

**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**

```
graph TD; A((РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗОЖ)) -- blue --> B[Соблюдение требований к уроку с позиций здоровьесбережения]; A -- red --> C[Соблюдение требований к использованию персональных компьютеров]; A -- yellow --> D[Содержание учебного материала]; A -- green --> E[Во внеурочной деятельности]; A -- pink --> F[Работа с родителями и детьми через сайт]; A -- light blue --> G[Создание благоприятного психологического климата];
```

**Соблюдение требований к уроку
с позиций здоровьесбережения**

**Соблюдение требований к использованию
персональных компьютеров**

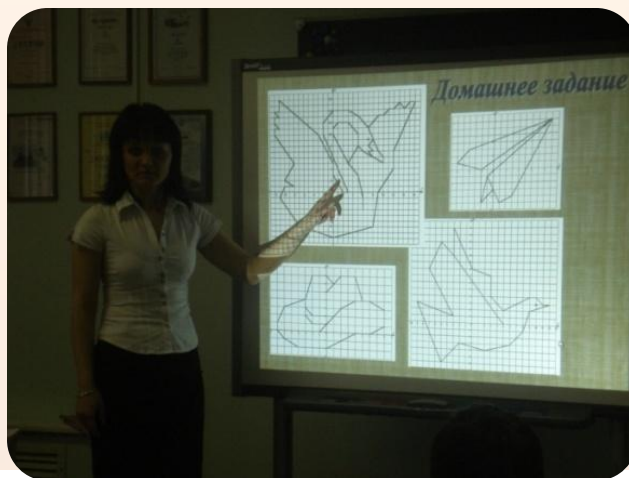
**Содержание учебного
материала**

Во внеурочной деятельности

**Работа с родителями и
детьми через сайт**

**Создание благоприятного
психологического
климата**

Создание благоприятного психологического к



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.

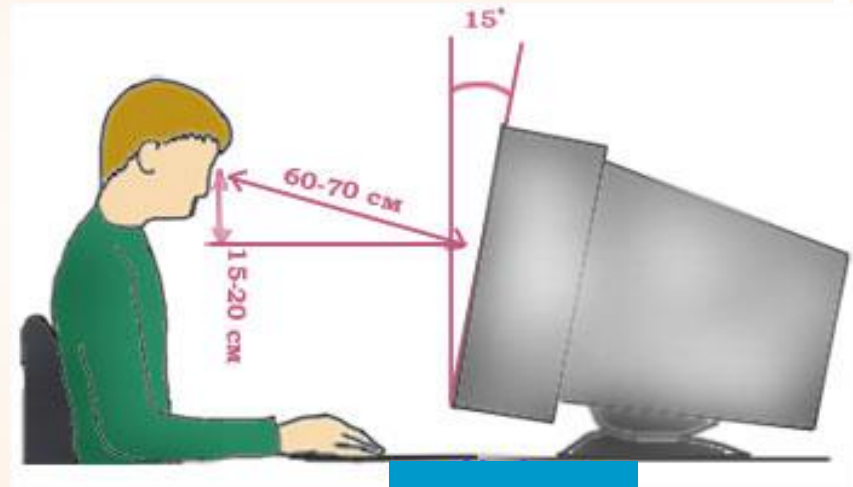
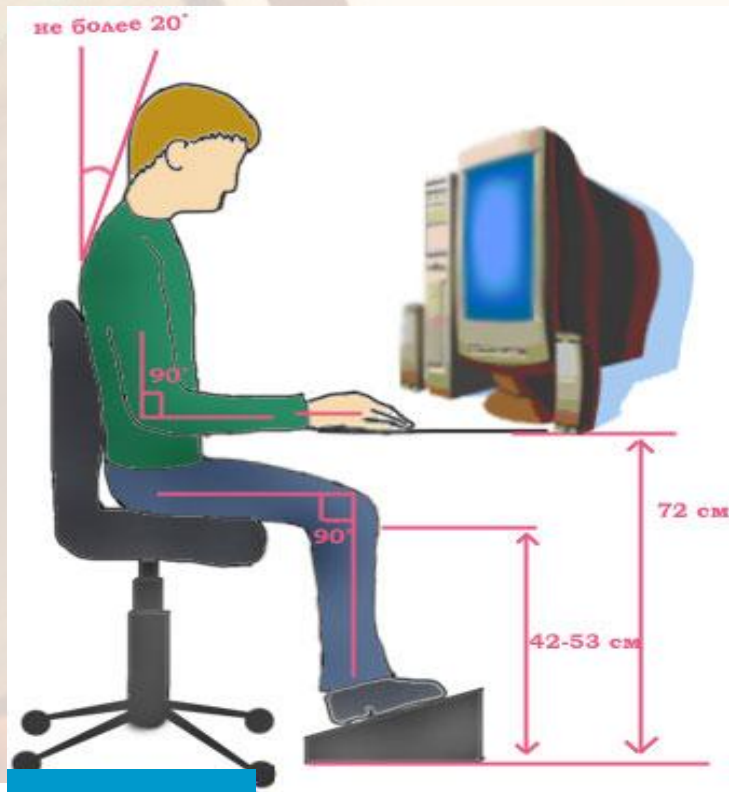
5. Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке: физминутки, динамические паузы, минутки релаксации, гимнастика для глаз.

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

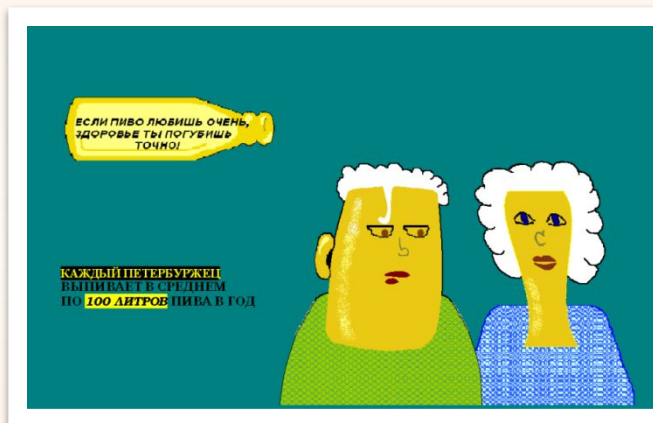


- Ø включение в урок учебного материала, направленного на формирование ЗОЖ (логических задач, пословиц и т.п.). Например, уроки в 6 классе «Суждение», «Решение логических задач» и т.д.;
- Ø создание презентаций, рисунков, видеороликов на тему «Здоровый образ жизни» для использования на уроках ОБЖ и во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



Работа по формированию ЗОЖ во внеурочной деятельности

Участие в компьютерных конкурсах по ЗОЖ



Выпуск школьной газеты



Классный
Новости

ноябрь 2009

Газета ГОУ СОШ №414 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. Вирус в первую очередь распространяется воздушно-капельным путем. При простуде защитные силы организма ослабевают, в результате повышается количество бактерий (стафилококки, стрептококки), которые могут вызвать заболевания (ангина, фарингит, тонзиллит).



При простуде защитные силы организма ослабевают, в результате повышается количество бактерий (стафилококки, стрептококки), которые могут вызвать заболевания (ангина, фарингит, тонзиллит).

Основные симптомы простуды и гриппа

Симптомы	Грипп	Простуда
Начало	Внезапно	Постепенно
Температура	Возрастная температура повышается 3-4 дня	Низкая
Слезотечение	Часто	Слабо
Головная боль	Часто, как правило сильная	Средняя
Боль в мышцах	Часто, может длиться 2-3 недели	Средняя
Слабость	Выражена слабо	Средняя
Насморк, кашель, боль в горле	Часто	Часто
Насморк, кашель, боль в горле	Часто	Часто
Насморк, кашель, боль в горле	Часто	Часто

Новости месяца

Многие малыши и школьники заболели в этом месяце. В ноябре у нас было 18 случаев гриппа, 10 случаев простуды. В этом месяце мы провели много интересных мероприятий. В первую очередь это были уроки здоровья. Мы говорили о том, как важно соблюдать правила гигиены, чтобы избежать заболеваний. Мы также провели викторину о гриппе и простуде. Победителями стали ребята из 4-го класса.

За здоровый образ жизни

Ученикам 4-6 классов 1 ноября рассказали о здоровом образе жизни. Ребята узнали, что такое здоровый образ жизни и почему он так важен. Мы говорили о том, как важно соблюдать правила гигиены, чтобы избежать заболеваний. Мы также провели викторину о гриппе и простуде. Победителями стали ребята из 4-го класса.

Школьная жизнь

Как продлить жизнь? Витаминизация!

Витаминизация - это процесс обогащения организма витаминами. Витаминизация очень важна для здоровья. Витаминизация помогает укрепить иммунитет и избежать заболеваний. Мы провели викторину о витаминах. Победителями стали ребята из 4-го класса.

Вырезки из писем Деду Морозу



Здравствуй, Дедушка Мороз!

Я пишу тебе письмо, чтобы рассказать тебе о том, как я живу. Я очень люблю учиться и играть. Я хочу, чтобы ты принес мне много подарков. Спасибо тебе, Дедушка Мороз!

Осложнения при гриппе и простуде

При гриппе и простуде могут возникнуть осложнения. Осложнения возникают, когда инфекция распространяется на другие органы. Осложнения могут быть очень опасными. Мы провели викторину о осложнениях. Победителями стали ребята из 4-го класса.

Профилактика и лечение гриппа и простуды

Профилактика гриппа и простуды очень важна. Профилактика помогает избежать заболеваний. Мы провели викторину о профилактике. Победителями стали ребята из 4-го класса.

Слово автору

Витамины-черепахи

Витамины - это вещества, которые нужны организму для жизни. Витамины называются "черепахи", потому что они очень медленно усваиваются организмом. Мы провели викторину о витаминах. Победителями стали ребята из 4-го класса.

Слово автору

О витаминах

Витамины - это вещества, которые нужны организму для жизни. Витамины называются "черепахи", потому что они очень медленно усваиваются организмом. Мы провели викторину о витаминах. Победителями стали ребята из 4-го класса.



Витамины - это вещества, которые нужны организму для жизни. Витамины называются "черепахи", потому что они очень медленно усваиваются организмом. Мы провели викторину о витаминах. Победителями стали ребята из 4-го класса.

Результаты работы по формированию

