**Проблемы здоровьесбережения школьников Крайнего Севера**

Задача образовательного процесса в школе состоит в том, чтобы найти такие способы организации, которые соответствовали бы возрастным этапам психофизиологического и социального развития учащихся, а также задаче устранения перегрузок учащихся. Решение этой задачи будет иметь существенное значение для сохранения здоровья школьников.

Наиболее остро стоит проблема охраны здоровья учащихся в школах Крайнего Севера. Северяне испытывают ряд небла­гоприятных воздействий: климатогеографиче­ских, экологических и социальных. В силу био­логических причин дети более подвержены всем этим влияниям, так как у них интенсивнее про­текают процессы роста и созревания организма. К этому следует добавить нерациональное пита­ние, вредные привычки, неблагоприятный режим труда и отдыха, приводящий к гиподинамии, не­грамотность в вопросах сохранения здоровья. При том, что более 70 % времени бодрствования у детей и подростков связаны со школой, сама образова­тельная среда становится фактором риска для здоровья учащихся. Процесс адаптации к новым социальным условиям обучения в условиях Се­вера имеет отличия от физиологических меха­низмов адаптации в средних широтах.

 Районы Рес­публики Коми относятся к зоне продолжитель­ного «ультрафиолетового голодания» (более шести месяцев) и имеют своеобразный радиаци­онный режим: двухмесячные периоды непре­рывного дня (летом) и непрерывной ночи (зи­мой) перемежаются четырехмесячными перио­дами со сменой дня и ночи в течение суток. К экстремальным факторам Республики Коми мож­но отнести чрезвычайно продолжительную зиму (с низкими температурами и сильным ветром), короткое холодное лето, нарушение фотоперио­дичности (полярный день и полярная ночь), маг­нитные бури, однообразие ландшафта, изоляция и ограничение подвижности людей в малочисленных населенных пунктах, особенности питания, бед­ность природы, резкая изменчивость погоды.

Проблема создания в школах Крайнего Севе­ра такой образовательной среды, которая бы объединяла администрацию, учителей и самих учащихся как участников здоровьесбережения, встает со всей очевидностью. Залогом эффек­тивности такой среды должно стать создание комплекса мер по сохранению здоровья как физического, так и психического.

Учащиеся уже в школе должны ознакомиться с опытом здоровьесбережения, посредством которого расширят свои представления о здоровье, проанализируют соб­ственные ресурсы здоровьесбережения, освоят предпочтительные для себя методы сохра­нения здоровья, выработают ценностное от­ношение к здоровью, реализуют сформированные навыки здо­ровьесбережения в ходе внеурочной и досуговой деятельности.

Основной формой организации учебной работы был и остаётся урок, на котором должно использоваться всё умение учителя и другие резервы по решению проблемы сохранения здоровья детей в условиях Крайнего Севера. Показателем рациональной организации учебного процесса являются следующие моменты:

* объем учебной нагрузки – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;
* нагрузка от дополнительных занятий в школе;
* занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия и.т.п.

 Особое внимание на уроках уделяется проведению физкультминуток, которые благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности, препятствует нарастанию утомления, повышают эмоциональный настрой учащихся:

 1) физкультминутки для улучшения мозгового кровообращения;

2) физкультминутки для снятия утомления с плечевого пояса и рук;

3) физкультминутки для снятия утомления с мышц туловища;

4) физкультминутки для кистей рук;

5) гимнастика для глаз.

Воспитание правил здорового образа жизни тесно связано с использованием текстов на уроках русского языка и литературы. В учебниках УМК М.Т.Баранова представлены упражнения, пропагандирующие здоровый образ жизни:

|  |  |
| --- | --- |
| 5 класс | Упр. 44. Проблемы тренерства.Урок-экскурсия «Осенняя тундра».Сочинение-рассуждение «Зачем нужно заниматься спортом».П.59. Описание лыж.Упр.708. Написать продолжение спортивного репортажа по рисункам. |
| 6 класс | Упр.177. Сочинение по картине Т.Н.Яблонской «Утро».Диктант «История Олимпийских игр».Упр.369. Составление рассказа о состязании человека и животных по прыжкам в длину.Упр.506. Советы юным велосипедистам. |
| 7 класс | Упр.166, 166, 185, 186. Предложения и словосочетания на спортивную тему.Упр.187. Сочинение по картине С.Григорьева «Вратарь».Упр. 196. Стихотворение ученицы «На лыжах».Упр.187. Сочинение по картине А.В.Сайкиной «Детская спортивная школа».Упр. 374. Советы чемпиона мира.Упр. 375. Написать советы «Как мне стать чемпионом школы по плаванию (по конькобежному спорту, по бегу на короткую дистанцию и т.д. - на выбор). |
| 8 класс | Упр.46. Биологические часыУпр. 190. Олимпийские игрыУпр. 207. Выполнение гимнастических упражненийУпр.259. Рассказ на свободную тему, например: «На футбольном матче»Упр. 295. «Учение с увлечением». (Об умении распределять учебное время) |

 Литература предоставляет возможность учиться на примере жизни, действий и поступков различных героев, способствует стремлению учиться на чужих ошибках, а не совершать собственных. С этой точки зрения литература уже самим своим содержанием позволяет формировать здоровый образ жизни. Эти возможности дают

- «Поучения» Владимира Мономаха», житие святых;

- повесть Б.Полевого «Повесть о настоящем человеке»:

- роман В.Каверина «Два капитана»;

- роман А.С.Пушкина «Евгений Онегин»;

-роман И.С.Тургенева «Отцы и дети»;

-роман-эпопея Л.Н.Толстого «Война и мир» и многие другие произведения, среди которых русские народные сказки и другие произведения

В Воркуте много внимания уделяется спортивным мероприятиям, в которых принимают участие все школы. Традиционными для города стали День бегуна, День здоровья, Заполярные игры, игра «Безопасное колесо», День лыжника, туристические слеты.

Школьники откликаются на каждое мероприятие. На сайтах класса, школы помещаются фотографии, заметки о походе в тундру. Учащиеся участвуют в конкурсах сочинений, например: «Каким я вижу будущее Заполярных игр», создают рисунки и плакаты, призывающие к сохранению здоровья.

 Таким образом, умелая организация урока на основе здоровьесбережения, внеурочная деятельность содействуют сохранению здоровья учащихся, а подбор примеров, приёмов, заданий способствует формированию у школьников норм и правил здорового образа жизни в условиях Крайнего Севера.

Литература:

1. <http://www.zavuch.ru/methodlib/392/116724/>
2. Шарафуллина Ж. В., Уланова С. А.Технологические аспекты здоровьесберегающей деятельности в школах Крайнего Севера. Ярославский педагогический вестник - 2013 - № 2 - Том II (Психолого-педагогические науки)