

**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

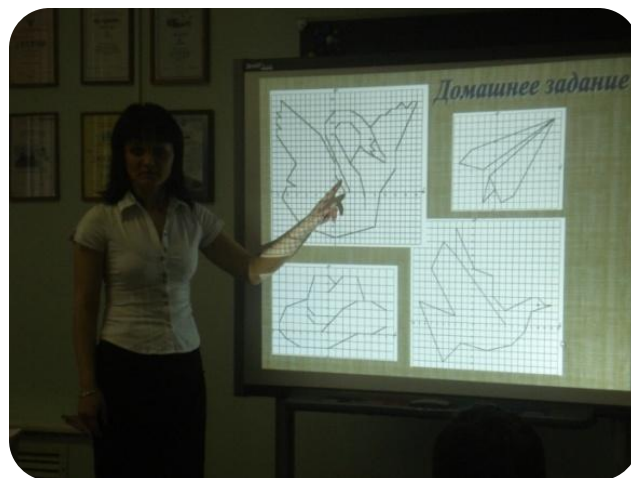
Соблюдение требований к использованию
персональных компьютеров

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.

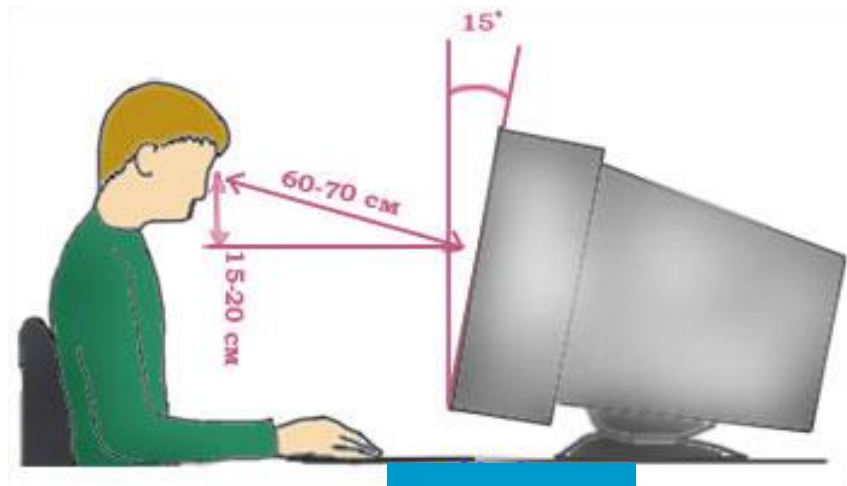
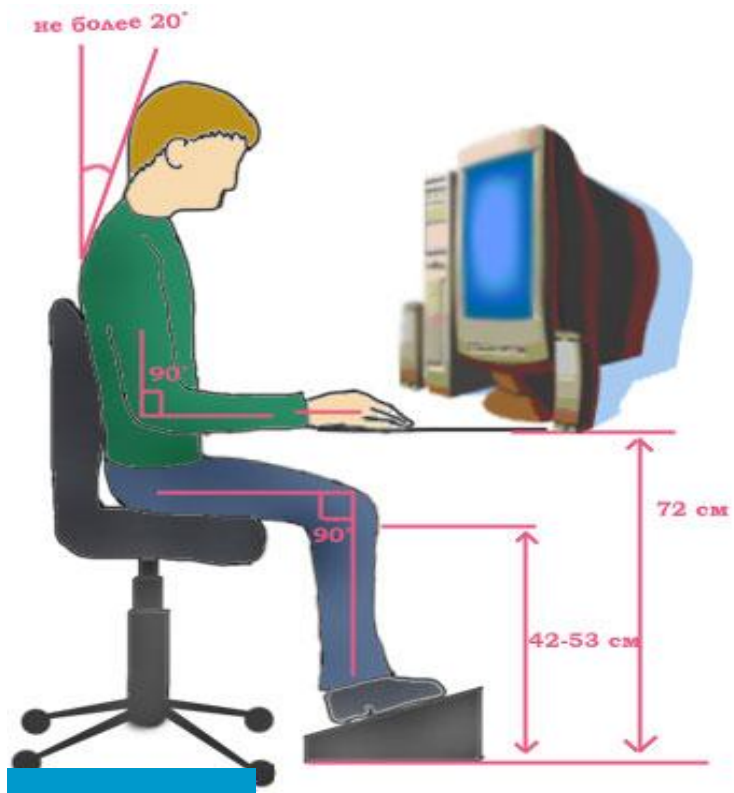
4. Место и длительность применения ТСО.

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

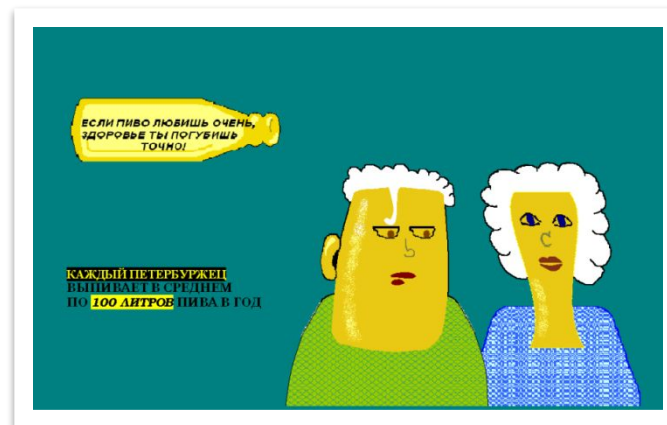


Ø включение в урок учебного материала, направленного на формирование ЗОЖ (логических задач, пословиц и т.п.). Например, уроки в 6 классе «Суждение», «Решение логических задач» и т.д.;

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 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 капель и аэрозолей являются вирусы гриппа А и В. Основными источниками инфекции являются больные человек с новой или старой формой болезни, выделяющий вирус с кашлем, чиханием и т.д.

Простуда - редкое заболевание тела, которое является главной причиной простуды и гриппа. При простуде защитные силы организма постепенно истощаются и человек становится восприимчивым к различным инфекциям. В носу и в глотке, и в бронхах имеется достаточное количество бактерий (стафилококки, стрептококки, которые могут вызвать заболевания (ринит, фарингит, тонзиллит).

Основные симптомы простуды и гриппа

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

Новости месяца

Многие месяцы с праздничными событиями и знаменательными датами. С 18 по 20 ноября 10-я, 9-я и 8-я классы участвовали в конкурсе рисунков «Мир глазами ребенка».

За здоровый образ жизни
Учащиеся 6-6 и 7-а классов 1 ноября участвовали в спортивной олимпиаде «Соревнования в классе».



Школьная жизнь

Как продлить жизнь Влеп

Влеп - это тот самый человек, который живет в нас. Он живет в нас с рождения и до самой смерти. Он живет в нас с рождения и до самой смерти. Он живет в нас с рождения и до самой смерти.

Вырезки из писем Деду Морозу

Здравствуй, Дедушка Мороз! ... Я хочу получить от тебя коня и оленя. ... Я хочу получить от тебя коня и оленя. ... Я хочу получить от тебя коня и оленя.



Ослабление при гриппе и простуде

Результатом наиболее опасным является мышечная при гриппе и простуде. ... Симптомы: головная боль, ломота в теле, слабость.

Профилактика и лечение гриппа и простуды

• следует избегать контактов с людьми, которые кашляют и чихают. ... Профилактика: частое мытье рук, использование масок.

Слово автору

Витамины - чертенок

Сказка о том, как витаминчик помог справиться с простудой. ... Витаминчик - маленький, но очень сильный.



Слово автору

О витаминах

Расскажу я вам, любя, Витамины нам нужны. ... Витамины - это то, что делает нас здоровыми.



Где они живут? Они живут повсюду. ... Витамины содержатся в овощах и фруктах.



Мамы: Арина, Ирина, Елена. ... Редакция: Светлана Е.А., Мария М.А., Екатерина Т.А., Анастасия И.С., Мария Д.И.

