



## Памятка по здоровьесбережению на занятии

1. Обстановка и гигиенические условия в учебном кабинете должны соответствовать норме, поэтому необходимо проверить готовность помещения к проведению урока:
  - температурный режим
  - освещение
  - проветривание
  - рабочее место
  - наличие аптечки (в тех кабинетах, где это необходимо)
  - отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей
2. Готовность обучающихся к занятию:
  - правильная посадка за рабочим столом
  - инструктаж по ТБ (если это необходимо)
  - удобная форма
  - психологический настрой
3. Здоровьесбережение во время занятия
  - дифференцированный подход к детям с разной группой здоровья
  - проведение физкультминуток, минут релаксации, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз
  - наличие у обучающихся мотивации к учебной деятельности:  
**внешняя мотивация** – оценка, похвала, поддержка, соревнование;  
**внутренняя мотивация** – стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.
4. Любовь и уважение друг к другу
  - доброжелательный и эмоциональный тон педагога – важный момент здоровьесберегающих технологий.

