

**ГОУ 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

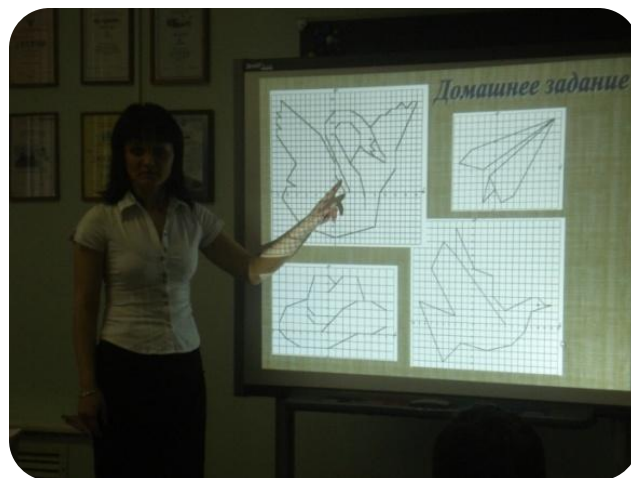
Соблюдение требований к использованию  
персональных компьютеров

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.**

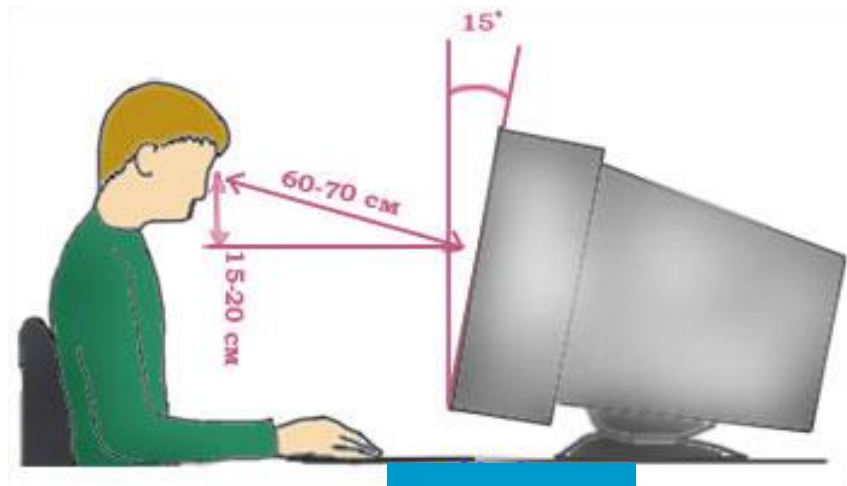
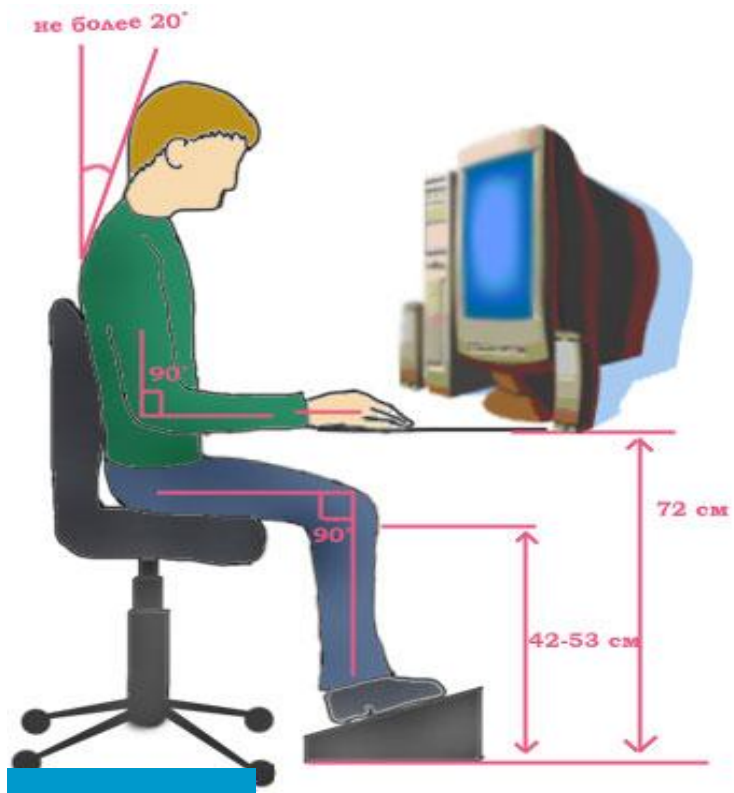
**4. Место и длительность применения ТСО.**

**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

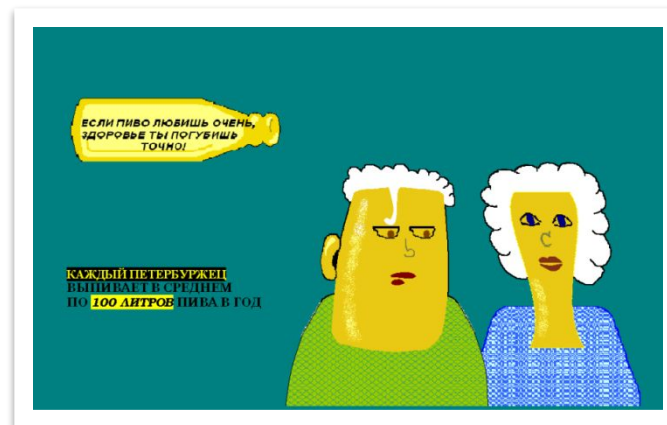


Ø включение в урок учебного материала, направленного на формирование ЗОЖ (логических задач, пословиц и т.п.). Например, уроки в 6 классе «Суждение», «Решение логических задач» и т.д.;

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 СОШ №424 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). Главными возбудителями в виде эпидемий и пандемий являются три типа распространяемых возбудителей: вирус гриппа А, вирус гриппа В, вирус гриппа С.

Простуда - процесс охлаждения тела, которое является главным условием протекания гриппа и простуды. При простуде защитные силы организма постепенно истощаются и организм становится восприимчивым к различным бактериям (стафилококк, стрептококк, которые могут вызвать заболевания (ринит, фарингит, тонзиллит).

#### Основные симптомы простуды и гриппа

Симптомы	Грипп	Простуда
Начало	Внезапно	Постепенно
Температура	Возрастая температура повышается 3-4 дня	Средняя
Слезоточивость	Слезоточивость может быть сильной	Средняя
Кашель	Часто	Средняя
Головная боль	Часто как правило сильная	Средняя
Боль в мышцах	Может длиться 3-5 недель	Средняя
Слабость	Возникает рано и резко	Средняя
Недомогание, утомление сна	Возникает рано и резко	Средняя
Неприятные ощущения в ротовой полости	Часто	Часто
Затянутость носа	Часто	Часто
Мучительная заложенность	Часто	Часто
Боль в горле	Часто	Часто

### Новости месяца

Многие родители с опозданием узнали о прошедшем конкурсе «Здоровый образ жизни» среди учащихся 4-6 классов. В конкурсе приняли участие 111 учащихся 4-6 классов. Победителями были признаны: Максимов Даниил (4 класс), Шабалин Иван (4 класс), Шабалин Иван (4 класс), Шабалин Иван (4 класс).

За здоровый образ жизни учащиеся 4-6 классов приняли участие в конкурсе «Здоровый образ жизни». Победителями были признаны: Максимов Даниил (4 класс), Шабалин Иван (4 класс), Шабалин Иван (4 класс), Шабалин Иван (4 класс).

### Школьная жизнь

#### Вырезки из писем Деду Морозу

**Здравствуй, Дедушка Мороз!**

Дедушка Мороз, здравствуй! Я пишу тебе письмо, чтобы ты исполнил мои желания. Я хочу, чтобы у всех детей в классе было хорошее настроение, чтобы мы дружили и играли. Хочу, чтобы ты принес мне много подарков. Спасибо тебе за все!

С любовью, [Имя]

#### Ослабление при гриппе и простуде

Рекомендуется выпить большое количество жидкости при гриппе и простуде.

**Профилактика и лечение гриппа и простуды**

• следует избегать контактов с лицами, которые имеют признаки болезни.

• использовать профилактические средства: препараты, содержащие интерферон, витамин С, эфирные масла.

#### Слово автору

### Витамины-черепахи

Оранжевый витамин, как черепаха, он медленно ползает по стелетам здоровья и счастья.

Витамины - это важные элементы для нашего здоровья. Они помогают организму бороться с болезнями и укрепить иммунитет.

#### Слово автору

### О витаминах

Расскажу я вам, любя, витаминный наш дружок. Он помогает нам расти, помогает нам развиваться.

Витамины - это важные вещества, которые необходимы для нашего здоровья. Они помогают организму бороться с болезнями и укрепить иммунитет.

