

**ГОО СОШ №484**  
**Московского района г.Санкт-Петербурга**



**Формирование здорового образа жизни  
через предметную деятельность  
«Информатика и ИКТ»**

**Учитель информатики**  
*Рогозина Евгения Алексеевна*

**РАБОТА ПО  
ФОРМИРОВАНИЮ  
ЗОЖ**

Соблюдение требований к уроку  
с позиций здоровьесбережения

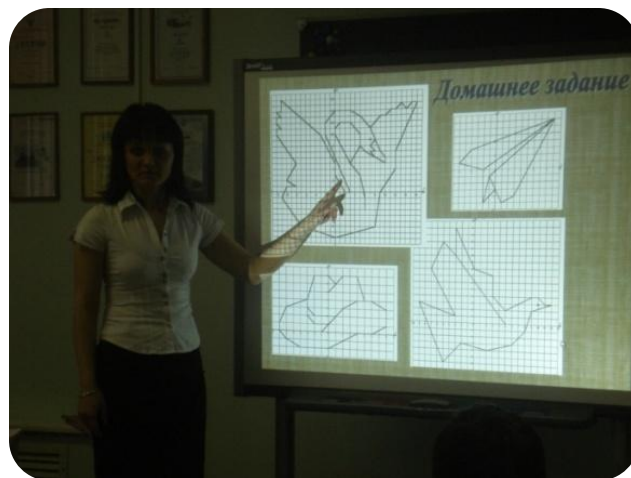
Соблюдение требований к использованию  
персональных компьютеров

Содержание учебного  
материала

Создание благоприятного  
психологического  
климата

Во внеурочной деятельности

Работа с родителями и  
детьми через сайт



**1. Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете): температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски и т.д.**

**2. Использование и чередование различных видов учебной деятельности.**

**3. Использование различных методов обучения.**

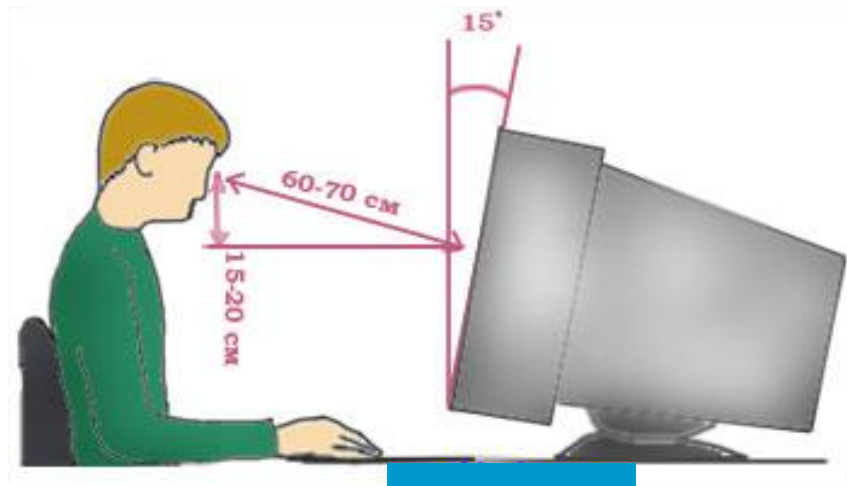
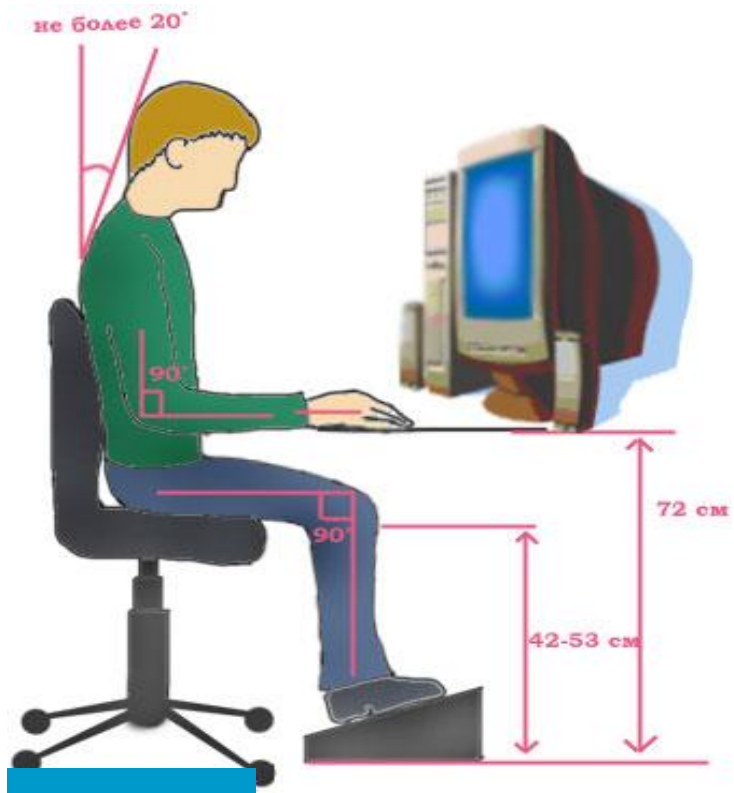
**4. Место и длительность применения ТСО.**

**5. Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке: физминутки, динамические паузы, минутки релаксации, гимнастика для глаз.**

**6. Плотность урока.**

**И т.п.**

## Рекомендации при работе за ПК



## *Допустимое время работы за компьютером*

Класс	Максимально допустимое непрерывное время работы (мин.)
1 (шестилетки)	10
2-5	15
6-8	20
8-9	25
10-11	30 на первом часу занятий, 20 на втором часу



Ø включение в урок учебного материала, направленного на формирование ЗОЖ (логических задач, пословиц и т.п.). Например, уроки в 6 классе «Суждение», «Решение логических задач» и т.д.;

Ø создание презентаций, рисунков, видеороликов на тему «Здоровый образ жизни» для использования на уроках ОБЖ и во внеклассной деятельности.



## Участие в компьютерных конкурсах по ЗОЖ





# Выпуск школьной газеты

**Классные Новости** ноябрь 2009

Газета ГОУ ОШ №44 Московского района г. Санкт-Петербурга

## Как защитить себя от простуды и вируса гриппа?



### Что такое грипп и простуда?

Грипп - острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. Входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Основными возбудителями в виде вирусов и бактерий являются простейшие все известные вирусы гриппа. Источником инфекции является больной человек с новой или старой формой болезни, выделяющий вирус с кашлем, чиханием и т.д.

Простуда - редкое охлаждение тела, которое является главным условием, способствующим заболеванию и развитию. При простуде защитные силы организма ослабевают в результате снижения активности борющихся с болезнью клеток, и в крови в значительной степени повышается содержание белковых соединений, которые могут вызвать заболевания (ринит, фарингит, тонзиллит).

### Основные симптомы простуды и гриппа

Симптомы	Грипп	Простуда
Начало	Внезапно	Постепенно
Температура	Возрастает температура	Средняя
Кашель	Сухой, может быть сильным	Слегка
Головная боль	Часто	Редко
Боль в мышцах	Часто или постоянно	Слегка
Слабость	Часто или постоянно	Средняя
Недомогание, упадок сил	Часто	Средняя
Измененные слизистые в ринитальной полости	Часто	Часто
Заложенность носа	Часто	Часто
Мучительный насморк	Часто	Часто
Боль в горле	Часто	Часто

## Новости месяца

Много новостей в этом месяце. Мы отметили 100-летие со дня рождения Владимира Ильича Ленина. В школе прошли мероприятия, посвященные этому событию. Мы также отметили День учителя. В школе прошли мероприятия, посвященные этому событию. Мы также отметили День учителя. В школе прошли мероприятия, посвященные этому событию.

**За здоровый образ жизни**  
Учащиеся 6-8 классов приняли участие в олимпиаде по здоровому образу жизни. Победителями стали: Иванова Мария, Петрова Анна, Сидорова Ольга.

## Школьная жизнь

### Как продлить жизнь Влеп

Влеп - это не только вкусный десерт, но и полезный продукт. Он содержит много витаминов и минералов. Чтобы продлить жизнь Влепу, нужно правильно его хранить и употреблять. Влеп можно использовать в качестве добавки к чаю или кофе.

### Вырезки из писем Деду Морозу

Здравствуй, Дедушка Мороз! Я хочу пожелать тебе здоровья и счастья. Я надеюсь, что ты сможешь исполнить все мои желания. Спасибо тебе за твою доброту и щедрость.

### Ослабление при гриппе и простуде

Результатом ослабления иммунитета является повышенная восприимчивость к различным инфекциям. Это может привести к развитию различных заболеваний, таких как грипп и простуда.

### Профилактика и лечение гриппа и простуды

Для профилактики гриппа и простуды необходимо соблюдать правила личной гигиены, избегать контактов с больными людьми, принимать витаминные добавки и вести здоровый образ жизни.

## Слово автору

### Витамины - защитники

Витамины играют важную роль в поддержании здоровья человека. Они участвуют в различных биохимических процессах, регулируют обмен веществ и укрепляют иммунитет. Недостаток витаминов может привести к различным заболеваниям.



## Слово автору

### О витаминах

Витамины - это вещества, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Они участвуют в энергетическом обмене, синтезе белков и других важных процессах. Витамины можно получать из пищи или принимать в виде добавок.



Где они находятся? Витамины содержатся в различных продуктах питания. Например, витамин А содержится в печени трески, витамин С - в цитрусовых, витамин Е - в растительных маслах.



Мамы: Арина, Ирина, Елена. Дети: Даниил, Маша, Настя. Редакция: Елена, Мария, Анна. Фото: Анна, Мария, Елена.

