеллектуальное направление:

• Курсы «Хочу всё знать», «Настольные игры» и «Занимательная математика», «Интеллектуальные игры», «Эрудит», «В мире цифр и знаков» - ориентированы на создание условий для повышения уровня математического развития учащихся. Являются мотиватором к изучению курса «Математики».

• Курсы «Пальчиковая гимнастика» и «Чистописание», «Занимательный русский язык», «Грамотей» - ориентируют ребенка на подготовку к письму и развитию мелкой моторики, столь необходимой при обучении грамоте.

• «В мире природы» и «В мире книг» расширяют представления детей об окружающем мире, вызывая интерес к явлениям, происходящим в жизни.

• «Путешествие в Германию», «Путешествие в Англию» - направлены на обеспечение учебной деятельности и организацию педагогической поддержки курса «Иностранные языки».

- «Дорожная азбука», «Дорожная безопасность»

Личностными результатами изучения программ являются:

- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий проблемного и эвристического характера;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в практической деятельности любого человека;
- воспитание чувства справедливости, ответственности;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления.

Метапредметные результаты

- Сравнивать разные приемы действий, выбирать удобные способы для выполнения конкретного задания.
- Моделировать в процессе совместного обсуждения алгоритм решения числового кроссворда; использовать его в ходе самостоятельной работы.
- Применять изученные способы учебной работы и приёмы вычислений для работы с числовыми головоломками.
- Анализировать правила игры. Действовать в соответствии с заданными правилами.
- Включаться в групповую работу. Участвовать в обсуждении проблемных вопросов, высказывать собственное мнение и аргументировать его.
- Выполнять пробное учебное действие, фиксировать индивидуальное затруднение в пробном действии.
- Аргументировать свою позицию в коммуникации, учитывать разные мнения, использовать критерии для обоснования своего суждения.
- Сопоставлять полученный (промежуточный, итоговый) результат с заданным условием.
- Контролировать свою деятельность: обнаруживать и исправлять ошибки.

Курсы **общекультурного направления** развития личности ориентирует учащихся на познание своего города - «Мир музея» и «Мой город», включают в творческую направленность для всеобщего развития личности – «Умелые ручки», «Мир искусства», «Моё творчество».

Личностные результаты программ:

- умения оценивать поступки людей,
- умения оценивать жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- умения выражать свои мысли и эмоции.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- способности извлекать информацию из разных источников; свободно пользоваться справочной литературой;
- умение отбирать и систематизировать материал на определенную тему;
- умение вести самостоятельный поиск информации, ее анализ и отбор;
- умение определять цели предстоящей исследовательской, творческой деятельности (индивидуальной и коллективной).
- *Коммуникативные:*
- умение воспроизводить прослушанный или прочитанный текст;

- умение создавать устные и письменные тексты (презентации) разных типов, стилей речи и жанров;
- умение свободно, правильно излагать свои мысли в устной и письменной форме;
- умение владения разными видами монолога и диалога;
- умение оценивать свою речь с точки зрения ее содержания, языкового оформления; совершенствовать и редактировать собственные тексты;
- умение выступать перед аудиторией.

Рефлексивные:

- Умение адекватно оценивать достигнутые результаты и формулировать их в устной и письменной форме;
- Умение адекватно оценивать работы своей деятельности и товарищей.

Программа внеурочной деятельности по **спортивно-оздоровительному направлению** «Здоровейка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по **спортивно-оздоровительному направлению** является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.