МОКУ «Падунская специальная(коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VIII вида».

Формирование осознанной потребности в ЗОЖ у учащихся через систему занятий по СБО.

Подготовила: учитель СБО и Технологии

Шевченко-Глухова Н.А

20.04.2015г.

На данном этапе развития общества весь процесс обучения и воспитания ребёнка с интеллектуальной недостаточностью направлен на развитие механизмов, обеспечивающих его адаптацию к различным условиям жизни. Социально-бытовая адаптация и ориентация умственно отсталых детей существенно затруднена в силу ограничений, наложенных дефектом-нарушением познавательной деятельности. В отличие от детей в норме, у которых социальное развитие происходит непроизвольно и спонтанно, дети с ограниченными возможностями развития не в состоянии самостоятельно освоить образцы решения социальных и бытовых задач.

В настоящее время широко культивируется здоровый образ жизни, потому что общество давно пришло к единому мнению, что только здоровый человек сможет полноценно трудиться на благо своей страны. Поэтому возникла необходимость учить детей быть здоровыми. Не просто учить, а формировать осознанный выбор в пользу ЗОЖ. Семьи у детей с интеллектуальной недостаточностью чаще всего неблагополучные и ведут аморальный образ жизни, чем самым показывают только отрицательный пример своим детям. Как в такой ситуации научить умственно отсталого ребёнка осознанно выбирать ЗОЖ? Эта проблема на сегодняшний день вышла на первый план, поэтому роль школы в организации системы работы по формированию осознанной потребности в ЗОЖ должна стать ведущей.

Наряду с внеклассной работой по формированию ЗОЖ, спортивными мероприятиями учебный процесс не должен стоять в стороне. Такой специальный предмет как СБО даёт возможность знакомить учащихся с основами ЗОЖ. В каждый класс с 5 по 9, включены от 3 до 5 часов по теме ЗОЖ, я систематизировала эти уроки и назвала курсом «Я выбираю ЗОЖ».

Приоритетное направление такого курса – формирование осознанной потребности в ЗОЖ у подростков через ситуацию выбора.

Задачи курса:

- помочь подросткам познать свой организм, научиться поддерживать его в здоровом состоянии;

- научить воспитанников валеологически и экологически грамотно ориентироваться в окружающих природной среде и социальном пространстве;

- воспитывать у школьников сознательную потребность в здоровом образе жизни;

- пропагандировать физическую активность;

- сформировать мотивационные основы к дальнейшему сохранению здоровья.

Содержание курса в каждом классе разрабатывалось с учётом психофизических особенностей детей данного возраста. Целесообразно курс «Я выбираю ЗОЖ» проводить сразу после темы «Личная гигиена», так как эти темы перекликаются и дополняют друг друга. Некоторые направления из «Личной гигиены», такие как пагубное влияние курения, алкоголя, наркотиков на детский организм переносятся в тему «Я выбираю ЗОЖ».

Тематика курса следующая:

**5 класс**  - Что такое здоровье. Понятие здорового образа жизни.

Факторы, определяющие здоровье. Пагубное влияние курения и алкоголя на детский организм. Изготовление плакатов за пропаганду жизни без курения и алкоголя.

**6 класс –** Сон и отдых. Сущность отдыха для организма человека. Релаксация. Значение правильного дыхания. Как правильно дышать. Сила и выносливость мышц. О вреде наркотиков для организма человека. Изготовление плакатов по пропаганде жизни без наркотиков.

**7 класс –** физическое и психическое здоровье человека. Психическое равновесие. Человек и его характер. Учитесь властвовать собой. Человек и дисциплина. Движение – путь к здоровью. Изготовление плакатов пропагандирующих жизнь в движении.

**8 класс –** Что определяет здоровье. Красота человеческого тела. Чистота и красота. Отношения человека с окружающими.

**9 класс –** Здоровье – главный критерий успешности в жизни. Здоровье семьи. Социальные болезни, как их избежать. Резервы человеческого организма.

В работе с учащимися 5-6 классов используется постановка доступных задач, проблемных вопросов, максимально затрагивающих интересы ребёнка - последующим выбором альтернативных решений. Знакомство с темой начинается с постановки проблемных вопросов: «В России в последнее время всё меньше рождается здоровых детей, уменьшается продолжительность жизни. Как вы думаете, в чём причина? Является ли это проблемой для нашего государства? Какие люди нужны государству? Нужна ли нам тема «Я выбираю ЗОЖ?» Зачем?».

Вся работа в 5-6 классах по курсу «Я выбираю ЗОЖ» строится на основе «дерева здоровья». По ходу изучения тем «дерево здоровья» наполняется содержанием. В результате у учащихся складывается цельная картинка ЗОЖ.

Подбираются задания с таким учётом, чтобы они всё время ставили ребёнка в ситуацию выбора. При изучении тем о пагубном влиянии курения, алкоголя, наркотиков заполняется таблица.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Что нравится в алкоголе?** | **Какой вред наносит алкоголь?** | **Чем можно заменить?** |

Учащиеся в процессе обсуждения делают записи в таблицу. Такая форма работы позволяет приучать ребят рассуждать на темы: что же тянет людей к алкоголю, какой вред организму приносит алкоголь, чем можно себя занять, чтобы не тянуло к рюмке. По такому же принципу заполняются таблицы о вреде курения и наркотиков. В результате учащиеся делают выбор, какую часть таблицы они выбирают для своей жизни.

Широко используются проблемные задачи типа: «Родители уехали в командировку и оставили тебя с младшим братом. Тебе нужно сходить в магазин, купить продуктов и накормить брата». Выдаётся список продуктов из которых учащиеся выбирают только полезные для здоровья ребёнка. В список включены полезные и вредные для здоровья продукты. Учащийся ставится в ситуацию выбора, как сделать пищу полезной и вкусной.

Хорошо при изучении тем курса «Я выбираю ЗОЖ» воспринимается учащимися моделирование реальных жизненных ситуаций. Учащиеся делятся на группы, каждой их которых даётся ситуация, которую они должны разыграть. Ситуации даются на тему «Умей отказать друзьям, которые предлагают тебе покурить, выпить, уколоться и т.д.». после моделирования ситуаций обсуждается поведение того или иного участника сценки. Сразу же проводится параллель - а всегда ли мы в настоящей жизни поступаем правильно и что мешает сказать : «Нет!» вредным привычкам. Снова ребёнок ставится в ситуацию выбора, сохранить такую дружбу или остаться здоровым.

Необходимо учить ребят правильно оценивать своё здоровье, для чего используется валеологический анализ состояния своего здоровья. Существует множество методик определения состояния своего здоровья и самую простую предложил русский врач Амосов, определять размер здоровья. Размер здоровья – это условный параметр, не дающий ответе о состоянии здоровья, но он заставляет задуматься. Учащимся раздаются жетоны красного, зелёного и синего цвета. Даётся инструкция: «Если вы не болели в течении всего прошлого учебного года – у вас самый высокий уровень здоровья (красный жетон). Если заболевание возникло во время эпидемии – средний уровень (зелёный жетон). Если вы болеете во время обычных нагрузок – уровень здоровья самый низкий (синий жетон). Каждый учащийся самостоятельно оценивает размер своего здоровья, ставя жетон на «лестницу здоровья»».

В курсе «Я выбираю ЗОЖ» предусмотрены занятия по изготовлению памяток, листовок, плакатов призывающих вести здоровый образ жизни. Эти задания наиболее любимы учащимися, так как дают простор детской фантазии. Во время изготовления этих агитационных материалов идёт коррекционная работа по формированию грамотной письменной и устной речи. Каждый учащийся выступает с презентацией своей памятки перед одноклассниками. Обсуждается, чьё выступление было наиболее убедительным. Лучшие выступления используются на мероприятиях по ЗОЖ в других классах. Таким образом идёт агитационная работа среди учащихся школы.

***Закаляй свой организм с детства, закаляйся на солнце, воздухе и воде, обтирайся снегом, обливайся водой!***

***Больше двигайся, занимайся спортом, физическим трудом.***

***Активно участвуй во всех соревнованиях, развивай гибкость!***

***Соблюдай чёткий распорядок дня, будь активным, организованным.***

***Брось курить и откажись от других вредных привычек!***

***Соблюдай режим питания, пищу нужно есть богатую витаминами!***

В процессе изучения тем по ЗОЖ, учащиеся разучивают физические упражнения для укрепления осанки, делают дыхательную гимнастику, учатся формам расслабления, элементарным приёмам релаксации и др.

Таким образом в результате освоения курса «Я выбираю ЗОЖ» учащиеся 5-6 классов должны научиться осмысливать предлагаемый к изучению теоретический материал и выражать свои суждения по рассматриваемым проблемам, практически осуществлять здоровый образ жизни (утренняя гимнастика, спортивные занятия и др), находить правильное решение проблемных задач, вести агитационную работу по ЗОЖ.

Главная педагогическая задача на следующем этапе состоит в том, чтобы помочь учащимся старших классов познать самих себя, окружающий мир, понять, что фундамент жизненного пути закладывается в юности, а поэтому – задуматься об уважительном отношении к своей личности, своему организму и своему здоровью. Здесь заложены валеологические основы семейного воспитания, которые призваны облегчить подготовку выпускников к самостоятельной жизни.

Облегчить усвоение программы на этой ступени помогает использование таких фронтальных форм работы, как дискуссии, деловые игры.. большое внимание уделяется организации самостоятельной работы учащихся по решению проблемных ситуаций, самоанализу своего здоровья, причинам возникновения болезней.

Большой проблемой для учащихся с интеллектуальной недостаточностьюостаётся самодисциплина. В этом случае хорошо использовать форму работы по составлению программ развития самодисциплины. После обсуждения проблемы «Что мне мешает хорошо учиться?», каждый учащийся пишет свои проблемы, из которых определяет причины и пути их исправления. Таким образом получается простейшая программа развития самодисциплины, с которой он выступает перед одноклассниками.

Ещё одной проблемой у старшеклассников стоит правильный выбор поведения в той или иной жизненной ситуации. Здесь хорошо использовать психологические тренинги на тему «Познай себя», на которых учащиеся учатся адекватно оценивать себя и окружающих.

У старшеклассников возникает много вопросов личного характера, они с охотой делятся тем, что видели, поэтому часто дискуссия, запланированная учителем идёт не совсем по тому плану как ему хотелось. Здесь важно удержать нить разговора в том русле какое предусмотрел учитель, а не уйти в сторону от нужного разговора.

В результате освоения программы учащиеся 7-9 классов должны научиться адекватно оценивать себя и своё здоровье, адаптироваться к негативным факторам в непривычных жизненных ситуациях, самостоятельно выбирать правильное решение предложенной ситуации, овладеть азами создания здоровой семьи. В нашей школе ежегодно проводится неделя СБО, акции «чистые руки», раздаются агитационные листовки, кроссворды на тему ЗОЖ.

Нельзя говорить о серьёзных результатах с введением курса «Я выбираю ЗОЖ» так как эта работа нацелена на годы, но есть первые положительные моменты, которые можно отметить: учащиеся хорошо приняли новую тему в курсе СБО, проявили заинтересованность, научились делать первые выводы о пользе ЗОЖ, о необходимости его поддерживать, чтобы правильно организовать самостоятельную жизнь, создать здоровую семью. Постоянно ставя учащихся в ситуацию выбора, у них формируется правильная линия поведения и в других вопросах. Многие уже понимают, что вести ЗОЖ не просто, нужно прилагать усилия, которые в будущем себя оправдают.

Надеюсь, что курс «Я выбираю ЗОЖ» оправдает себя и внесёт свою лепту в социализацию выпускников школы.

**Список литературы:**

1. А.Овчинников, О.Потехина. Ступени здоровья, образовательная программа по валеологии для 1-9 классов коррекционной школы VIII вида // Социальная педагогика. -2005. - №3. –С.73-87.
2. Н.М.Амосов «Здоровье и счастье ребёнка»- 1979г, М.:Просвещение.
3. И.М.Бгажнокова Проблема социальной адаптации детей с нарушением интеллекта // Дефектология. 2007. №1.
4. Л.Р.Маллер Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии. – М.:АРКТИ, 2002.