

Формирование представлений о здоровом образе жизни у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями) на уроках биологии в 9 классе

Формирование культуры здоровья учащихся - одно из самых приоритетных направлений в системе образования. Культура здоровья человека включает: знание о своем здоровье и о том, что и как делать для сохранения своего здоровья. Содержание курса «Биология. Человек» в 9 классе специальной коррекционной школы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта) построено таким образом, что обеспечивает связь содержания изучаемого материала с жизнью самого школьника и имеет важное значение в воспитании и самовоспитании школьников.

Изучение здорового образа жизни включает в себя различные методы и подходы.

Проектная деятельность

При изучении тем курса учащимся предлагается создать проекты о здоровом образе жизни.

«Основы здорового образа жизни»:

- Что такое здоровый образ жизни?
- Почему важно заботиться о здоровье?

«Правильное питание»:

- Основные группы продуктов (фрукты, овощи, белки, углеводы, жиры).
- Важность воды для организма.
- Как составить здоровый рацион?

«Физическая активность»:

- Зачем нужно заниматься спортом?
- Разные виды физической активности (прогулки, игры, спорт).
- Как выбрать подходящий вид активности?

«Гигиена и здоровье»:

- Основные правила личной гигиены.
- Как гигиена влияет на здоровье?
- Уход за зубами и кожей.

«Влияние вредных привычек на здоровье»:

- Что такое вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики)?
- Как они влияют на организм?
- Способы избежать вредных привычек.

«Эмоциональное здоровье»:

- Что такое эмоции и как они влияют на здоровье?
- Способы управления стрессом (релаксация, хобби, общение).
- Важность дружбы и поддержки.

«Профилактика заболеваний»:

- Основные способы предотвращения заболеваний (вакцинация, регулярные осмотры).

- Как укрепить иммунитет?

«Здоровье в зависимости от окружающей среды»:

- Как экология влияет на здоровье человека?

- Значение чистоты и безопасности в нашем окружении.

Темы должны быть простыми, наглядными и практическими. Важно учитывать их уровень восприятия и способности к усвоению информации. Чтобы проекты были интересными и доступными необходимо дополнить их наглядными материалами: короткими видео или презентациями.

Практические работы

Выполнение практических работ «Подсчёт частоты пульса в спокойном состоянии и после физической нагрузки», «Составление дневника питания» помогут понять взаимосвязь между биологическими процессами и состоянием здоровья человека.

Создание плаката о здоровом образе жизни.

Задача:

Подготовить информационный плакат о принципах здорового образа жизни.

Включить информацию о здоровом питании, физической активности, психическом здоровье и важности сна. Использовать яркие иллюстрации и факты для привлечения внимания.

Демонстрация простых физических упражнений

У многих школьников наблюдаются нарушения осанки, поэтому показ упражнений на уроке «Предупреждение искривления позвоночника. Плоскостопие» может помочь обучающимся в профилактике заболеваний опорно-двигательной системы. А при изучении сердечно-сосудистых заболеваний и их профилактике продемонстрировать простые физические упражнения (прыжки на месте, бег на месте или высокие колени) и объяснить, как они помогают укрепить сердце, легкие и улучшить обмен веществ. Школьники узнают, как легко можно повысить уровень физической активности, не имея специального оборудования; какими способами можно повысить физическую активность и найти то, что им нравится.

После завершения практических работ и демонстрации простых физических упражнений важно провести рефлексию. Попросить учащихся поделиться своими ощущениями от занятия, что им понравилось, что они узнали нового и как они могут применять эти знания в повседневной жизни. Это поможет укрепить полученные знания и мотивировать их к дальнейшим занятиям физической активностью и здоровым образом жизни.

Игровые методы обучения

Важным дополнением являются игровые методы обучения. Это эффективный способ вовлечения учащихся в процесс изучения темы здорового образа жизни.

Ролевые игры - создание ситуации, в которых учащиеся будут принимать решения, касающиеся здоровья.

Ситуация «Здоровый образ жизни». Учащиеся играют роли различных персонажей (например, врач, тренер, спортсмен, обычный школьник). Каждый персонаж должен представить, как он поддерживает здоровый образ жизни и какие советы может дать другим. Цель: познакомить учащихся с разными аспектами здоровья и научить их делиться полезной информацией.

Ситуация «Экстренная помощь». Учащиеся разыгрывают сценарий, в котором один из них получает травму (например, растяжение, ушиб или кровотечение). Остальные должны решить, как оказать первую помощь и что делать дальше. Цель: научить учащихся основам первой помощи и важности обращения за медицинской помощью.

«Путешествие по здоровью». Учащиеся делятся на команды и получают карту с заданиями, связанными с темой здоровья (например, «Найти и объяснить, что такое сбалансированное питание», «Показать физическое упражнение», «Назвать три вредные привычки»). Каждое выполненное задание приносит команде баллы. Цель: повысить уровень знаний о здоровье через активное участие и командную работу.

«Здоровый выбор». Учащиеся проходят через разные станции, каждая из которых представляет собой ситуацию, связанную с выбором (например, выбор между газировкой и водой, выбор между фастфудом и домашней едой). На каждой станции они обсуждают, какой выбор был бы более здоровым и почему. Цель: развить критическое мышление и навыки принятия решений.

Викторины

«Знай о здоровье». Предлагаем вопросы о здоровом образе жизни, правильном питании, физической активности и вредных привычках. Вопросы могут быть как открытыми, так и закрытыми (например, «Какой витамин важен для зрения?»). Цель: проверить и закрепить знания учащихся о здоровье.

«Правда или ложь». Учащиеся получают утверждения о здоровье, и им нужно решить, правда это или ложь. Например, «Все жиры вредны для здоровья» (ложь) или «Фрукты полезны для здоровья» (правда). Цель: развить навыки критического мышления и опровергнуть мифы о здоровье.

Игровые методы обучения позволяют учащимся активно участвовать в процессе изучения и лучше усваивать материал. Важно создать атмосферу, в которой ученики чувствуют себя комфортно и могут свободно высказывать

свои мысли и идеи о здоровом образе жизни. Очень важен индивидуальный подход, дифференциация заданий, учёт уровня подготовки и интересы каждого ученика. Поэтому предлагаются разные уровни сложности задания, что создаёт поддерживающую атмосферу, где каждый ученик будет чувствовать себя комфортно и уверенно. Групповые обсуждения позволят учащимся делиться своими мыслями о здоровье, о том, что они уже делают для поддержания своего здоровья, что нового они узнали и как могут применить это в жизни.

Формирование представлений о здоровом образе жизни у школьников с интеллектуальными нарушениями требует терпения, креативности и индивидуального подхода. Используя разнообразные методы и формы работы, можно эффективно донести до учащихся важность заботы о своем здоровье и помочь им развить позитивные привычки, которые будут сопровождать их на протяжении всей жизни.

Использованная литература:

1. Григорьева Н. А. Формирование навыков здорового образа жизни у детей с ограниченными возможностями здоровья. — Москва: Издательство "Просвещение". 2018 г.
2. Смирнова О. В. Здоровый образ жизни: учебное пособие для учителей. — Москва: Издательство "Учебная книга". 2020 г.
3. Лебедева А. П. Биология и здоровье: как научить детей заботиться о себе. — Москва: Издательство "Наука". 2016 г.