Методическое обеспечение организации образования обучающихся с нарушениями зрения в дистанционном формате

**Сценарий занятия для обучающихся с нарушениями зрения по коррекционному курсу «Социально-бытовая ориентировка» в 6 классе на тему «Личная гигиена. Гигиена кожных покровов»**

**Цель:** совершенствование у обучающихся основных правил личной гигиены, с перспективой применения и соблюдения гигиенических навыков в жизни.

**Задачи**

*Коррекционно-образовательные:*

1. Формировать у обучающихся понимание значимости личной гигиены в подростковом возрасте.

2. Раскрыть понятия: тип кожи, гигиенические средства, польза и вред холодной и горячей воды;

3. Закрепить и расширить знания о гигиене кожных покровов, о выборе нужного предмета или средства, об определении типа кожи, волос.

*Коррекционно-развивающие:*

1. Развивать высшие психические функции (зрительное и слуховое внимание; память; логическое мышление при анализе и классификации объектов).

2. Обогащать и расширять словарный запас обучающихся.

3. Развивать мелкую, общую моторику, координацию движений.

4. Развивать умение аргументировать свой ответ.

5. Развивать коммуникативные навыки.

*Коррекционно-воспитательные:*

1. Воспитывать культуру поведения при фронтальной работе.

2. Воспитывать аккуратность, чистоплотность, опрятность, приобщать к здоровому образу жизни.

**Универсальные учебные действия (УУД)**

*Познавательные УУД:*адекватно использовать информационно-познавательную и ориентировочно-поисковую функцию зрения и сохранных анализаторов ; владеть компенсаторными способами познавательной деятельности.

*Регулятивные УУД:* адекватно использовать сохранные анализаторы для формирования компенсаторных способов деятельности; различать способ и результат действия; использовать регулирующую и контролирующую функцию сохранных анализаторов в бытовой и учебной деятельности.

*Коммуникативные УУД:* развитие умения задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи; уметь адекватно использовать компенсаторные способы, зрительное восприятие для решения различных коммуникативных задач.

**Планируемые результаты**

*Личностные результаты:*сформированность ответственного отношения к организации самостоятельной жизни, качественному выполнению социально-бытовой и социально-коммуникативной деятельности.

*Метапредметные результаты:* умение использовать информационно-познавательные и поисково-ориентировочные функции зрения и сохранных анализаторов; владение навыком различать способ и результат действия, использовать контролирующую и регулирующую функции сохранных анализаторов в бытовой и учебной деятельности; умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром, использовать речевые средства для решения коммуникативных задач.

*Предметные результаты:* знать и соблюдать правила личной гигиены и основы здорового образа жизни; знать и использовать разнообразные туалетные принадлежности по уходу за руками, лицом, волосами, зубами в зависимости от гендерной принадлежности;  знать место и обеспечивать условия хранения индивидуальных наборов туалетных принадлежностей;  содержать в чистоте руки, ноги, лицо;  пользоваться туалетными принадлежностями.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап | Слова учителя | Слова обучающихся | Методический комментарий |
| 1. Организационный | -Здравствуйте, ребята! Покажите готовность к занятию. | - Доброе утро, мы готовы к уроку.  |  |
| 2. Основной | **Актуализация знаний****(слайд 1-3)**-Предлагаю вспомнить прошлое занятие. Кто сможет назвать тему прошлого занятия?-Все верно. **(слайд 2)**-Кто сможет перечислить основные правила ухода за ротовой полостью? **(слайд 3)**-Все верно. О чем еще мы не вспомнили?-Да. Кто перечислит правила ухода за глазами? **Получение новых знаний****(слайд 4)**- Сегодня мы продолжаем изучать правила гигиены. Рассмотрим гигиену кожных покровов. Кожа человека выполняет множество важных функций и соблюдение правил личной гигиены - необходимое условия для поддержания ее в рабочем состоянии. **(слайд 5)**-Подсчитано, что в течение недели сальные железы выделяют на поверхность кожи человека от 100 до 300 граммов кожного сала, а потовые железы от 3,5 до 7 литров пота, поэтому кожу нужно регулярно мыть. В противном случае нарушаются и ее защитные свойства и создаются благоприятные условия для размножения паразитических грибков и других вредных микроорганизмов **(слайд 6)**-Для правильного ухода за кожей лица необходимо знать ее тип. Существует несколько типов кожи: нормальная, сухая, жирная и комбинированная.**(слайд 7-8)****-Нормальная кожа** имеет бежево-розовый оттенок. Она умеренно матовая, упругая, гладкая, с хорошим натяжением и достаточной влажностью без угрей, но у взрослых людей такая кожа встречается редко. Описанный тип характерен скорее для детей. За нормальной кожей уход минимален. Рекомендуется умывать ее теплой водой комнатной температуры. Слишком горячая вода делает кожу дряблой, вялой, а слишком холодная сужает сосуды и понижает салоотделение. Кожа становится сухой. После умывания достаточно вытереться бумажным полотенцем. Не стоит пренебрегать увлажнением кремами или гелями. **(слайд 9-10)****-У жирной кожи** серо-желтая окраска и расширенные поры. Но главная характеристика-усиленная секреция сальных желез, что приводит к избытку кожного сала. Следствием этого являются комедоны. В обиходе их называют черные точки. Раздражение на такой коже - редкость. Она с легкостью переносит различные воздействия окружающей среды. Жирную кожу необходимо каждый день умывать теплой водой, с гелем или пенкой для умывания для жирного типа кожи 2 раза в день. Если лицо сильно загрязняется, лучше периодически чистить его у косметолога.**(слайд 11-12)**-**Для сухой кожи** характерен розовато-желтоватый цвет. Она очень ранима. Тонкие расширенные капилляры просвечивают сквозь нее. Любое воздействие: ветер, солнце, мороз приводят к раздражению. Кожа краснеет, возникает болезненное натяжение, шелушится верхний слой. Гигиена такой кожи должна быть тщательной, но щадящей. Необходимо подбирать гели, пенки для чувствительной кожи. Необходимо регулярно увлажнять кожу кремами или сыворотками, чтобы избежать шелушения и трещинок **(слайд 13)**-**Комбинированная кожа** - это результат неправильного ухода за лицом. В этом случае сухие участки расположены на щеках, вокруг глаз, а лоб, нос, подбородок- жирные. Для ухода за такой кожей необходимо использовать средства и для сухой, и для жирной кожи.**(слайд 14)**-Предлагаю провести тест для определения типа кожи. Что лежит перед вами? -Бумажная салфетка.-Прижмите ее к коже лица. Теперь рассмотрите вашу салфетку. Что вы заметили? Попробуйте самостоятельно определить ваш тип кожи (слепые обучающиеся определяют тип кожи с помощью педагога, подробно необходимо описать, что он заметил на салфетке, обучающийся, опираясь на эту информацию, определяет тип кожи).1.Кожа жирная, если на всех участках салфетки остались явно выраженные жирные пятна.2.Кожа комбинированная, если сальный секрет отпечатался, лишь на Т-образной зоне (лоб, нос, подбородок)3.Кожа сухая, если салфетка осталась чистой.4.И, наконец, кожа считается нормальной, если сальные пятна едва заметны по всей поверхности.-Мы с вами определили свой тип кожи. А теперь самое время узнать, что подходит для нашей кожи, а что нет.-Какими средствами по уходу за кожей вы пользуетесь?**(слайд 15)****Динамическая пауза (зрительная гимнастика)****1.**Расслабление. Потрите ладошки друг об друга, чтобы согреть. Закройте глаза ладонями и досчитайте до 15. **2.**Часто поморгайте, зажмурьтесь, широко откройте глаза, спокойно закройте. *Выполнять упражнение 3 - 4 раза.***3.**Смотрите вдаль перед собой (учитель обозначает дальнюю точку в классе при помощи красочной картинки на доске), досчитайте до 3. Переведите взгляд на кончик носа, задержитесь и досчитайте до 5. *Повторить 6 - 8 раз.***4.**Выполнять движения открытыми глазами: посмотрите вверх вправо, вверх влево, вниз вправо, вниз влево. *Повторить 3-4 раза.***5.**Следите глазами за пальцем на расстоянии вытянутой руки «рисующем в воздухе» (прямую слева - направо, справа - налево, круг, зигзаг, спираль) Динамическая пауза для слепых обучающихся (активная физкультминутка) (инструкция в аудиозаписи). Педагог осуществляет индивидуальный показ упражнений и контроль за их выполнением.**(слайд 16)**-Сейчас я предлагаю каждому из вас взять в руки мешочек, в котором находятся различные предметы гигиены. Вам нужно вытянуть из своего мешочка один предмет, назвать его, и сказать, подходит ли он для ухода за кожей. Предметы: ватный диск, мыло, мочалка, пемза, пилка для ногтей, спонж для умывания, губка, тканевая салфетка **(слайд 17)**-Тип кожи со временем может меняться. Резкое изменение происходит в подростковом возрасте, когда перестраивается гормональный фон всего организма. -Часто именно в этом возрасте на лице появляются прыщи и гнойники. Дело в том, что у подростков скелет растет очень быстро, а кожа не поспевает за ним и растягивается. И тут в работу вступают сальные железы.Они призваны защитить кожу от растяжек. При этом кожное сало забивает поры и делает кожу и волосы в том числе слишком жирными, что приводит к появлению угрей и прыщей. Ни в коем случае нельзя выдавливать прыщи самостоятельно. Так можно занести инфекцию в кровь и тогда маленький невинный прыщик превратится в большую проблему не только на носу, но и на всем лице. - При появлении прыщей нежелательно умываться обычной водой. Лучше протирать лицо специальными лосьонами или пользоваться пенками для умывания.-Еще одна распространенная ошибка в уходе при воспаленной коже - использование скрабов. Клетки кожи постоянно заменяются новыми. С возрастом этот процесс замедляется и применение скраба вполне оправданно, но в подростковом возрасте в их применении нет необходимости. Наоборот, это может плохо отразиться на коже.**(слайд 17, 18, 19)**-Состояние кожи во многом зависит от качественного питания и сна. Жирная, острая и соленая пища, а также мучное сладкое способствует появлению угрей. Здоровой коже нужен витамин а, который содержится в сливочном масле, рыбе, печени, яичном желтке.Динамическая пауза (активная физкультминутка) **(слайд 20)****Поработали, ребятки,**а теперь все на зарядку!Мы сейчас все дружно встанем,отдохнем мы на привале.Влево, вправо повернитесь,наклонитесь, поднимитесь.Руки вверх и руки вбок,и на месте прыг да скок!А теперь бежим вприпрыжку,молодцы вы, ребятишки!Замедляем, дети, шаг,и на месте стой! Вот так!А теперь мы сядем дружно,нам еще работать нужно.**(слайд 21, 22, 23)**-Переходим к уходу за телом. Чтобы очистить кожу от пота загрязнений, кожного сала, микроорганизмов и ороговевших чешуек, рекомендуется принимать ванну продолжительностью не более 15 минут минимум один раз в неделю. Желательно ежедневное принятие душа с использованием гипоаллергенных средств для душа. При этом вода должна быть комнатной температуры. Для улучшения состояния кожи полезно принимать контрастный душ, который снимает усталость, а также улучшает кровоснабжение за счет периодического сужения и расширения кровеносных сосудов. -Начинать рекомендуется с теплой воды, постепенно увеличивая ее температуру, а после этого нужно быстро облиться холодной водой. Стоит повторить процедуру 2-3 раза и закончить ее холодной или прохладной водой. При этом следует избегать переохлаждений и не использовать обжигающе ледяную воду.**(слайд 24, 25)**-Необходимо отдельно сказать о правилах ухода за кожей рук.Содержащиеся болезнетворные микробы могут попасть на ладони и в рот через пищу. Дизентерию так и называют-болезнь грязных рук. Руки нужно обязательно мыть после туалета, перед едой, после контакта с животными. Руки моют с туалетным мылом, после чего тщательно вытирают полотенцем, а при необходимости используют смягчающий крем. Рекомендуется ограничивать воздействие химических веществ на кожу рук. Обязательно надевать перчатки при использовании любых чистящих средств.-Ногти рекомендуется мыть с помощью щеточки, подрезать их раз в неделю, а пространство под ногтями очищать.**(слайд 26, 27)**-Кожа ног также нуждается в особом уходе. Обязательно нужно мыть ноги с мылом каждый день. При повышенной потливости-два раза в день, также используя дезодоранты для ног. После мытья полезно смазывать ноги кремом для ног.**(слайд 28, 29)**-Тщательный уход необходим волосам. Правильный уход за кожей головы и волос нормализует деятельность сальных желез. Голову надо мыть по мере загрязнения. Частота мытья зависит от различных факторов: длины, типа волос и кожи головы, характера работы, времени года.-Не стоит мыть волосы горячей водой. Они могут стать очень жирными, так как горячая вода активизирует работу сальных желез. Средства по уходу за волосами надо выбирать внимательно, в соответствии с типом кожи. Нужно стараться использовать фен как можно реже, так как он сильно пересушивает кожу.**Проверка качества усвоения знаний**Послушайте утверждения, и назовите, какие из них неверные, аргументируйте:1.Если кожа сухая, увлажнять ее необязательно;2.На лице появились покраснения. Выдавить их, а потом обработать перекисью;3.Если кожа головы чувствительная, необходимо ополаскивать волосы травяным отваром;4.Принимать ванную нужно каждый день по полчаса минимум;5.Ухаживать за ногтями нужно с помощью щетки, пилочки и ножниц. | -Гигиена полости рта и гигиена глаз- Чистить зубы 2 раза на день – утром и перед сном. Это нужно делать не менее 3х минут. не забывать очищать язык и внутренние стороны щек; на протяжении дня можно пользоваться зубной нитью, которая устраняет застрявшие между зубами остатки пищи;* нельзя чистить зубы чужой щеткой;
* после приема пищи нужно прополоскать ротовую полость;
* если появятся дискомфортные или болевые ощущения в деснах или зубах, нужно сразу же обращаться к врачу;
* в целях профилактики посещать стоматолога дважды в год.

-О гигиене глаз.* Умываться минимум дважды в день. Мыть глаза можно чистой проточной водой или отваром ромашки, мяты, шалфея. При умывании не нужно сильно зажмуриваться, вода должна попадать не только на веки, но и глазные яблоки! Вытираться индивидуальным полотенцем. Можно протирать глаза смоченным в воде или отваре трав ватным диском. Направление движения — от виска к внутреннему уголку глаза. На каждый глаз — отдельный ватный диск.
* Для девочек! Не ложиться спать накрашенными. Косметика может закупорить сальные и слёзные железы, вызвать раздражение слизистой, привести к воспалению. Еще использовать средства умывания, предназначенные для глаз, не пользоваться чужой косметикой, регулярно мыть кисти и спонжи.
* Отвлекаться от экрана. Делать зрительную гимнастику. Взгляд нужно фокусировать то на дальних, то на ближних объектах. Еще можно закрыть глаза и легко помассировать их. Задача — максимально расслабиться.
* Не заниматься в темноте. В полумраке глаза будут сохнуть, глазные мышцы — перенапрягаться. При слишком ярком свете глаза быстро устанут. Свет должен рассеиваться по комнате равномерно. На рабочем месте должна быть дополнительная лампа — слева.
* Защищать глаза от травм, ушибов, инородных тел.
* Увлажнять глаза. Комфортная для роговицы температура в помещении — 18–22°С и влажность 45–60%. При синдроме сухого глаза можно использовать увлажняющие капли.
* Регулярно посещать офтальмолога.

- Неверные – 1, 2, 4. | Стимулирование познавательного интереса |
| 3. Заключительный | *Домашнее задание*:1.Составить подробную памятку показаний и противопоказаний по уходу за разными типами кожи с соответствующим рационом питания (выбрать один из 4);2.Составить личный список предметов гигиены, которыми вы пользуетесь постоянно. Напишите, что хотели бы приобрести. - Ребята, вы сегодня хорошо работали, были активные. Спасибо за занятие! | Спасибо! | Метод педагогической поддержки – похвала. |