**Показатели деятельности учителя по охране здоровья школьника**

1. Информированность о состоянии здоровья школьников:

* следит за тем, чтобы были заполнены листки здоровья в классном журнале;
* знает группу здоровья и группу физкультуры каждого школьника;
* знает рекомендации врача каждому ученику;
* знает динамику здоровья ученика с 1 по 11 класс;
* знает ограничения для занятий физкультурой, работы в школьных мастерских, на пришкольном участке, в походах, пребывания на улице в холодное время года, ограничения в пище для каждого ученика.

1. Санитарно-гигиеническое состояние класса:

* соблюдает режим проветривания, следит за чистотой вентиляционных каналов;
* следит за чистотой оконных стекол, осветительной аппаратуры;
* контролирует расстановку парт;
* контролирует «цветовой» режим (окраска стен, пола, потолка, поверхности столов и классной доски, цвет мела);
* не допускает перегруженности интерьера, особенно предметами, собирающими пыль (мягкая игрушка, коврики, драпировка, книги и т.п.);
* следит за регулярностью уборки в кабинете.

1. Охрана зрения ребенка:

* правильно рассаживает детей в соответствии сосостоянием зрения;
* следит за естественной и искусственной освещенностью в классе;
* формирует у детей навыки правильной посадки во время чтения и письма;
* следит за правильным положением тетради при письме и книги при чтении;
* дает рекомендации родителям по освещенности рабочего места школьника дома;
* использует приемы снятия зрительного утомления и тренинга глазодвигательных мышц ученика;
* следит, чтобы бумага, шрифт, цветовое решение учебных пособий соответствовали санитарно-гигиеническим требованиям.

1. Формирование нормальной осанки, профилактика плоскостопия:

* правильно подбирает стол и стул в соответствии с ростом ребенка;
* на уроке использует приемы снятия статического утомления;
* в физкультурные паузы включает упражнения, укрепляющие мышцы шеи, спины, живота, стопы;
* требует, чтобы при температуре в классе 18º и выше, дети меняли теплую обувь на легкую;
* рекомендует носить ранцы, а не портфели или сумки;
* учит детей «держать спину»

1. Управление работоспособностью школьника в процессе занятий и профилактика утомления:

* знает уровень работоспособности каждого школьника и учитывает его в процессе занятий;
* учитывает динамику работоспособности ребенка в течение дня, недели, учебного года и соответственно организует учебный процесс;
* видит признаки наступающего утомления ребенка;
* меняет виды деятельности, проводит физкультпаузы, использует различные приемы снятия зрительного, статического, умственного и эмоционального утомления в «критические моменты» (при начинающем утомлении и снижении работоспособности ребенка);
* обучает детей приемам повышения умственной работоспособности (тренировка памяти, внимания, мышления, массаж рефлексогенных зон);
* проводит гимнастику до уроков с целью повышения тонуса нервной системы, уравновешивания процессов в коре головного мозга, организует подвижные игры во время перемен как метод смены форм деятельности.