

**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

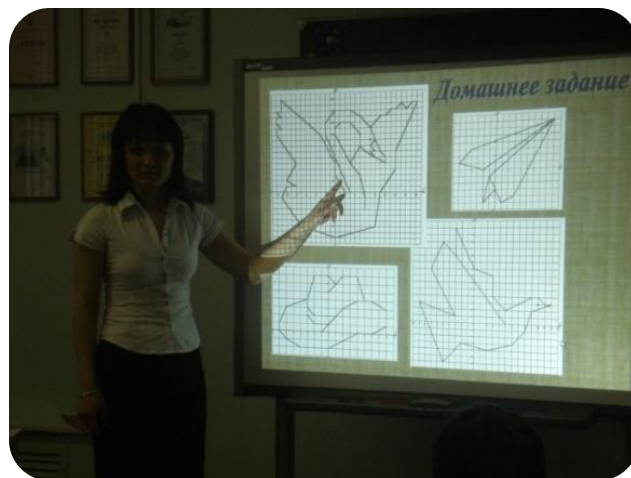
Соблюдение требований к использованию  
персональных компьютеров

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.**

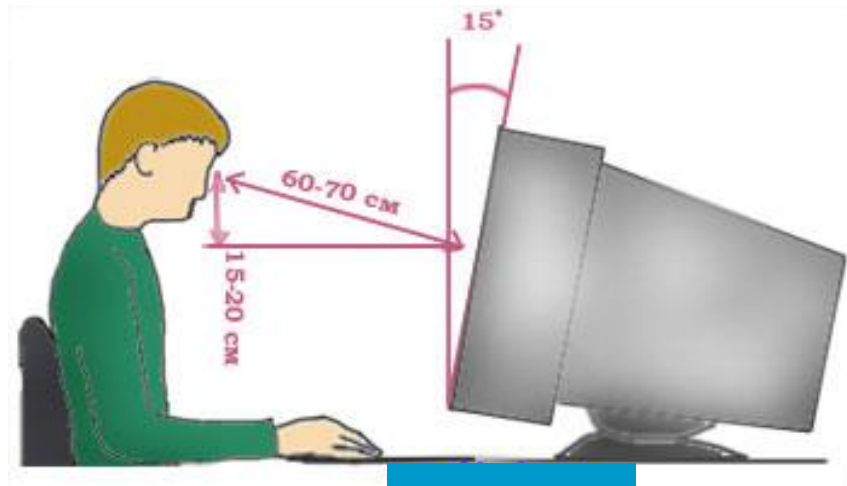
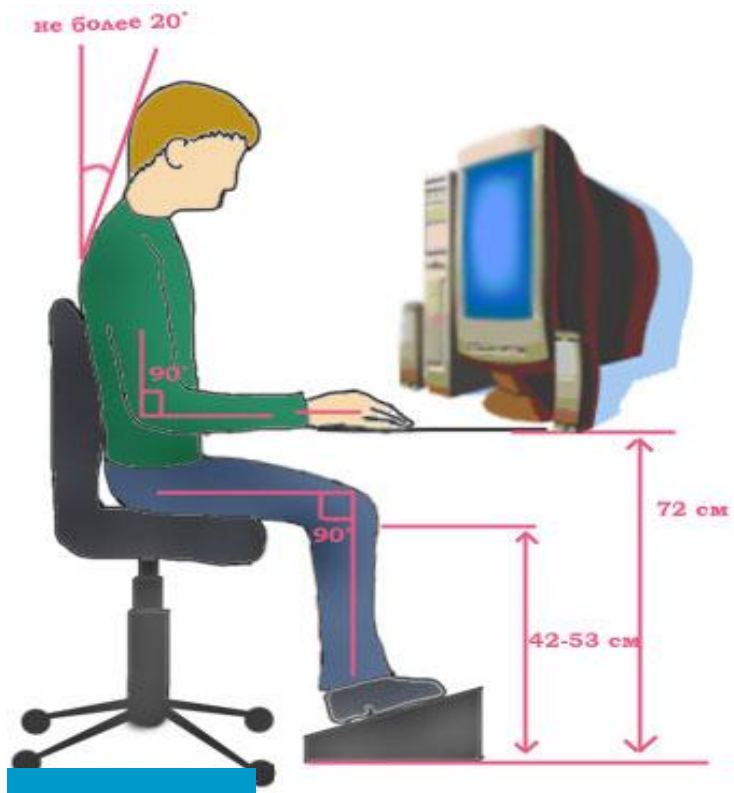
**4. Место и длительность применения ТСО.**

**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







