

**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

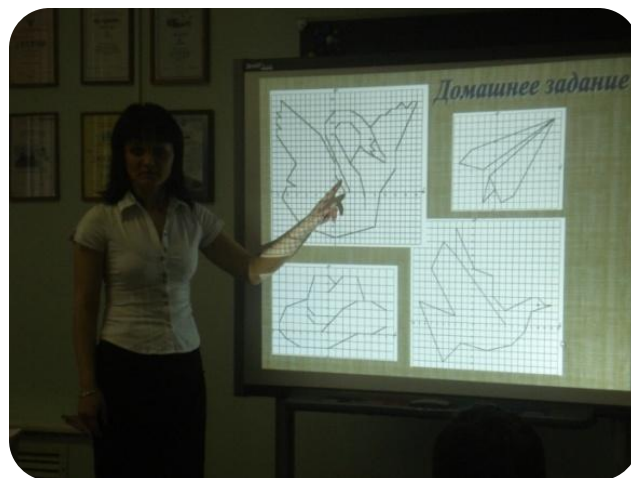
Соблюдение требований к использованию
персональных компьютеров

Содержание учебного
материала

Создание благоприятного
психологического
климата

Работа с родителями и
детьми через сайт

Во внеурочной деятельности



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.

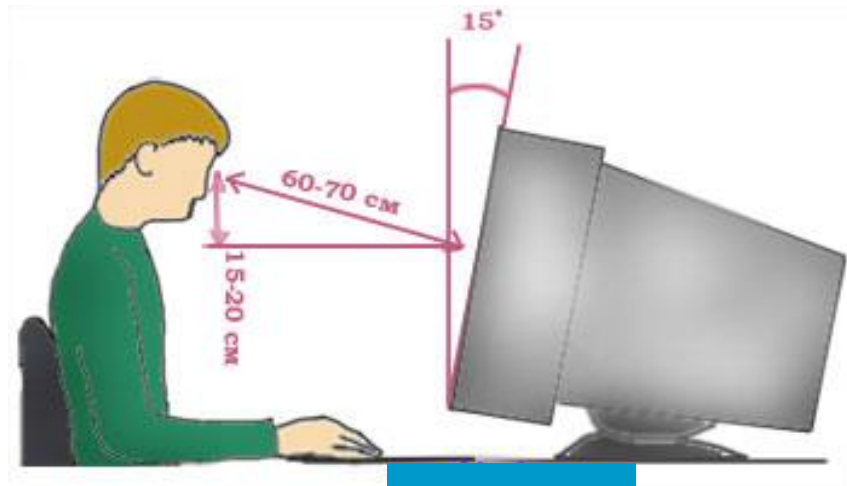
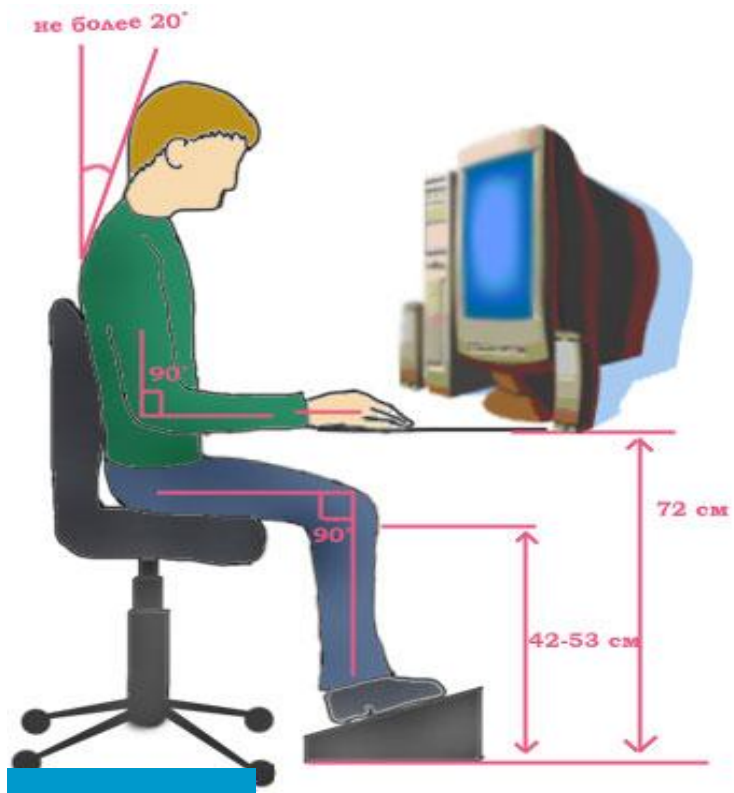
4. Место и длительность применения ТСО.

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

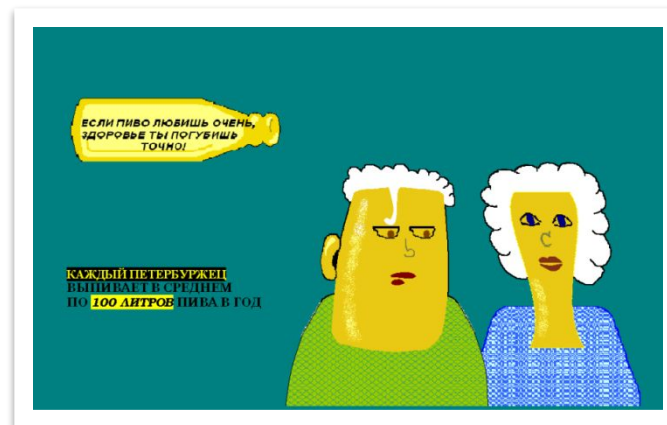


Ø включение в урок учебного материала, направленного на формирование ЗОЖ (логических задач, пословиц и т.п.). Например, уроки в 6 классе «Суждение», «Решение логических задач» и т.д.;

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**

специальный выпуск
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. Вызван в первую очередь вирусными инфекциями (ОРВИ). Главными возбудителями в виде капель и аэрозолей являются вирусы, распространяемые в виде капель и аэрозолей. Источником инфекции является больной человек с новой или старой формой болезни, выделяющий вирус с кашлем, чиханием и т.д.

Простуда - респираторное заболевание, которое является главной причиной простуды и заболевания в целом. При простуде защитные силы организма постепенно снижаются и человек становится восприимчивым к различным бактериям (стафилококки, стрептококки, которые могут вызвать заболевания (ринит, фарингит, тонзиллит).

Основные симптомы простуды и гриппа

Симптомы	Грипп	Простуда
Начало	Внезапно	Постепенно
Температура	Возрастает температура	Средняя
Кашель	Возникает 3-4 дня	Сильно
Головная боль	Часто, может быть сильная	Средняя
Боль в мышцах	Часто	Средняя
Слабость	Часто или временно сильная	Часто
Недомогание, упадок сил	Возникают рано и резко	Медленно
Измененные слизистые в носу и глотке	Часто	Часто
Заложенность носа	Часто	Часто
Мучительный кашель	Часто	Часто
Боль в горле	Часто	Часто

Новости месяца

Мысли месяца посвящаем сказкам и сказочникам. В ноябре 2009 г. 10-е и 11-е классы участвовали в конкурсе рисунков. Победителями стали: 10-й класс - Иванова Мария, 11-й класс - Иванова Мария. Также участвовали в конкурсе рисунков на тему «Мой любимый сказочный герой». Победителями стали: 10-й класс - Иванова Мария, 11-й класс - Иванова Мария.

За здоровый образ жизни

Учащиеся 6-8 и 9-11 классов участвовали в конкурсах «Спортивный класс», «Планет здоровья», «Планет здоровья». Победителями стали: 6-8 классы - Иванова Мария, 9-11 классы - Иванова Мария.

Школьная жизнь

Как продлить жизнь Влеп

Влеп - это сок, который получают из листьев лаванды. Он обладает противовоспалительными и антисептическими свойствами. Его можно использовать для лечения простуды, гриппа и других заболеваний. Для этого нужно приготовить настой из листьев лаванды и пить его несколько раз в день.

Вырезки из писем Деду Морозу

Здравствуйте, Дедушка Мороз! Я пишу тебе письмо, чтобы рассказать тебе о том, что я хочу получить в подарок. Пожалуйста, не забудь обо мне в этот волшебный вечер. Спасибо тебе за все, что ты делаешь для нас.



Иллюстрация: Иванова Мария

Ослабление при гриппе и простуде

Резко падает иммунитет, снижается сопротивляемость организма. Это приводит к тому, что человек становится восприимчивым к различным инфекциям.

Профилактика и лечение гриппа и простуды

Для профилактики гриппа и простуды необходимо соблюдать правила личной гигиены, избегать контактов с больными людьми, принимать витаминные препараты.

Слово автору

Витамины - защитники

Витамины играют важную роль в поддержании здоровья человека. Они участвуют в различных биохимических процессах, укрепляют иммунитет и повышают сопротивляемость организма к различным инфекциям.



Иллюстрация: Иванова Мария

Слово автору

О витаминах

Витамины играют важную роль в поддержании здоровья человека. Они участвуют в различных биохимических процессах, укрепляют иммунитет и повышают сопротивляемость организма к различным инфекциям.



Иллюстрация: Иванова Мария

Где они находятся? Они содержатся в овощах, фруктах, ягодах, злаках, орехах, грибах, молочных продуктах. Например, витамин А содержится в моркови, витамин С - в цитрусовых, витамин Е - в растительных маслах.



Иллюстрация: Иванова Мария

Мамкина Анна, 10 лет
СШ № 44, г. Санкт-Петербург

Редколлегия: Иванова Мария, Иванова Мария, Иванова Мария

Иллюстрация: Иванова Мария

