Наблюдения за проведением уроков биологии и химии учителя Мурашовой Н.С. показывают, что использование здоровьесберегающих технологий позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, формирует основные компетенции, позволяет конструировать личностно-ориентированный тип обучения и воспитания, обеспечивающий особый стиль творческого взаимодействия обучающегося и учителя.

При проведении всех своих уроков она выполняет следующие требования:

       - кабинет биологии и химии представляет собой здоровьесберегающее пространство;

        -гигиенические условия в кабинете: чистота, температура, свежесть воздуха, освещение, отсутствие неприятных раздражителей, которые снижают утомляемость обучающихся и возможность аллергических реакций; применение оборудования для создания развивающей здоровье среды обучения в классе. Это снижает риск заболеваний: зрения, сердца, психики, опорно-двигательной  и иммунной систем,

       - смена видов деятельности, так как однообразность урока вызывает утомление;

      -  использование на уроках не только словесного вида преподавания, но и наглядного, аудиовизуального (не менее 3  за урок);

        -использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения обучающихся (беседа, ролевые игры, дискуссии);

        -обязательная составная часть урока -  физкультминутки; физические упражнения позволяют снять эмоциональное напряжение, локальное утомление и длительное время сохранять работоспособность (общеукрепляющая гимнастика, дыхательная и звуковая гимнастика, упражнения для глаз, упражнения для укрепления мышц рук, упражнения на отдых позвоночника, релаксационные упражнения для мимики лица);

        -выделяет и подчеркивает  вопросы, связанные со здоровьем непосредственно в ходе урока;

       -формирование потребностей в здоровом образе жизни;

       - формирование у обучающихся мотивации к учебной деятельности интерес к изучаемому материалу, стремление больше узнать, радость от активности и общения;

       - благоприятный психологический климат на уроке; профилактика «школьных неврозов» зависит от умения учителя предупредить на уроке конфликты из-за несогласия с оценкой, нарушения дисциплины и т.д.;

       - в течение урока обращает внимание на осанку обучающегося, так как осанка обучающихся в основном формируется в школе, поза и мимика обучающихся, чередование их в зависимости от характера выполняемой работы;

       - при использовании ИКТ соблюдает требования, прописанные в Санитарных правилах и нормах.