

**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

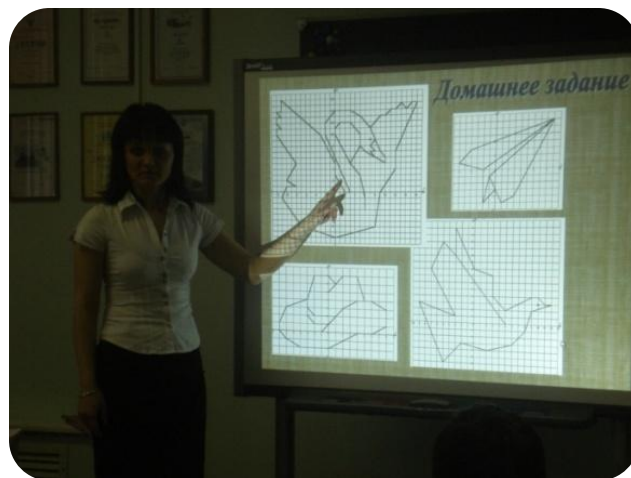
Соблюдение требований к использованию
персональных компьютеров

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.

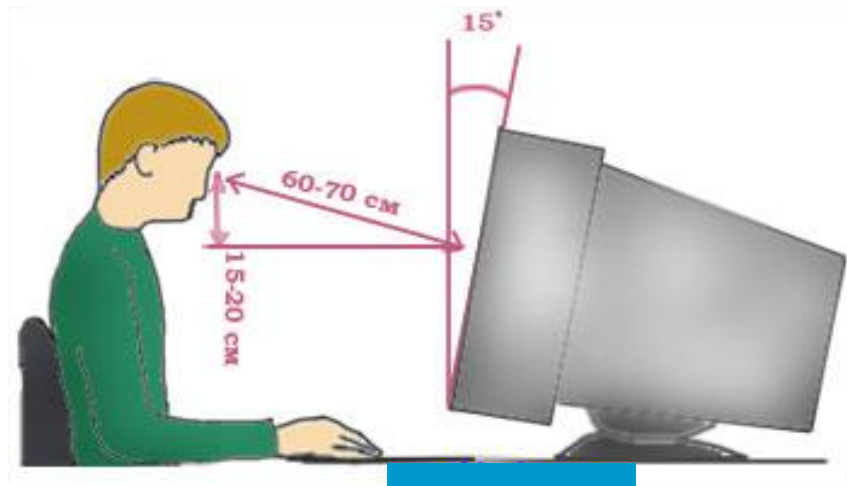
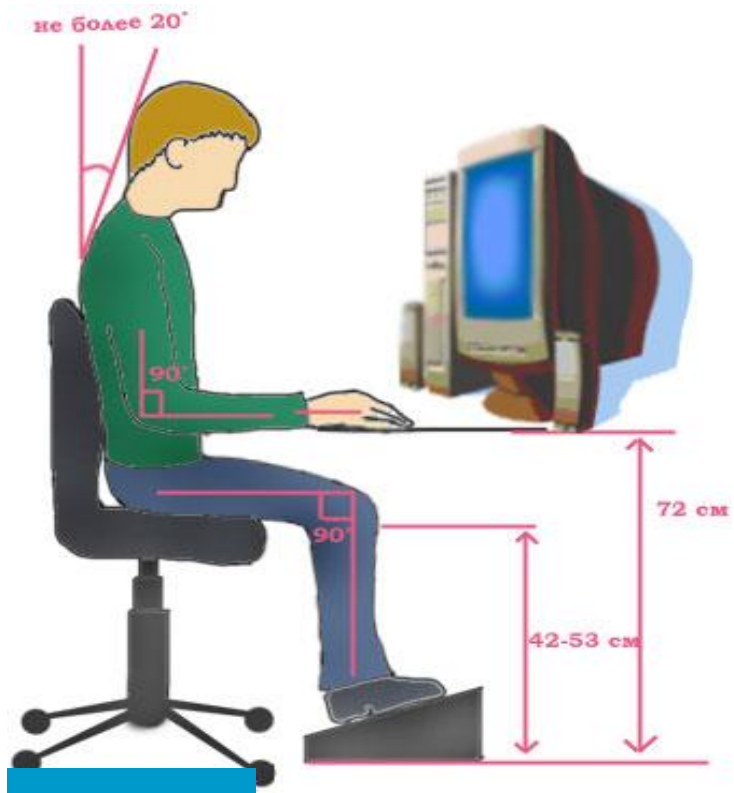
4. Место и длительность применения ТСО.

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



