Чек-лист для проведения урока ОБЗР в 9 классе по теме: «Психическое здоровье и психологическое благополучие»

[«Новые УРОКИ» newUROKI.net](https://newuroki.net/)

Всё для учителя – всё бесплатно!

**Чек-лист для учителя - это** инструмент педагогической поддержки, представляющий собой структурированный перечень задач, шагов и критериев, необходимых для успешного планирования, подготовки и проведения урока или мероприятия. Он служит ориентиром для учителя, помогая ему систематизировать процесс обучения, уделять внимание ключевым аспектам, и обеспечивать качественное взаимодействие с учениками. Чек-лист способствует более эффективной организации учебного процесса, повышает структурированность урока и обеспечивает учительскую гибкость в адаптации к изменяющимся обстоятельствам.

**Подробный чек-лист для учителя по успешному проведению урока ОБЗР на тему "Психическое здоровье и психологическое благополучие":**

### Чек-лист по успешному проведению урока

#### 1. ****Подготовительный этап****

* Подготовлены все необходимые материалы (презентации, карточки, задания).
* Организована комфортная обстановка для обсуждений (стулья/столы расположены так, чтобы способствовать взаимодействию).
* Проверены мультимедийные средства (проектор, компьютер, аудиоустройства).

#### 2. ****Вступление****

* Приветствие учащихся и создание атмосферы доверия.
* Учащимся объяснена цель урока и актуальность темы.
* Проведена актуализация знаний с обсуждением понятий "здоровье" и "психическое здоровье".
* Задан интерактивный вопрос для вовлечения учащихся (например, что они понимают под "психологическим благополучием").

#### 3. ****Основная часть****

* Объяснены основные понятия: психическое здоровье, психологическое благополучие, стресс, тревожность, депрессия.
* Приведены реальные примеры для лучшего понимания темы.
* Организованы групповые обсуждения или мини-дискуссии на тему факторов, влияющих на психическое здоровье.
* Проведены упражнения на саморегуляцию (например, техники дыхания или визуализация).
* Предложены ролевые игры или моделирование ситуаций для отработки навыков управления стрессом.
* Приведены примеры методов поддержки психического здоровья (физическая активность, общение, позитивное мышление).

#### 4. ****Рефлексия****

* Проведена короткая письменная или устная рефлексия на тему: что нового узнали учащиеся о психическом здоровье.
* Заданы вопросы для самоанализа (как они справляются со стрессом, что бы они изменили в своих привычках для улучшения психологического благополучия).

#### 5. ****Заключение****

* Подведены итоги урока: резюмированы основные моменты.
* Показана важность заботы о психическом здоровье для каждого человека.
* Оптимистично завершён урок с призывом заботиться о своем здоровье и здоровье близких.

#### 6. ****Домашнее задание****

* Объяснено домашнее задание, связанное с техниками саморегуляции или анализом собственной стрессоустойчивости.
* Даны четкие инструкции по выполнению задания.

#### 7. ****Постурочная оценка****

* Проведён анализ урока (что получилось, что можно улучшить).
* Оценены вовлечённость и интерес учащихся.
* Собраны работы учащихся и проведена первичная оценка результатов рефлексии и практических заданий.

Этот чек-лист поможет учителю убедиться, что все этапы урока учтены и выполнены для успешного проведения занятия.