

**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

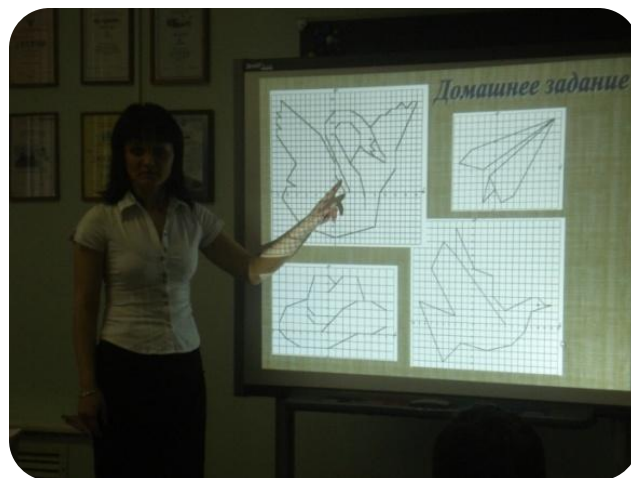
Соблюдение требований к использованию
персональных компьютеров

Содержание учебного
материала

Во внеурочной деятельности

Работа с родителями и
детьми через сайт

Создание благоприятного
психологического
климата



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.

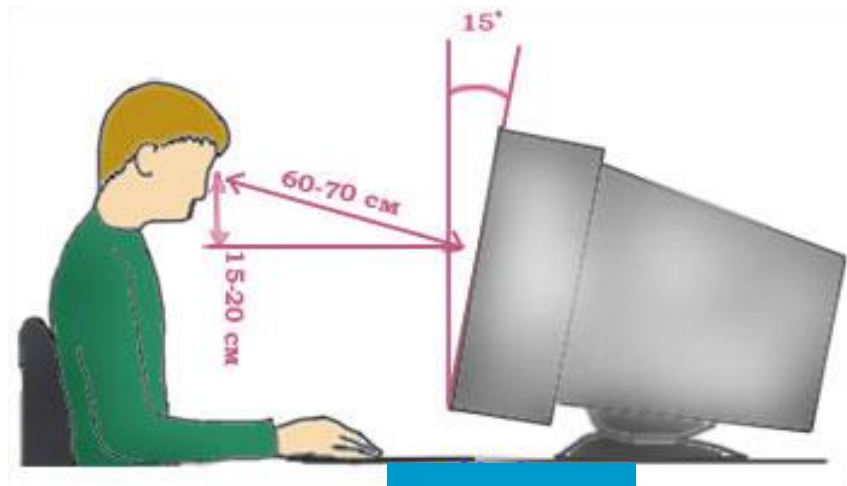
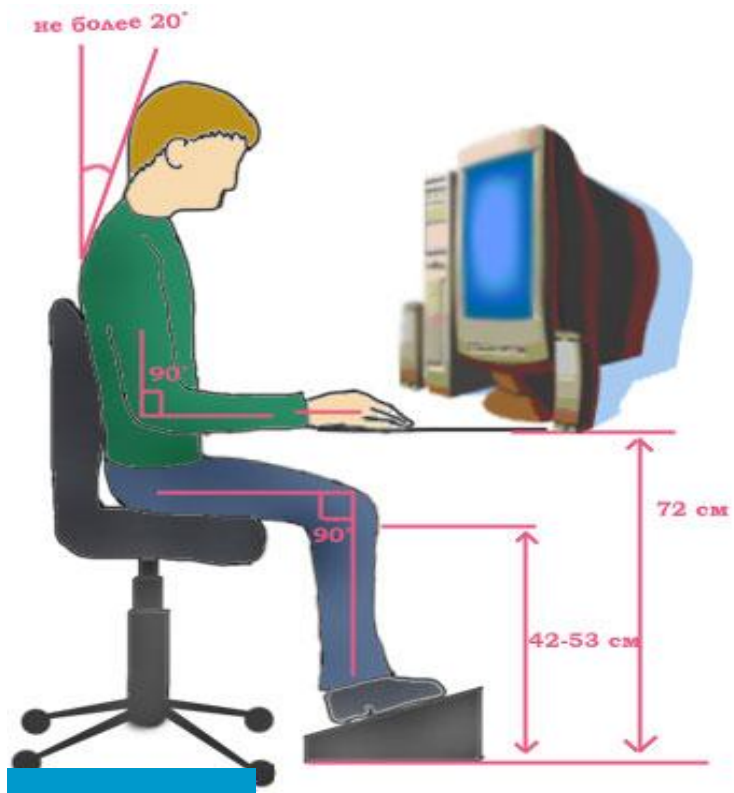
4. Место и длительность применения ТСО.

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

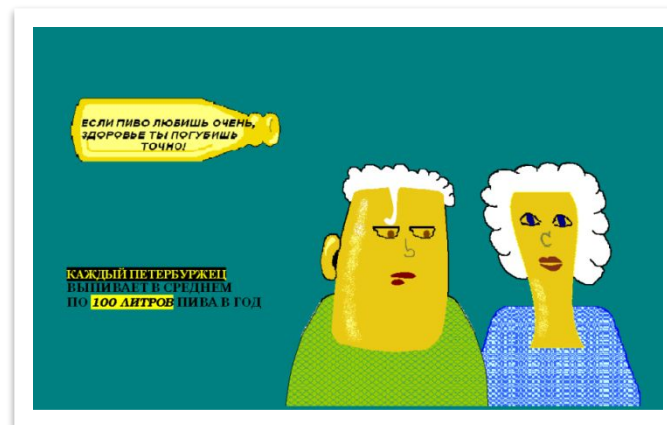


Ø включение в урок учебного материала, направленного на формирование ЗОЖ (логических задач, пословиц и т.п.). Например, уроки в 6 классе «Суждение», «Решение логических задач» и т.д.;

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



Участие в компьютерных конкурсах по 30Ж



Выпуск школьной газеты

Специальный выпуск
НОВОСТИ классных
 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). Главными 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 главным условием, способствующим развитию гриппа и простуды. При простуде защитные силы организма ослабевают в результате снижения иммунитета. Спровоцировать простуду могут переохлаждение и снижение защитных сил организма, стрессовые ситуации, которые могут вызвать заболевания (ринит, фарингит, тонзиллит).

Основные симптомы простуды и гриппа

Симптомы	Грипп	Простуда
Начало	Внезапно	Постепенно
Температура	Возрастает температура тела до 38-40 град.	Средняя
Кашель	Сухой, может быть сильным	Слегка
Головная боль	Часто	Редко
Боль в мышцах	Часто или постоянно	Средне
Слабость	Может длиться 2-3 недели	Средне
Недомогание, упадок сил	Возникают редко и редко	Средне
Неприятные ощущения в ротовой полости	Часто	Часто
Заложенность носа	Часто	Часто
Мучительный насморк	Часто	Часто
Боль в горле	Часто	Часто

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 6-8 и 9-11 классов 1 ноября участвовали в спортивной программе «Спортивные выходные».



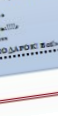
Школьная жизнь

Как продлить жизнь Влеп

Влеп - это тот самый человек, который всегда с тобой. Он может быть твоим другом, твоим врагом, твоим соперником. Но в любом случае Влеп всегда с тобой. Он может быть твоим другом, твоим врагом, твоим соперником. Но в любом случае Влеп всегда с тобой.

Вырезки из писем Деду Морозу

Зарисовка Дедушка Мороз!
 Я хочу получить от Деда Мороза подарки. Я хочу получить от Деда Мороза подарки. Я хочу получить от Деда Мороза подарки.



Михайлов Александр 3-Б

Ослабление при гриппе и простуде

Резко падает иммунитет человека во время болезни. Поэтому важно укрепить иммунитет при гриппе и простуде.

Профилактика и лечение гриппа и простуды

Важно соблюдать гигиену, избегать контактов с больными, использовать средства защиты.

Слово автору

Витамины - чертенок

Витамины - это маленькие помощники нашего организма. Они помогают нам бороться с болезнями.



Михайлов Иван 3-Б

Слово автору

О витаминах

Расскажу я вам, любя, Витамины наш друг. Витамины - это те вещества, которые помогают нам бороться с болезнями.



Где они живут? Они живут повсюду. В овощах, фруктах, в молоке, в рыбе.



Маша Арина 1-Б
 Саша 2-Б
 Тина 2-Б

Резникова Софьяна Е.А.
 Валюха Мария Александровна
 Попова Д. Александровна

Пружинкина Диана 4-Б

Курочкин Виктор Г.И.
 Олейников Т.А., Заволокина И.С., Ларина Д.И.

