

**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

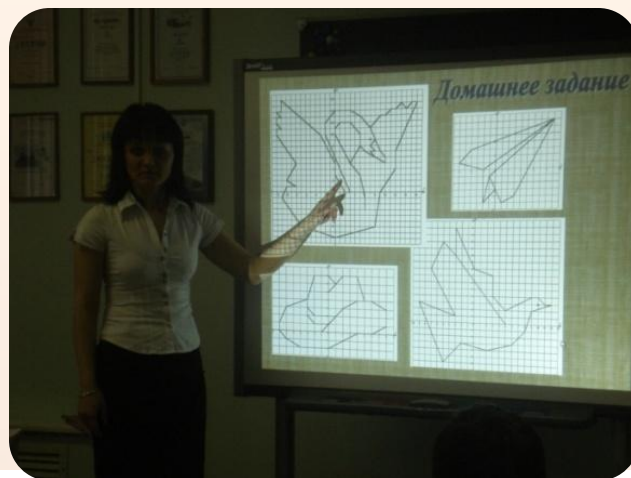
Содержание учебного  
материала

Создание благоприятного  
психологического  
климата

Во внеурочной деятельности

Работа с родителями и  
детьми через сайт

# Создание благоприятного психологического климата



# Соблюдение требований к у

**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.**

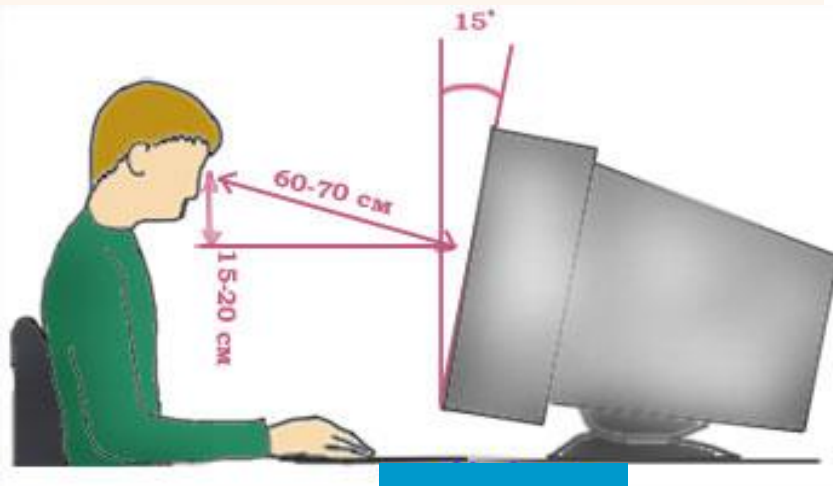
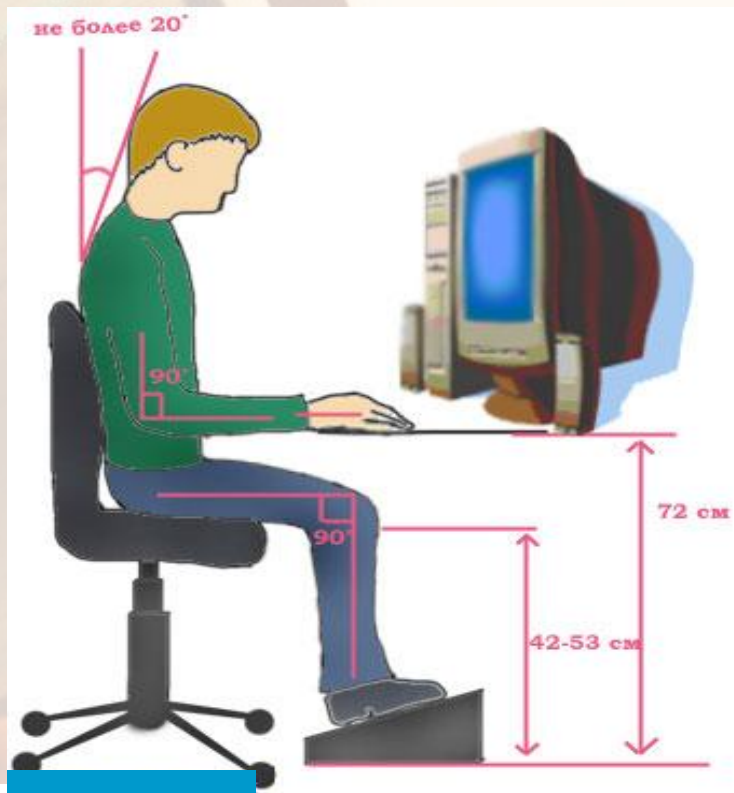
**6. Плотность урока.**

**И т.п.**



# Соблюдение требований к использованию

## 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



# Содержание учебного матери

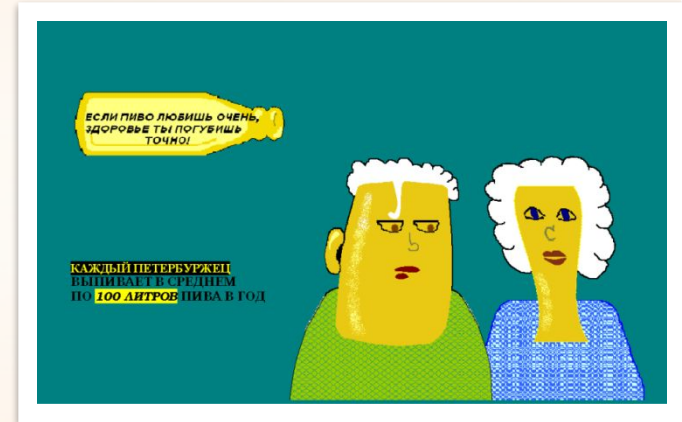
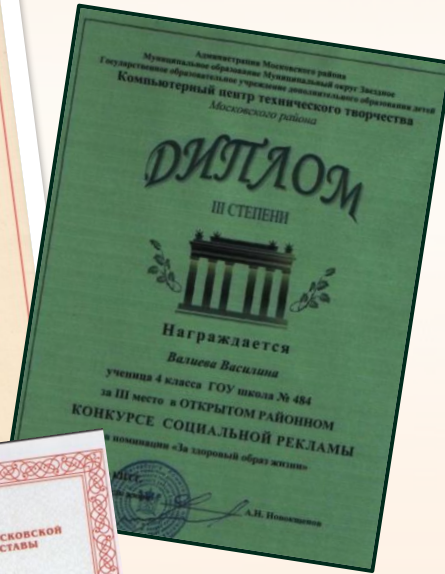
- Ø включение в урок учебного материала, направленного на формирование ЗОЖ (логических задач, пословиц и т.п.). Например, уроки в 6 классе «Суждение», «Решение логических задач» и т.д.;
- Ø создание презентаций, рисунков, видеороликов на тему «Здоровый образ жизни» для использования на уроках ОБЖ и во внеклассной деятельности.





# Работа по формированию ЗОЖ во внеурочной деятельности

## Участие в компьютерных конкурсах по ЗОЖ





# Выпуск школьной газеты

**степенька**  
ноябрь 2009

**Новости** КЛАССНЫЙ  
Газета ГОУ СОШ №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. Вызванное вирусом гриппа. Вызван в первую очередь респираторными вирусами (инфекция ОРВИ), передающиеся распространяется в виде капель и аэрозолей. Клетки восприимчивы ко всем известным вирусам гриппа. Источником инфекции является больной человек с вирусом в своей форме болезни, выделяющий вирус с кашлем, чиханием и т.д.

Простуда - резкое охлаждение тела, которое является главным условием заболевания гриппом и простудой. При простуде защитные силы организма подавляются, в результате патогенные микробы-возбудители особенно активизируются. У нас в носу, и в бронхах имеется достаточное количество клеток слизистой, способных, которые могут вызвать заболевания (ринит, фарингит, тонзиллит).

### Основные симптомы простуды и гриппа

Симптомы	Грипп	Простуда
Начало	Высокая температура	Постепенное
Температура	Высокая температура держится 3-4 дня	Низкая
Слабость	Сильная	Средняя
Кашель	Часто	Средняя
Слезная боль	Часто как правило сильные	Средняя
Боль в мышцах	Может длиться 2-3 недели	Средняя
Слабость	Возникает рано и резко	Средняя
Носовые выделения	Возникает рано и резко	Средняя
Слезотечение	Часто	Часто
Увеличение миндалин	Часто	Часто
Чихание	Часто	Часто
Боль в горле	Часто	Часто

## Новости месяца

**За здоровый образ жизни**

Ученики 6Б и 7Б классов 1 сентября участвовали в городской программе «Здоровый образ жизни». Работы ребят оценили жюри и объявили победителями. Лучший образец работы подготовила ученица нашей школы Анна Иванова.

Дипломы вручили преподавательница школы Татьяна Ивановна и заместитель директора школы Елена Петровна.

*Анна Иванова, 6Б класс*

## Школьная жизнь

**Как продлить жизнь Вле**

Иногда хочется, чтобы время не текло так быстро. Хочется, чтобы каждый момент нашей жизни был наполнен смыслом и интересом. Для этого нужно научиться ценить время и использовать его максимально эффективно.

В школе мы часто забываем о том, что время - это бесценный дар. Мы тратим его на бессмысленные разговоры, просмотр телевизора и сидение в интернете. Чтобы прожить жизнь более полноценно, нужно ставить цели и стремиться к их осуществлению.

Вспомните: сколько времени вы тратите на выполнение домашних заданий? Сколько времени вы проводите на уроках? Сколько времени вы проводите с друзьями? Сколько времени вы проводите с семьей?

Нужно научиться управлять своим временем, чтобы оно работало на вас, а не наоборот.

## Осложнения при гриппе и простуде

Результатом наиболее опасными являются осложнения при гриппе и простуде:

- Средний отит** - воспаление среднего уха.
- Синусит** - воспаление придаточных пазух носа.
- Бронхит** - воспаление бронхов.
- Пневмония** - воспаление легких.
- Менингит** - воспаление оболочек мозга.
- Энцефалит** - воспаление вещества мозга.

## Слово автору

### Витамины-чародей.

Счастье, любовь, дружба, надежда, вера - это те качества, которые делают нашу жизнь прекрасной. Витамины играют важную роль в поддержании нашего здоровья и счастья.

Они являются настоящими чародеями, способными наделить нас силой, здоровьем и оптимизмом. Без витаминов наша жизнь была бы скучной и бессмысленной.

Нужно помнить, что витамины не накапливаются в организме, поэтому их необходимо получать регулярно из пищи и специальных добавок.

*Мария Иванова, 7Б класс*

## Слово автору

### О витаминах

Расскажу я вам, любя, Витамины нам нужны. Витамин С - витамин радости. А витамин К - витамин здоровья.

Витамины играют огромную роль в нашей жизни. Они являются строительным материалом для нашего организма. Без них мы не сможем жить.

Каждый витамин выполняет свою функцию. Например, витамин А полезен для зрения, витамин С укрепляет иммунитет, витамин К способствует свертыванию крови.

Нужно следить за своим питанием, чтобы получать все необходимые витамины. Если же этого недостаточно, можно принимать витаминные комплексы.

*Анна Иванова, 7Б класс*





Витамин А: морковь, тыква, печень, яйца.



Витамин В: дрожжи, пшеница, мясо, печень, яйца.



Витамин С: цитрусовые, клубника, малина, болгарский перец.

## Слово автору

**Профилактика и лечение гриппа и простуды**

Следует избегать мест, где много людей, особенно в осенний период. Нужно чаще мыть руки с мылом. При появлении первых симптомов гриппа или простуды необходимо обратиться к врачу.

**Самое главное:** не паниковать и принимать два простых шага. Если только первый шаг принят, человек практически не болеет. **Второй шаг:** выпить чай с лимоном.

**Вырезки из писем Деду Морозу**

**Здравствуйте, Дедушка Мороз!**

Здравствуйте, Дедушка Мороз! Я очень хочу поздравить вас с наступающим Новым годом. Желаю вам здоровья, счастья и благополучия.

С уважением,  
Анна Иванова, 7Б класс

# Результаты работы по формированию

