

<sup>1</sup>Ю.А. Дворак, <sup>2</sup>И.Л. Ярчак

<sup>1</sup>УО «Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины»

<sup>2</sup>Российская Экономическая Академия им. Г.В. Плеханова, Москва, Российская Федерация

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА**

В современном мире со сложной социально-политической обстановкой в стране, с неблагоприятной экологией, сомнительными продуктами питания в магазинах, в мире стрессов и неврозов, агрессии и равнодушия, вопросы формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья учащихся стали приоритетным направлением развития образовательной системы средней школы.

Следует отметить, что в последние годы активизировались научные исследования, касающиеся проблемы здоровья молодых людей в системе образования (Р.И. Айзман, Г.Л. Апанасенко, В.Ф. Базарный, А.С. Батуев, Э.Н. Вайнер, Н.А. Голиков, Г.К. Зайцев, В.П. Казначеев, В.Н. Касаткин, В.В. Колбанов, М.Г. Колесникова, Г.А. Кураев, В.О. Морозов, Л.Г. Татарникова, З.И. Чуканова и другие), которые являются предметом профессионального интереса специалистов, работающих не только в области медицины, но и психологии, педагогики, других социальных наук. К сожалению, в данной воспитательной работе наблюдается разобщенность медиков и педагогов, непонимание ими собственных задач в рамках общей для них проблемы.

Здоровье детей отражает целостную систему материальных и духовных отношений, существующих в обществе, и во многом зависит от качества природной среды, условий воспитания, семейных отношений, состояния системы здравоохранения и других факторов.

Суммарно имеющиеся данные дают убедительную картину значительно ухудшенного (и ухудшающегося) состояния здоровья детей, подростков и молодежи Беларуси, России и Украины [1].

Следует отметить, что существующая система физического воспитания в учреждениях общего среднего образования с учебной и внеучебной формами организации и управления, к сожалению, не решает в оптимальном объеме проблем физической подготовленности, состояния физического здоровья и формирования устойчивой потребности учащихся к занятиям физическими упражнениями.

Обучение здоровому образу жизни – целенаправленный, систематический и организованный процесс. Именно такая организация обучения будет способствовать формированию представлений о здоровье-сбережении, и научит детей отличать здоровый образ жизни от нездорового.

В наше время на физическое здоровье ребенка, на его позицию по данному вопросу, влияет не только экология и обстановка в мире, но и ряд таких факторов как:

- микроклимат в семье (отношения родителей, их ожидания в отношении ребенка, их чувства к ребенку и т.д.);
- образ жизни родителей (пример родителей);
- наличие /отсутствие своего рабочего места/комнаты дома;
- отношения с друзьями и одноклассниками;
- нагрузка в школе и вне ее (дополнительное образование);
- питание;
- физические нагрузки (или их отсутствие);
- закаливание и свежий воздух.

Формирование здорового образа жизни включает в себя три основные цели:

- глобальную – обеспечение физического и психического здоровья подрастающего поколения;
- дидактическую – наделение учащихся нужными знаниями в области охраны здоровья, привитие умений, навыков и привычек, позволяющих предотвращать детский травматизм, способствующих сохранению здоровья, трудоспособности и долголетия;
- методическую – вооружение учащихся знаниями физиологических основ процессов жизнедеятельности человека, правил личной гигиены, профилактики соматических заболеваний, психических расстройств, инфекций, передаваемых половым путем, а также знаниями о вредном воздействии на организм психотропных веществ.

Известно, что внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников.

Иностранный язык достаточно сложный предмет, учитывая то, что педагогу необходимо работать с четырьмя видами речевой деятельности: говорение, аудирование, чтение и письмо. Современный урок иностранного языка требует от учащегося огромной концентрации внимания, напряжения, внимательности, так как на уроках ему приходится много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию.

По данным психологов, педагогов и медиков, иностранный язык является одним из самых трудных предметов. По 11-балльной шкале ранжирования учебных предметов по степени трудности на иностранный язык приходится 10 баллов (по И.Т.Сивкову). Таким образом иностранный язык по трудности является вторым предметом после математики и освоение его требует значительного напряжения высшей нервной деятельности учащихся, что приводит к усилению и снижению активного внимания.

Быстрая утомляемость учащихся на уроках иностранного языка вызвана ещё и спецификой предмета: школьники должны усвоить много нового лингвистического материала (лексические единицы, грамматические формы, фонетические навыки).

Стоит также отметить, что без прочного сохранения приобретенных знаний, без умения воспроизвести в необходимый момент, ранее пройденный материал, изучение нового материала всегда будет сопряжено с большими трудностями и не дает нужного эффекта.

Здоровьесберегающие технологии на уроках иностранного языка используются для более эффективного достижения образовательных, развивающих, воспитательных целей и задач.

Успешность применения на уроке здоровьесберегающей технологии зависит от:

- учета физиологических особенностей учащихся (возраст и уровень группы);

- того, какой по счёту урок. Например, в начальной школе на 5 или 6 уроке бесполезно объяснять сложный грамматический материал, лучше провести урок повторения или урок закрепления.

- правильной организации урока. Следует строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывая время для каждого задания, чередуя виды работ (индивидуальная работа, чтение, письмо, аудирование, ответы на вопросы, творческие задания, “мозговой штурм” и так далее).

- физкультминутки (эмоциональная разрядка);
- смены видов активности, включение игровой деятельности, стимулирование творческого отношения к теме урока, наличие соревновательных моментов.

- учёта психологических особенностей школьников. На уроках следует стремиться к тому, чтобы образовательный процесс проходил в атмосфере положительных эмоций, речь учителя должна быть бодрой и дружелюбной, создавалась бы приятная, располагающая к занятиям обстановка.

- речевых и фонетических разминок;
- учёта индивидуальных особенностей учеников (применение дифференцированного обучения);

- гигиенических условий и технологий обучения (воздушно-тепловой, световой режим, расположение парт) [2].

Привитие учащимся правил гигиены и здорового образа жизни может происходить при изучении языкового материала, например, темы «Рабочий день», в рамках которой учащиеся сравнивают свой распорядок дня с днём своих одноклассников и делают выводы о необходимости соблюдения режима дня, санитарно-гигиенических правил для профилактики болезней и сохранения физического здоровья. Изучая тему «Продукты» учащиеся знакомятся с правильным режимом питания, назначения разных блюд, правилами гигиены, расширяют через игру свои знания об этикете, узнают о различной ценности продуктов и другое.

В учебниках нового поколения, особенно для учащихся II ступени образования, есть много тем, связанных с охраной здоровья, которые являются очень хорошим средством развития навыков изучения языка. Они помогают учащимся узнать как вести здоровый образ жизни; здесь содержится информация о вредных и полезных для здоровья привычках, о том, как в других странах мира люди сохраняют свою форму, чем отличаются русские в своих привычках в отношении здоровья от других народов, о питании, диете («Здоровое питание», «Еда», «Спорт», «Проблемы экологии», «Как всегда быть в форме», «Проблемы молодежи» и другое).

Учащиеся не только разбирают тексты по проблемам, они обсуждают их в диалогах, группах, проводят пресс-конференции, готовят проекты по этим темам, доклады и рефераты, находят и творчески перерабатывая информацию по интересующим их вопросам, что способствует воспитанию их творческих способностей.

Ролевые игры с учащимися II ступени образования позволяют отработать сложные грамматические структуры в ситуациях максимально приближенных к жизни, что снимает интеллектуальное и физическое напряжение, повышает интерес к изучаемому языку, способствуют развитию мыслительной деятельности, умения переноса знаний в новую ситуацию.

Прослушивание песни также является эффективным элементом релаксации. Песня не только снижает утомляемость за счёт хорошего настроения, но и формирует фонетические, лексические и грамматические навыки, активизирует функции дыхательного и голосового аппаратов, развивает музыкальный слух и память. В старших классах (например, при обсуждении темы «Свободное

времяпрепровождение», «Музыка») учащиеся с удовольствием исполняют песни в разных жанрах, часто караоке на английском языке.

В качестве физкультминутки можно предложить учащимся выполнять движения под музыку. Целесообразно для отдыха выбирать песни задорные, весёлые, шуточные. Не следует ставить перед учащимися цель запомнить языковой материал, наоборот песня должна освобождать учащихся от умственного напряжения.

Для работы с лексикой удобно использовать учебные фильмы, видеоклипы, отрывки из мультипликационных и художественных фильмов. На этапе закрепления лексики можно применять приём «озвучка» (с опорой на субтитры или без). Можно превратить это в ещё более интересное занятие, попросив учащихся «переозвучить» по- своему тот или иной отрывок.

Таким образом, реализация здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка будет положительно воздействовать на физическое состояние учащихся.

### **Литература**

1. Лин, Д.Г. Демографические и социально-медицинские последствия Чернобыльской аварии на территории Беларуси / Д.Г. Лин, С.В. Севдалев, Н.А. Бабурова; под науч. ред. Д.Г. Лина; М-во образования РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. – 196 с.

2. Формирование здорового образа жизни [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/publ/23-1-0-4368>, свободный. – Дата доступа: 03.09.2015.