Использовании методов **проектирования** в формировании потребностей **здорового образа жизни** детей с ОВЗ на уроках и внеурочной деятельности.

Подготовила: учитель биологии
Шавина Елена Александровна

Сызрань, 2022 год

Человек - высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию – быть здоровым.

А. Леонов

Предмет **«биология»** позволяет органично вписывать методы проектирования в формировании потребностей здорового образа жизни и принципы здоровоьесбережения в темы уроков, в различные задания как на уроках, так и во время домашней работы.

кладовая здоровья

К одному из направлений здоровосберегающих технологий можно отнести **ароматерапию.** Её можно использовать как профилактическое средство от простудных заболеваний. Во время эпидемий гриппа в классах можно использовать бактерицидные и противовоспалительные свойства некоторых растений.

аромат базилика уравновешивает психику человека. Если в вашем доме есть базилик, то противостояние простуде, насморку, кашлю, различным инфекциям, грибкам, а также укрепление иммунитета всех членов семьи вам гарантировано!

*С **лечебной целью** используют траву* **БАЗИЛИКА.**

Настой из листьев базилика используют наружно для полосканий при ангине, стоматитах, внутрь — как противолихорадочное средство.

Отвар растения рекомендуют как обезболивающий препарат для полоскания полости рта при зубной боли, стоматитах, ангинах, для примочек при труднозаживающих ранах, а сок свежих листьев при воспалении среднего уха, экземе, труднозаживающих ранах.

Содержащееся в базилике эфирное масло прекрасно смягчает и тонизирует кожу.

Слева направо:
цветущая ветвь, цветки, семена

кладовая здоровья

Популярная яркая герань не только легка в выращивании, но и обладает рядом целебных свойств. Ее листья издают замечательный аромат .

Но особая ценность в противовирусном эффекте эфирного масла герани – оно активно борется с вирусами гриппа и бактериальными составляющими разнообразных ОРЗ.

Разнообразные виды **ГЕРАНИ** *не только радуют глаза, но и могут оказать общее положительное влияние на организм.*

В надземной части герани содержатся флавоноиды, антоцианы, дубильные вещества, танины, камедь, пектин, витамины С, Е и К, минеральные вещества (марганец, никель, железо, цинк).

В листьях герани найдено уникальное дубильное вещество геранин, а в корнях углеводы, сапонины, катехины, каротин.

Резкий запах герани не выносят мухи, комары, моль и другие насекомые.

Таким образом, герань можно считать ***природным*** *и довольно* ***безопасным*** *для человека репелентом.*

Более того, масло герани, нанесенное на место укуса насекомого, уменьшает зуд.

кладовая здоровья

АЛОЭ -*это вечнозеленое сочное растение. Лекарственным сырьем служат листья длинной не менее 15 см, срезанные в зимне-весенний период.*

Сок алоэ богат витаминами, ферментами, кислотами. Он обладает противовоспалительным, антибактериальным, желчегонным, противоожоговым и ранозаживляющим свойствами, усиливает секрецию пищеварительных желез, улучшает аппетит, повышает иммунитет и защитные свойства организма. Усиливает восстановительные процессы в поврежденных тканях.

Сок алоэ разводят кипяченой водой и протирают глаза или делают примочки, если глаза устали или покраснели веки.

кладовая здоровья

Учащиеся 9-а класса изготавливают лекарство из алоэ

кладовая здоровья

Сызранский филиал государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области «Школа-интернат № 2 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Жигулевск»

кладовая здоровья

Использовании методов проектирования в формировании потребностей здорового образа жизни детей с ОВЗ на уроках и внеурочной деятельности.

Автор-составитель:
Шавина Е.А.,
учитель высшей квалификационной категории

г. Сызрань

Ребята подготовили буклет с полезными рецептами:

Предмет «биология» позволяет органично вписывать принципы здоровьесбережения в темы уроков, в различные задания как на уроках, так и во время домашней работы.

Развитие коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, познавательных способностей, снижение

психоэмоционального напряжения достигается использованием наглядности, занимательных упражнений, а также игровых ситуаций. В ходе уроков имеется возможность послушать фонограмму шума волн, пения птиц, звуков дождя. Все это позволяет как настроить на работу, так и отдохнуть.

К одному из направлений здоровьесберегающих технологий можно отнести ароматотерапию. Ее можно использовать как профилактическое средство от простудных заболеваний. Во время эпидемий гриппа в классах можно использовать бактерицидные и противовоспалительные свойства некоторых растений.

прямо базилик произвелительным всему человека. Если в вашем доме есть базилик, вы предохраняете простуды, насморку, кашля, различных инфекциях, грибках, а также укрепляете иммунитета всех членов семьи вам гарантировано!

Популярная яркая герань не только меня в выращивании, но и обладает рядом целебных свойств. Ее листья издают замечательный аромат.

Но особая ценность в противовирусном эффекте эфирного масла герани – оно активно борется с вирусами гриппа и бактериальными составляющими разнообразных ОРЗ.

Рецепт:
При воспалении полости рта и горла
В этих случаях применяют полоскания.
Для этого сок алоэ разводят тёплой кипячёной водой в соотношении 1/1.
При ангине
Кусочек листа алоэ средней частью кладут на больной зуб – это поможет снять болевые ощущения до помощи стоматолога.
При насморке
Ежедневно в каждую ноздрю закапывают по 2-3 капли сока алоэ.
Для детей сок разводят пополам с водой.

Учащиеся 9 класса изготавливают лекарство из алоэ

кладовая здоровья

Спасибо за внимание

и

будьте здоровы!