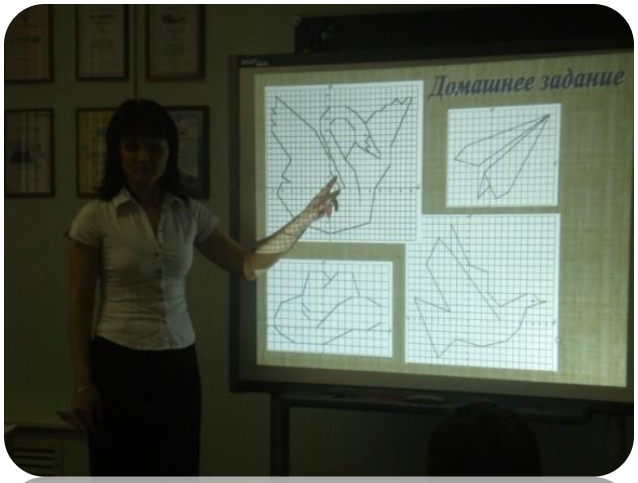
ГОУ СОШ №484
Московского района г.Санкт-Петербурга

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
Во внеурочной деятельности
Работа с родителями и детьми через сайт
Создание благоприятного психологического климата


Домашнее задание

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.**

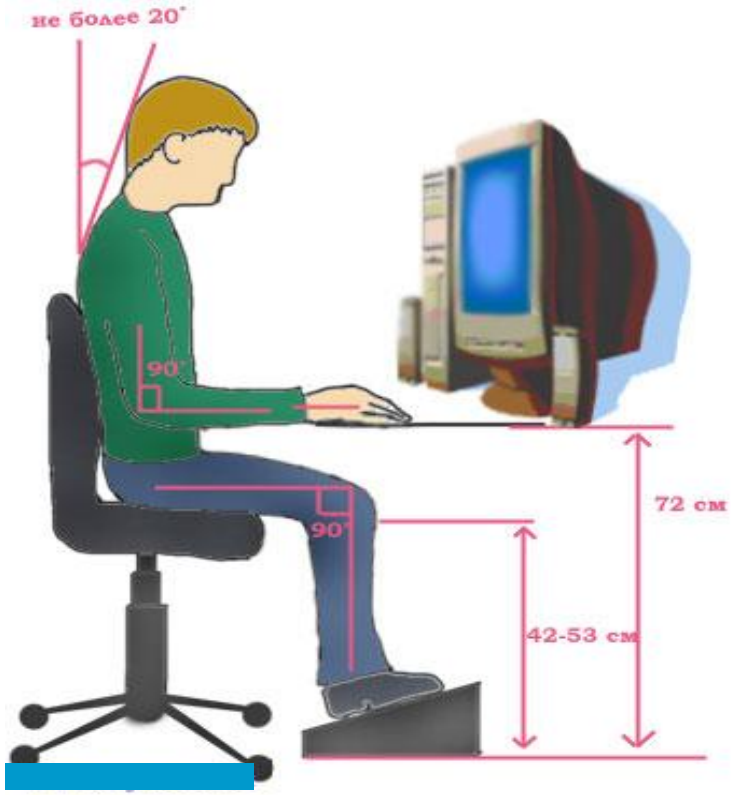
4. **Место и длительность применения ТСО.**

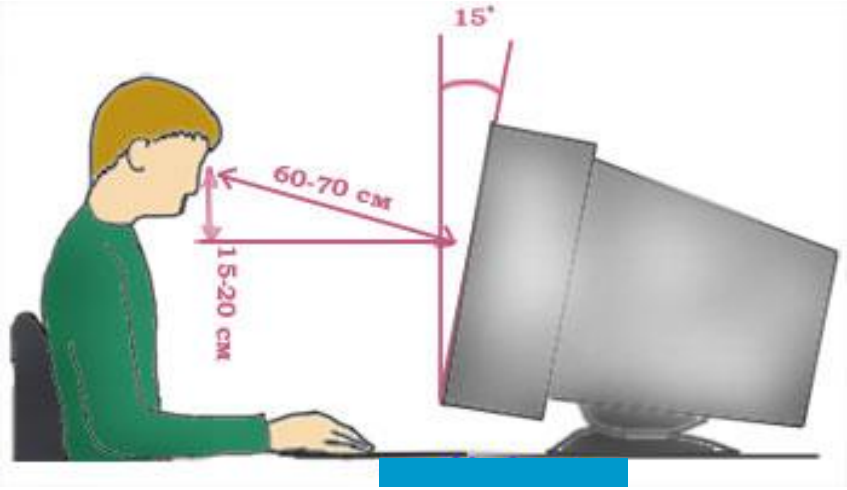
5. **Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке: физминутки, динамические паузы, минутки релаксации, гимнастика для глаз.**

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

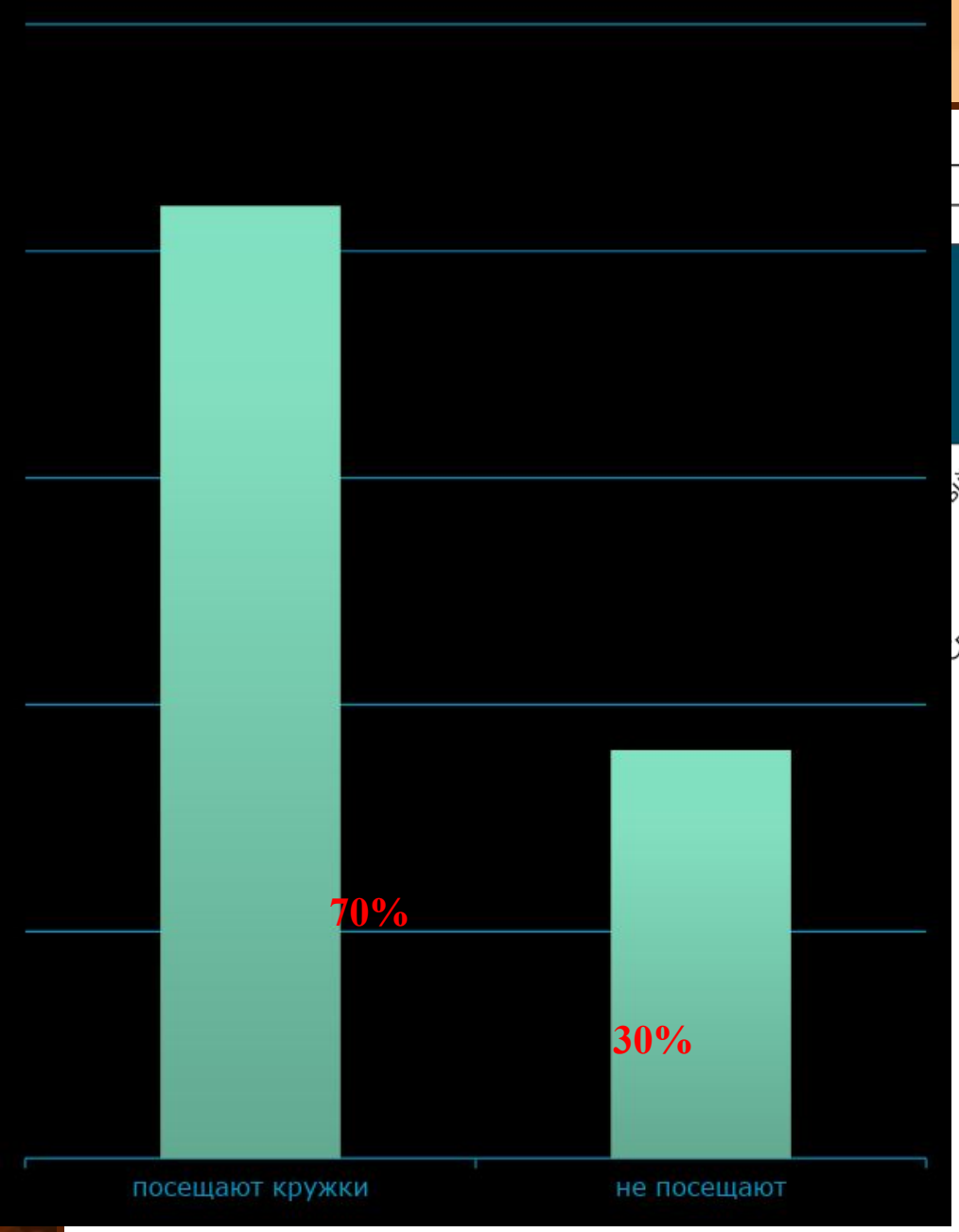
*

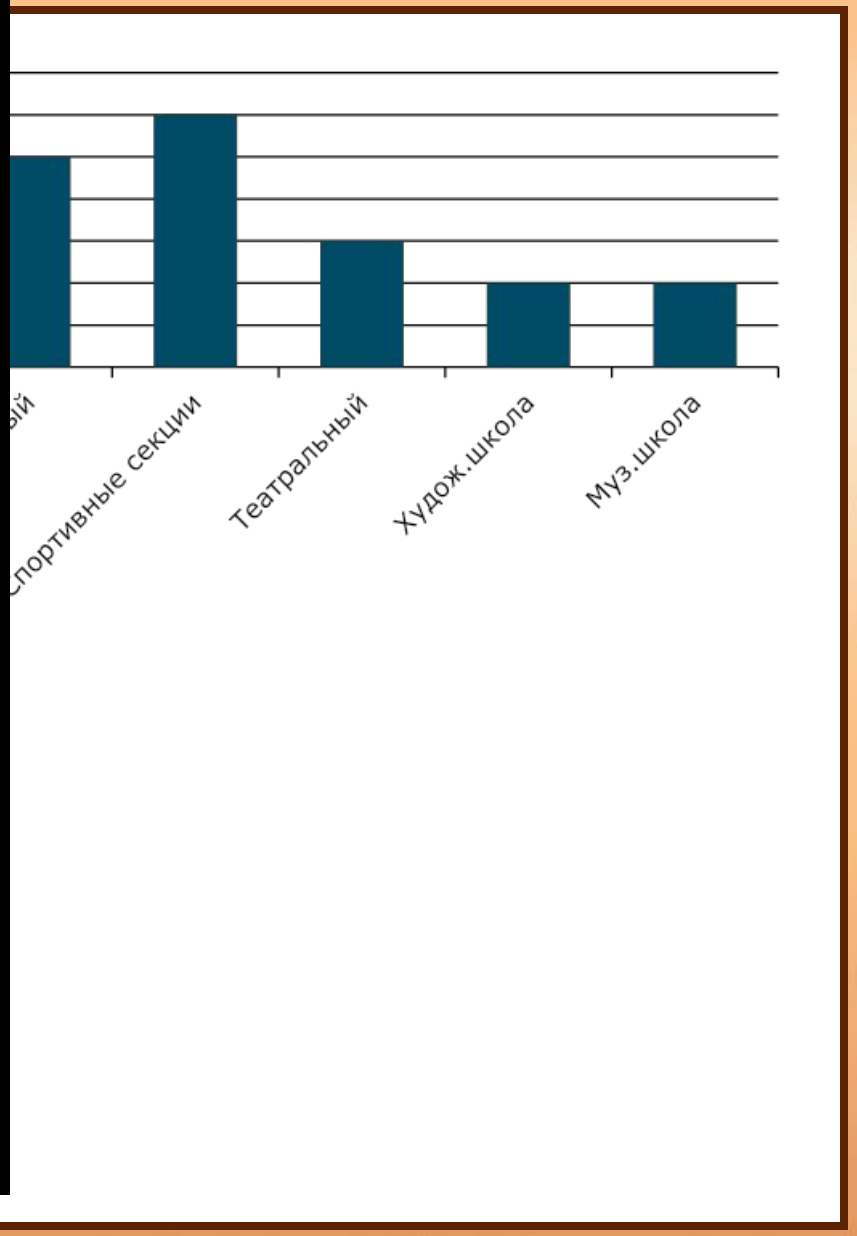
- включение в урок учебного материала, направленного на формирование ЗОЖ (логических задач, пословиц и т.п.). Например, уроки в 6 классе «Суждение», «Решение логических задач» и т.д.;

- 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


70%
30%
посещают кружки
не посещают


ый
спортивные секции
Театральный
Худож.школа
Муз.школа