

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ

Е. Е. Матвеева¹⁾, М. С. Саковец²⁾

¹⁾ Белорусский государственный университет,
пр. Независимости, 4, 220030, г. Минск, Беларусь, matwejee@bsu.by

²⁾ Белорусский государственный университет,
пр. Независимости, 4, 220030, г. Минск, Беларусь, sakavets@bsu.by

Статья посвящена анализу использования здоровьесберегающих технологий на занятиях по иностранному языку. В условиях современного образовательного процесса, когда студенты часто сталкиваются с высоким уровнем нагрузки и стресса, применение таких технологий становится особенно актуальным, поскольку позволяет не только сохранить здоровье студентов, но и положительно сказывается на процессе обучения, повышая мотивацию и вовлеченность студентов и развивая их когнитивные способности. В статье рассмотрены дидактические принципы обучения, способствующие здоровьесбережению, а также приведены конкретные примеры эффективных практик, которые могут быть внедрены на занятиях по иностранному языку.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии; учебный процесс; здоровье студентов; факторы риска здоровья студентов; занятия по иностранному языку.

USE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN FOREIGN LANGUAGE CLASSES

E. E. Matvejeva^a, M. S. Sakovets^b

^aBelarusian State University,
4 Niezaliezhnasci Avenue, Minsk 220030, Belarus, matwejee@bsu.by

^bBelarusian State University,
4 Niezaliezhnasci Avenue, Minsk 220030, Belarus, sakavets@bsu.by

The article is devoted to the analysis of the use of health-saving technologies in foreign language classes. In the context of the modern educational process, when students often face a high level of workload and stress, the use of such technologies becomes especially relevant, since it allows not only to preserve the health of students, but also has a positive effect on the learning process, increasing the motivation and involvement of students and developing their cognitive abilities. The article considers didactic principles of teaching that promote health preservation and provides specific examples of effective practices that can be implemented in foreign language classes.

Keywords: health-saving technologies; educational process; students' health; risk factors for students' health; foreign language classes.

Вопрос сохранения физического и психического здоровья студентов приобретает особую значимость в настоящее время, когда высокий

уровень стресса, дефицит времени и информационная перегрузка стали привычными спутниками жизни студентов. Нехватка времени — бич современного общества. Многие студенты совмещают учебу с работой или активным участием в различных клубах и объединениях, что приводит к недосыпу, усталости, снижению продуктивности, академической успеваемости и удовлетворенности от процесса обучения. К тому же, многие студенты не умеют эффективно планировать свое время, грамотно представлять приоритеты и распределять нагрузку.

Напряжение и стресс, которые студенты испытывают из-за большой учебной нагрузки, различных дедлайнов, экзаменов, оказывают негативное влияние не только на их физическое здоровье (высокая подверженность инфекциям и заболеваниям) и психоэмоциональное состояние (например, быстрая утомляемость, развитие тревожности, снижение самооценки), но на многие когнитивные функции. У студентов снижается способность к концентрации, ухудшается внимание и память, что в свою очередь негативно сказывается на качестве усвоения материала (студенты часто пытаются запомнить/заучить материал без понимания).

Другими актуальными факторами риска ухудшения здоровья студентов являются недостаток физической активности и чрезмерное использование гаджетов. Современные студенты ведут сидячий образ жизни, проводя большое количество времени за партами, компьютерами и телефонами, что вызывает ряд негативных последствий для их здоровья. К тому же, проведение огромного количества времени в соцсетях отвлекает от учебы и отнимает драгоценное время, которое можно было бы использовать для выполнения домашних заданий или размеренной подготовки к контрольным и экзаменам.

В связи с актуальностью вышеперечисленных проблем все чаще акцентируется внимание на важности внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. Здоровьесберегающие технологии направлены на создание комфортной и стимулирующей учебной среды, которая способствует не только успешному усвоению материала, но и поддержанию и укреплению здоровья обучающихся. По мнению Т. Потаниной основу здоровьесберегающего образовательного процесса составляют следующие дидактические принципы обучения:

— «Не навреди!»: необходимо обеспечить максимальный объем знаний, соблюдая при этом оптимальные условия для каждого студента в конкретной ситуации;

— принцип активности: формирование личности происходит не тогда, когда ученик получает готовые знания, а в процессе своей активности, направленной на открытие нового;

— принцип минимакса: предполагает индивидуальный подход и дифференцированное обучение, где слабые студенты получают минимум знаний, а сильные — максимум. Этот подход особенно актуален при проверке домашнего задания и контрольных работах;

- принцип психологической комфортности: направлен на устранение стрессогенных факторов учебного процесса и создание комфортной атмосферы на занятиях;
- принцип вариативности: включает развитие у учащихся способности к вариативному мышлению, понимание различных способов решения задач и выбор оптимального решения;
- принцип творчества: акцентирует внимание на творческом аспекте учебной деятельности студентов;
- принцип успеха: подразумевает создание на уроке условий, способствующих успеху каждого ученика [1].

Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях по иностранному языку представляется не только возможным, но и логичным и важным. Требования предъявляются к плотности урока (т. е. к тому, сколько времени занятия отведено именно на учебную деятельность), темпу занятия (он должен быть спокойным и равномерным, в конце занятия должно оставаться время на объяснение домашнего задания и выяснение вопросов) и к рациональности домашнего задания. Немаловажную роль играет также атмосфера на занятии и соблюдение санитарно-гигиенических норм в аудитории (температура, освещение, рассадка, отсутствие звуковых раздражителей извне и пр.).

Занятия по иностранному языку предоставляют широкие возможности для использования различных методов обучения, способствующих сохранению здоровья студентов. Выделяют общие и специфические методы реализации здоровьесберегающих технологий на уроках иностранного языка. В контексте высших учебных заведений к общим методам относятся смена видов деятельности, игровые приемы, различные разрядки и т. д. К специфическим методам, которые помогают в обучении произношению, относятся рифмовки, песни, фонетические игры, скороговорки и фонетические зарядки, а также звуковая наглядность (например, аудиозаписи и проговаривание за диктором или преподавателем) и зрительная наглядность (рисунки и фотографии). К числу методов для облегчения формирования лексических и грамматических навыков можно отнести лексические и грамматические игры, кроссворды, загадки и викторины. Хорошо зарекомендовали себя инсценировки, ролевые игры, анкетирование и драматизация [1]. Остановимся подробнее на некоторых приемах:

Смена видов деятельности позволяет реализовать здоровьесберегающие технологии на занятии. В течение занятия необходимо логично чередовать различные виды деятельности студентов. Цель этого приема — снизить усталость, повысить интерес, переключить внимание.

Рифмовки — это специально созданные рифмованные тексты, использование которых на занятии позволяет активизировать студентов, помогает им лучше овладеть лексико-грамматическим материалом, через творческую деятельность поддерживает интерес у обучающихся к предмету.

Вот несколько примеров рифмовок на немецком языке для запоминания предлогов, которые используются с определенными падежами:

Aus, bei, mit, nach, seit, von, zu

Fordern Dativ immerzu!

Durch, für, gegen, ohne, bis, um —

Akkusativ, sei nicht dumm!

Bis, durch, gegen, ohne, um, für —

Öffnen dem Akkusativ die Tür.

Использование песен на занятии позволяет создать естественное речевое общение, снимает напряжение и побуждает студентов активно участвовать в учебном процессе.

Одним из действенных способов снятия напряжения и усталости на занятиях по иностранному языку является игра. Игры способствуют развитию познавательной активности, внимания, памяти и мышления, а также стимулируют творческое и образное мышление, поддерживая интерес к изучаемому материалу. Это могут быть, например, разнообразные настольные игры с целью проверить, насколько хорошо студенты усвоили материал, а также известная игра Bingo, различные виды языковых домино и др. Очень эффективно используются на занятии игры на взаимодействие в парах, когда студенты должны узнать друг у друга недостающую информацию. С большим энтузиазмом всегда студенты участвуют в различных командных играх-соревнованиях.

Загадка — прием, приближенный к игре. Разгадывание загадок не только способствует развитию мышления, но и помогает студентам тренировать способность концентрироваться, так как требует сосредоточенности и внимания. Вместе с тем это увлекательное и расслабляющее занятие, которое помогает снизить уровень стресса и тревожности у студентов. Примеры загадок на немецком и шведском языках:

Wer hat einen Kamm und kämmt sich nicht? (der Hahn) — У кого есть гребень, но он им не расчесывается? (Петух)

Jag flyger utan vingar, jag gråter utan ögon. Vad är jag? (Ett moln) — Я лечу без крыльев, я плачу без глаз. Что я? (Облако)

Фонетическая зарядка позволяет легко настроиться на иностранный язык, динамично начать занятие. Проговаривание хором скороговорок, чистоговорок, поговорок, стихотворений и пр. поднимает настроение, бодрит и помогает начать занятие в комфортной, благоприятной атмосфере. Ниже представлены примеры скороговорок.

На немецком языке:

Kleine Kinder können keine Kirschkerne kauen.

Sieben Schippen schippen sieben Schippen Schnee.

На шведском языке:

Sjuttiosju sjösjuka sjömän sköttes av sju sköna sjuksköterskor på skeppet Shanghai.

Cecilia cyklade genom centrala Cypern efter cigaretter och citroner.

Ролевая игра — один из самых любимых приемов. Студенты погружаются в смоделированную жизненную ситуацию, где должны применить накопленные знания, лексику, выбрать правильную интонацию, проявить артистичность. Очень хорошо этот прием вписывается на занятии по профессиональной лексики, например, для специальности «Менеджмент в сфере международного туризма».

Инсценирование как прием игровой деятельности также помогает снять напряжение и усталость на занятиях.

Очень важно чередование видов работ, наличие на каждом занятии творческих заданий способствует совершенствованию мыслительных операций памяти и одновременно отдыху студентов. На занятии по иностранному языку следует избегать монотонности. В этом поможет использование разноуровневых заданий, тестов, заданий на нахождение ошибок, перефразирование, игровые методики, драматизация диалогов, декламирование стихов, различные соревновательные задания, ролевые игры.

Не стоит пренебрегать и похвалой студента за успехи, маленькие и большие, подбадривание его в процессе работы над сложным заданием.

Личные интересы, особенности и уровень владения иностранным языком студента также важно учитывать. В этом проявляется индивидуальный и дифференцированный подходы — основа здоровьесберегающих технологий.

Для снятия эмоционального и физического напряжения служат такие приемы как игры-пантомимы, песни, поговорки, скороговорки и др. Учебная деятельность должна чередоваться с краткими перерывами на отдых, в аудитории должна царить доброжелательная продуктивная, спокойная обстановка.

Важным моментом является также поддержание интереса студентов к изучению иностранного языка. Особо стоит отметить такой метод как проект. Студенты работают в группе, могут применить свои знания из разных областей, навыки поиска и презентации информации, учатся выступать с докладами с результатами работы. Все это сплачивает ребят, дает возможность применить свои знания на практике, расширяет их словарный запас, повышает в конечном итоге интерес к изучаемому предмету.

Занятия по иностранному языку можно использовать и для того, чтобы обсудить выполнение студентами правил гигиены и здорового образа жизни (в рамках темы «Мой день»), сбалансированного питания (тема «Еда»), а также правил безопасного пользования интернетом и различными гаджетами (тема «СМИ и средства коммуникации»).

Особо стоит отметить важность правильного использования ИКТ на уроках иностранного языка. Здесь нужно достичь золотой середины, когда этот мощный инструмент используется достаточно для того, чтобы помочь в усвоении материала, но занятие не перегружено ИКТ, иначе при систематическом чрезмерном нецелесообразном использовании будет

нанесен вред здоровью студентов. Мультимедийные презентации, которые используются на занятии в рамках проектной деятельности, например, должны соответствовать требованиям (размер шрифта от 20 пт., не более трех цветов на слайде, контрастные цвета шрифта и фона слайда, небольшое количество текста и т. д.)

На занятиях по иностранному языку стоит также внедрять рефлексивную практику. Рефлексия как здоровьесберегающая технология способствует развитию эмоционального интеллекта, снижению уровня стресса и созданию поддерживающей атмосферы. Студентам предоставляется возможность анализировать свое эмоциональное состояние, а также развивать осознанность и навыки саморегуляции. Примеры внедрения рефлексии на занятиях по иностранному языку:

- ведение дневника на иностранном языке, где студенты записывают выражают свои мысли, чувства и переживания по поводу учебного процесса;

- организация групповых обсуждений на тему переживаний и эмоций, связанных с тайм-менеджментом, учебой.

Подытоживая, важно отметить, что применение здоровьесберегающих технологий на занятиях по иностранному языку позволяет не только сохранять здоровье учащихся, но и повышать их мотивацию и вовлеченность в учебный процесс. Привлечение внимания к вопросам здоровья на занятиях по иностранному языку способствует также формированию у студентов осознания важности здорового образа жизни, что имеет долгосрочные позитивные последствия, формируя у студентов навыки, которые будут полезны им на протяжении всей жизни.

Библиографический список

1. Потанина Т. Использование здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка как основа сохранения здоровья обучающихся в условиях современной информатизации / Т. Потанина // Просвещение. Иностранные языки. — 21.08.2020. — URL: <https://iyazyki.prosv.ru/2020/08/using-of-health-saving-technologies-at-english-lessons-as-the-base-of-preservation-of-health-of-pupils-in-the-modern-conditions-of-informatization/> (дата обращения: 25.10.2024).