



УЧИТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ
РОССИИ

Здоровьесберегающие технологии. Интеграция урочной и внеурочной деятельности.

2026 год

Т.М. Тетерина
Учитель английского языка
МАОУ «Култаевская средняя школа
«Интеграция»



Способы здоровьесбережения

Важно помнить: учитель работает сразу в двух направлениях — бережёт здоровье **учеников** и параллельно заботится о **собственном** ресурсе, чтобы не допустить выгорания.



- ✓ Гигиенические условия
- ✓ Диагностика и планирование
- ✓ Организация среды и процесса
- ✓ Рациональная организация урока
- ✓ Включение «оздоравливающих» элементов
- ✓ Психолого-педагогическое взаимодействие
- ✓ Формирование компетенций
- ✓ Рефлексия и коррекция

- ✓ Тайм-менеджмент
- ✓ Техники саморегуляции
- ✓ Физическая активность
- ✓ Социальная поддержка
- ✓ Работа с эмоциями





УЧИТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ
РОССИИ

Гигиенические условия

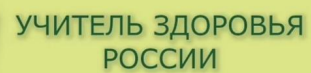




Диагностика и планирование



- Проанализировать возраст детей
- Узнать про инд. особенности и интересы
- Предвидеть возможные проблемы
- Не позволять слабым ученикам «прятаться»
- Для слабых заготовить более легкие задания
- Удостовериться, что все поняли инструкцию/суть задания



Организация среды и процесса





УЧИТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ
РОССИИ

Рациональная организация урока/занятия



Включение «оздоравливающих» элементов





УЧИТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ
РОССИИ





Рефлексия и коррекция

Sport and Outdoor Activities	<u>100</u>	<u>200</u>	<u>300</u>	<u>400</u>
Performing Arts: Theatre	<u>100</u>	<u>200</u>	<u>300</u>	<u>400</u>
Performing Arts: Cinema	<u>100</u>	<u>200</u>	<u>300</u>	<u>400</u>
Famous People	<u>100</u>	<u>200</u>	<u>300</u>	<u>400</u>
Secret	<u>100</u>	<u>200</u>	<u>300</u>	<u>400</u>



Способы здоровьесбережения

Важно помнить: учитель работает сразу в двух направлениях — бережёт здоровье **учеников** и параллельно заботится о **собственном** ресурсе, чтобы не допустить выгорания.



- ✓ Гигиенические условия
- ✓ Диагностика и планирование
- ✓ Организация среды и процесса
- ✓ Рациональная организация урока
- ✓ Включение «оздоравливающих» элементов
- ✓ Психолого-педагогическое взаимодействие
- ✓ Формирование компетенций
- ✓ Рефлексия и коррекция

- ✓ Тайм-менеджмент
- ✓ Техники саморегуляции
- ✓ Физическая активность
- ✓ Социальная поддержка
- ✓ Работа с эмоциями

