

**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

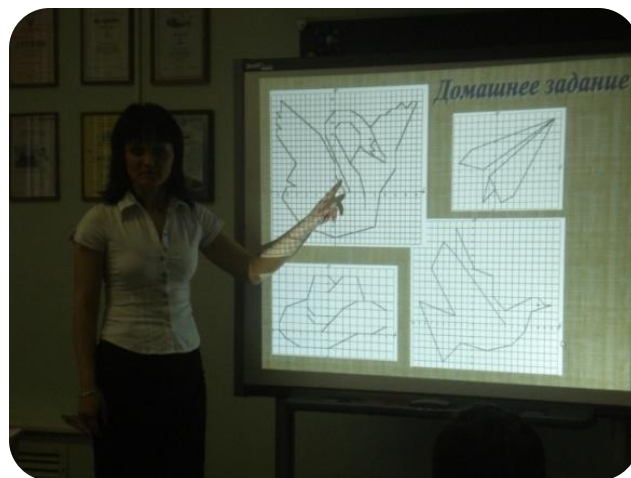
Соблюдение требований к использованию
персональных компьютеров

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.

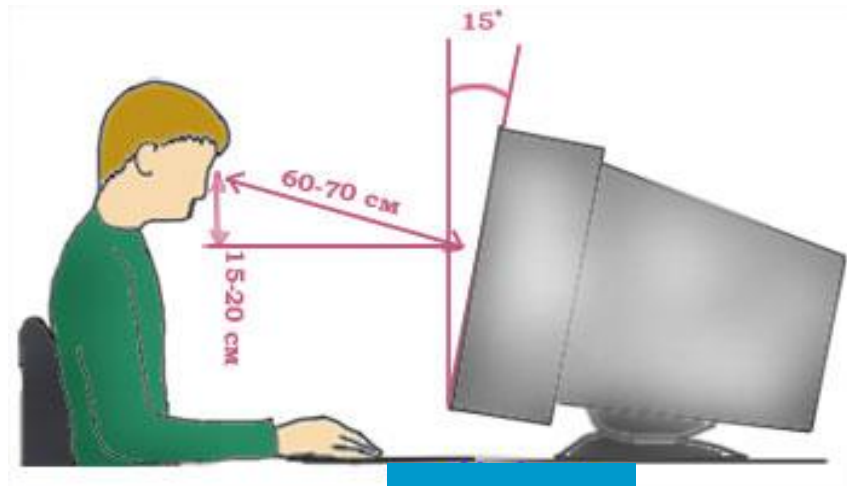
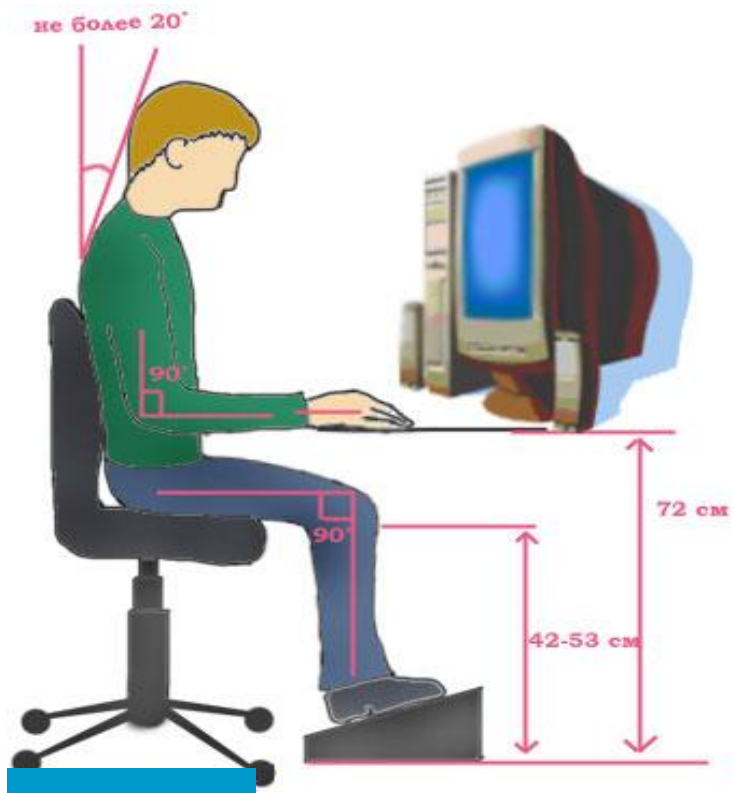
4. Место и длительность применения ТСО.

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

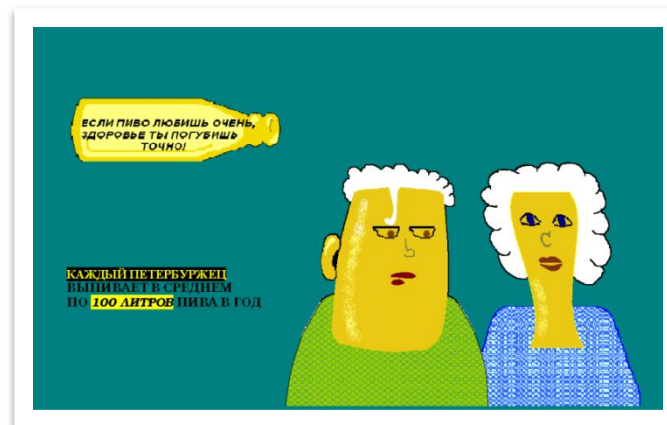


Ø включение в урок учебного материала, направленного на формирование ЗОЖ (логических задач, пословиц и т.п.). Например, уроки в 6 классе «Суждение», «Решение логических задач» и т.д.;

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



Выпуск школьной газеты

Классные Новости 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). Основными возбудителями в виде вирусов и бактерий являются простейшие все известные вирусы гриппа. Источником инфекции является больной человек с любой из степеней болезни, выделяющий вирус с кашлем, чиханием и т.д.

Простуда - редкое заболевание тела, которое является главным условием, способствующим развитию гриппа. При простуде защитные силы организма ослабевают в результате снижения иммунитета. В носу и в глотке, и в бронхах имеется достаточное количество бактерий (стафилококки, стрептококки, которые могут вызвать заболевания (ринит, фарингит, тонзиллит).

Основные симптомы простуды и гриппа

Симптомы	Грипп	Простуда
Начало	Внезапно	Постепенно
Температура	Возрастает температура	Средняя
Головная боль	Сильная	Средняя
Слабость	Часто	Средняя
Боль в мышцах	Часто	Средняя
Недомогание, упадок сил	Часто	Средняя
Измененные слизистые в носу	Часто	Средняя
Заложенность носа	Часто	Средняя
Мучительный кашель	Часто	Средняя
Боль в горле	Часто	Средняя

Новости месяца

Мысли месяца в образовательном центре и школе №44 Московского района г. Санкт-Петербурга. 10-11 ноября 2009 г. 12-13 ноября 2009 г. 14-15 ноября 2009 г. 16-17 ноября 2009 г. 18-19 ноября 2009 г. 20-21 ноября 2009 г. 22-23 ноября 2009 г. 24-25 ноября 2009 г. 26-27 ноября 2009 г. 28-29 ноября 2009 г. 30 ноября 2009 г.

За здоровый образ жизни
Учащиеся 6-8 классов 1 ноября участвовали в образовательной программе «Справедливо - это хорошо» в рамках акции «Здоровый образ жизни».

Школьная жизнь

Как продлить жизнь Влеп

Влеп - это не только вкусный десерт, но и полезный продукт. Он содержит много витаминов и минералов, которые необходимы для здоровья. Влеп можно использовать в качестве добавки к чаю или кофе.

Вырезки из писем Деду Морозу

Здравствуйте, Дедушка Мороз! Я хочу пожелать всем ребятам здоровья и счастья. Пожалуйста, не забудьте про меня в этот волшебный вечер.

Ослабление при гриппе и простуде

Результатом ослабления иммунитета является повышенная восприимчивость к различным инфекциям.

Профилактика и лечение гриппа и простуды

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

Слово автору

Витамины - это важно!

Витамины - это вещества, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Они участвуют во всех биохимических процессах.

Слово автору

О витаминах

Расскажу вам, любя, Витамины важны для нас. Они помогают нам расти и развиваться.



Где они находятся? Они есть в овощах и фруктах. В молоке и рыбе, в хлебе и крупах.



Мамы: Арина, Ирина, Елена. Дети: Даниил, Александр, Мария, Анна, Екатерина.

