

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина»  
Институт филологии  
Кафедра романо-германских языков и перевода

**ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ  
ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ  
ИНОЯЗЫЧНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Коллективная монография

Под общей редакцией Н.А. Гринченко

**Елец – 2019**

УДК 373.1.02  
ББК 74.200.55  
**В 77**

Размещено на сайте по решению редакционно-издательского совета  
Елецкого государственного университета имени И.А. Бунина  
от 31.01.2019 г., протокол № 1

Рецензенты:

*И.В. Зайцева*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
романо-германских языков и перевода, ФГБОУ ВО  
«Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина»,

*Г.И. Панарина*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
романо-германских языков и перевода, ФГБОУ ВО  
«Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина»

**Т.С. Гребнева, В.В. Котова, Д.Д. Круглякова, Е.В. Лопатина, А.О. Машина, Н.А. Масина, А.А. Молокова, В.И. Оборотова, К.В. Соломенцева, Н.Г. Факащук, И.А. Филимонова, А.О. Тетерина, В.В. Яворская**

**В 77** Воспитание культуры здоровья школьников в процессе иноязычного образования: коллективная монография / Под общ. ред. Н.А. Гринченко. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2019. – 222 с.

Монографическое исследование «Воспитание культуры здоровья школьников в процессе иноязычного образования» – это коллективный труд студентов и научного руководителя, выполненный в процессе написания курсовых и выпускных квалификационных работ на кафедре романо-германских языков ЕГУ им. И.А. Бунина в 2016-2019 годы.

Монография включает следующие темы: «Здоровьесберегающие образовательные технологии во внеурочной работе на иностранном языке в средней школе», «Потенциал облачных технологий для создания дидактических материалов по воспитанию культуры здоровья обучающихся» и др. Всего 15 тем.

Монография адресована педагогам, работающим в сфере среднего, средне-специального и высшего образования, учителям иностранного языка, а также всем тем, кого волнуют проблемы воспитания культуры здоровья подрастающего поколения.

УДК 373.1.02  
ББК 74.200.55

© Елецкий государственный  
университет им. И.А. Бунина, 2019

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Актуальность данного исследования состоит в том, что в последние десятилетия состояние здоровья российских школьников значительно ухудшилось. В числе причин – не только учебные перегрузки и стрессовая педагогика, но и низкая культура здоровья населения в целом и многих российских семей, воспитывающих детей, в частности. Необходимо повышать грамотность населения в области здоровья. Большой потенциал содержится в школьном образовании, т.к. через школу проходят все. Можно создавать специальные программы и факультативы. Но чтобы не перегружать обучающихся ещё больше, очевидно, можно рационально использовать и потенциал школьных образовательных дисциплин, в их числе «Иностранный язык», который будучи беспредметным (И.А. Зимняя), можно наполнять любым содержанием.

Большое внимание проблеме здоровьесбережения школьников уделяется в федеральном законе от 2013 года «Об образовании в Российской Федерации» (статьи 13, 41, 43, 48, 64, 66). В федеральных государственных образовательных стандартах второго поколения (ФГОС 2) проблеме формирования культуры здоровья также посвящены отдельные разделы.

В начальной школе вопросы воспитания культуры здоровья отражены в «Программе формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни», а также в учебных дисциплинах, содержание которых имеет воспитательный потенциал по вопросам здоровья.

В *основной школе* вопросы воспитания культуры здоровья отражены в учебных предметах «Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности» и в «Программе воспитания и социализации».

В *старшей школе* вопросы культуры здоровья рассматриваются при изучении учебных предметов «Физическая культура», «Экология» и «Основы безопасности жизнедеятельности», а также в «Программе воспитания и социализации обучающихся».

В данном коллективном монографическом исследовании, выполненном группой студентов Елецкого государственного университета на кафедре романо-германских языков и перевода в ходе написания курсовых и дипломных работ в период с 2016 по 2019 годы под руководством Н.А. Гринченко, сделана попытка рассмотреть потенциал школьного иноязычного образования для воспитания отдельных аспектов культуры здоровья обучающихся с применением цифровых технологий. Специальность – 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профиль Иностранный язык (первый) и Иностранный язык (второй) очной формы обучения.

Отзывы и рекомендации по усовершенствованию данного направления исследований просим отправлять по адресу: [inelsu@mail.ru](mailto:inelsu@mail.ru) Гринченко Наталье Александровне.

# 1. ОБЩИЙ РАЗДЕЛ

Круглякова Д.Д.

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ВО ВНЕУРОЧНОЙ РАБОТЕ НА ИНОСТРАННОМ ЯЗЫКЕ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

Здоровый образ жизни является предпосылкой для всех остальных сторон жизнедеятельности. Еще в начале XX столетия Русский врач и писатель В. Вересаев писал, что человек, который не заботится о своем здоровье, подобен плохому мастеру, который не заботится о своих инструментах. Также говорят: *«Здоровье это ещё не всё, но всё без здоровья – это ничто»* [4, с. 25-26].

По данным Минздрава России, лишь 14% детей практически здоровы, более 50% имеют различные функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания. Интенсификация учебного процесса в образовательных учреждениях ведет к дисгармоничному физическому развитию учащихся (дефицит массы тела, снижение функциональных показателей сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем), снижению их работоспособности [19, с. 52].

Проблемой здоровьесбережения в условиях общеобразовательной школы занимались такие учёные, как Н.К. Смирнов, О.В. Кисель, Г.А. Остапенко, И.А. Петрунина, Н.В. Савенко, Г.К. Селевко и многие другие.

Каждый учебный предмет может внести свой вклад в здоровьесбережение. Не является исключением и такой учебный предмет, как «Иностранный язык». При обучении иностранному языку в разное время разработкой проблемы использования здоровьесберегающих технологий занимались Б.Ф. Базарный, Л.Ф. Тихомирова, В.Н. Зайцев и другие.

Здоровьесбережение учащихся и учителей зависит от стиля работы всей школы. Составной частью здоровьесберегающей стратегии является рацио-

нальная организация не только урочной, но и внеурочной работы с учащимися, в том числе на иностранном языке.

Говоря о степени разработанности проблемы здоровьесберегающих образовательных технологий во внеурочной работе в общеобразовательной школе следует отметить таких педагогов, как С.Н. Савина, В.В. Гордеева, Г.И. Викулова, Е.Ю. Хребтищева и др.

*Здоровьесберегающие технологии (ЗТ)* предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценностного отношения к своему здоровью. Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. *Здоровьесбережение может выступать как одна из задач некоего образовательного процесса* [2].

Понятие «*здоровьесберегающие образовательные технологии*» (ЗОТ) появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет и до сих пор воспринимается многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. Это свидетельствует об упрощённом понимании термина ЗОТ. Здоровьесберегающие технологии А.А. Веселова в своей статье «Представление о здоровьесберегающих образовательных технологиях» пишет, что понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» (ЗОТ) уже понятия «здоровьесберегающие технологии» (ЗТ). «*ЗОТ – это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Только тогда можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов*» [2].

Таким образом, ЗТ интегрируют все направления работы школы по сохранению, формированию и укреплению здоровья учащихся, а ЗОТ можно определить как науку, искусство и обязанность обучать и воспитывать здоровых учащихся, будучи для них достойным примером.

Программа здравоохранения в школе включает следующие *основные модули*:

- 1) образование детей в сфере здоровья (система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни);
- 2) программы и практические руководства по физической активности (рациональная организация двигательной активности учащихся);
- 3) школьное питание;
- 4) медицинские услуги в школе;
- 5) психологическое и социальное консультирование;
- 6) повышение квалификации работников школ в области здравоохранения;
- 7) активное участие семьи и общества [7, 8, 11].

### **Роль учителя в реализации ЗОТ**

Согласно Федеральным государственным образовательным стандартам второго поколения (ФГОС 2), педагог должен обладать профессиональными качествами, которые позволят ему генерировать плодотворные идеи и обеспечивать положительные педагогические результаты. *К таким качествам относятся следующие:*

- способность к развитию и формированию личностных креативных черт;
- высокий уровень коммуникативной, профессионально-этической и рефлексивной культуры;
- знание функционирования психических состояний, процессов, свойств личности, творческого совершенствования человека;
- умение прогнозировать итоги собственной деятельности; способность к формированию индивидуального педагогического стиля;
- знание основ моделирования и проектирования здоровьесберегающих технологий [6].

На эффективность использования приемов и средств здоровьесберегающих методик в учебном процессе оказывают влияние различные умения педагога, а именно:

- анализ педагогических ситуаций в аспекте оздоровления;
- установление контакта с коллективом учеников;
- владение основами здорового образа жизни; прогнозирование развития школьников;
- моделирование системы взаимоотношений в условиях оздоровительной педагогики.

Учитель должен на личном примере показывать учащимся, как нужно заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих. В том случае, если для педагога здоровый образ жизни – норма, ученики будут принимать здоровьесберегающие технологии в школе должным образом [6].

### **Вклад учебного предмета «Иностранный язык»**

#### **в развитие личности**

Иностранный язык как учебный предмет имеет огромный развивающий и воспитательный потенциал. При изучении иностранного языка происходит сравнение с родным языком, а, значит, и его более глубокое понимание. Развитие речи тесно связано с развитием мышления, и, следовательно, с умением анализировать, систематизировать, обобщать.

При обучении разным видам речевой деятельности на ИЯ учащийся овладевает разными стратегиями чтения и аудирования, развивает умения диалогической и монологической речи, учится писать тексты различных жанров. Изучение ИЯ – это не просто учебный предмет, а школа коммуникации.

Помимо того, учащийся учится пользоваться словарями, справочной литературой и другими источниками. Очень важно внимательно относиться к воспитательному потенциалу письменных, аудио и видео материалов. Наша цель – воспитание человека здорового, нравственного, духовного, гражданина и патриота нашей Великой Родины [3, с. 10-11].

## **Потенциал беспредметности для внедрения в учебные программы и УМК знаний о здоровье и здоровом образе жизни**

Беспредметность позволяет наполнять иноязычную образовательную деятельность любым содержанием. С точки зрения формирования здорового образа жизни обучающихся, необходимо ориентироваться, прежде всего, на государственные документы в области образования.

В соответствии с *Законом РФ «Об образовании»* (2012) здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Стратегической целью образования является создание школьной среды, способствующей физическому и нравственному оздоровлению детей и подростков, поддержанию уровня имеющегося здоровья, укреплению и формированию здоровья, обеспечивающей профилактику вредных привычек, безопасность жизнедеятельности, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание культуры здоровья [15; 16].

В *Федеральных государственных образовательных стандартах второго поколения (ФГОС 2)* разработана и принята программа № 8 - «Формирование здорового и безопасного образа жизни» для начальной школы.

Важнейшей задачей программы является формирование у учащихся необходимых знаний, умений и мотивов, связанных с сохранением и развитием индивидуального здоровья. Индивидуальное здоровье учащихся обеспечивается двигательной активностью, плодотворным трудом, рациональным режимом труда и отдыха, искоренением вредных привычек, личной гигиеной, закаливанием, рациональным питанием, физическими упражнениями, фитотерапией, ароматерапией и т.д. Программа направлена на выработку навыков здорового образа жизни.

В основу данной программы легли *идеи*:

- 1) нивелирования влияний на здоровье учащихся вредных факторов и усиления влияния положительных факторов;

2) многократного повторения в действиях учащихся упражнений, положительно влияющих на здоровье;

3) использования в педагогической работе по формированию полезных привычек активных методов обучения;

4) создание у младших школьников положительного психофизического настроения в процессе приобщения их к ЗОЖ.

Одной из целей программы является сохранение и укрепление психического здоровья школьников. В ней решаются задачи практического опыта создания благоприятного психологического климата в учебном заведении с учетом дифференциации учащихся по уровню психического развития, личного здоровья и т.д. Характеризуя программу, следует выделить комплекс мероприятий с родителями. Он направлен на решение проблем функционирования и развития семьи, организации психологического просвещения родителей [17].

Данная программа *обеспечивает:*

1) построение коррекционной работы среди учащихся;

2) улучшение здоровья детей;

3) нормативное обоснование здоровьесбережения;

4) смену мировоззренческих позиций школьников на свое здоровье на основе психотехнологий (дискуссий, тренингов, игр) [15, 16].

По мнению педагогов, программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся – это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья для всех ступеней обучения [14].

В основной школе здоровью школьника посвящены разделы в «Программе воспитания и социализации», в средней (полной) школе – в «Программе духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся» [18].

С учётом рекомендаций, данных в образовательных документах, можно сформулировать следующие *задачи формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся в образовательном процессе:*

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития [14].

Таким образом, основные направления образования в области здоровья во ФГОС 2 определены. Остаётся изыскать возможности обучения здоровья средствами иностранного языка, в том числе, во внеурочной работе.

### **Внеурочная работа на иностранном языке**

«Иностранный язык» как учебный предмет, будучи беспредметен (И.А. Зимняя), имеет большой потенциал для образования в области здоровья, в том числе, во внеурочной работе.

Традиционно для обозначения внеурочной деятельности сосуществует ряд терминов: внеклассная работа, внеурочная работа, внеаудиторная работа, которые обозначают практически одно и то же и подразумевает любую организованную учителем или учащимся самостоятельно деятельность школьников во внеурочное время, основанную на личной заинтересованности участников с целью развития, как в образовательном, так и духовно-нравственном плане. Однако сегодня преобладающим является термин «внеурочная работа».

В базисном учебном плане выделены **основные направления внеурочной деятельности**: 1) спортивно-оздоровительное; 2) художественно-эстетическое; 3) научно-познавательное; 4) военно-патриотическое; 5) общественно полезная деятельность; 6) проектная деятельность [18].

### ***Результаты и эффекты внеурочной деятельности учащихся***

Для успеха в организации внеурочной деятельности школьников принципиальное значение имеет умение различить результаты и эффекты этой деятельности.

**Результат** – это то, что стало непосредственным итогом участия школьника в деятельности. Например, школьник, пройдя туристический маршрут, не только переместился в пространстве из одной географической точки в другую, преодолел сложности пути (фактический результат), но и приобрёл некое знание о себе и окружающих, пережил и прочувствовал нечто как ценность, приобрёл опыт самостоятельного действия (*воспитательный результат*).

*Эффект* – это последствие результата. Например, приобретённое знание, пережитые чувства и отношения, совершенные действия развили человека как личность, способствовали формированию его компетентности, идентичности (*развитие личности*).

Итак, *воспитательный результат внеурочной деятельности* – непосредственное духовно-нравственное приобретение ребёнка благодаря его участию в том или ином виде деятельности.

*Воспитательный эффект внеурочной деятельности* – влияние (последствие) того или иного духовно-нравственного приобретения на процесс развития личности ребёнка.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням. Проведём лаконичную формулировку трёх уровней результатов внеурочной деятельности школьников:

1-й уровень – школьник знает и понимает общественную жизнь;

2-й уровень – школьник имеет собственное ценностное отношение к общественной жизни;

3-й уровень – школьник самостоятельно действует в общественной жизни [1].

### **Система внеурочной работы на иностранном языке в общеобразовательной школе**

Под *системой ВР на ИЯ* понимается совокупность взаимосвязанных организационных форм, методов и видов внеурочной деятельности, объединённых общими целями.

В создании системы следует учитывать преемственность различных возрастных этапов. Уровень языковой подготовки учащихся и их психофизиологические особенности определяют выбор содержания, форм и методов работы, а также характер взаимоотношений учителя и ученика [5, с. 29-30].

### ***Цели и задачи ВР в общеобразовательной школе***

- расширение и углубление знаний, умений и навыков в овладении иноязычной коммуникативной деятельностью;
- стимулирование интереса учащихся к изучению предмета;
- всестороннее развитие личности, включая интеллектуальную, эстетическую, эмоционально-волевою и духовно-нравственную сферы;
- воспитание любви и уважения к людям своей Родины и родного края, а также страны изучаемого языка [20, с. 59].

### ***Принципы ВР в общеобразовательной школе***

В.И. Шепелева выделяет следующие **принципы внеклассной работы**:

1. Принцип связи обучения с жизнью.
2. Принцип коммуникативной активности учащихся.
3. Принцип учета уровня языковой подготовленности учащихся и преемственности внеклассной работы с уроками иностранного языка.
4. Принцип учета возрастных особенностей учащихся.
5. Принцип сочетания коллективных, групповых и индивидуальных форм работы
6. Принцип межпредметных связей в подготовке и проведении внеклассной работы по иностранному языку [20, с. 57-59].

В.И. Шепелева предлагает различать формы внеклассной работы по ИЯ по организационно-структурным признакам. Соответственно она относит групповые формы к организационно-структурным формам, а индивидуальные и массовые – к неструктурным [20, с. 67-68].

Организационный аспект системы ВР по ИЯ предполагает распределение имеющихся форм работы по ступеням обучения и классам.

*На младшей ступени (5-6 классы)* можно использовать игры на ИЯ, выставки рисунков и игрушек, страноведческие выставки – о жизни детей в стране изучаемого языка; утренники-праздники, посвященные праздничным датам, стенгазеты, конкурсы (чтение стихов, пение).

*На средней ступени* – КВН, викторины, тематические и развлекательные вечера, конкурсы (драматические; народной или эстрадной песни, на лучший перевод стихотворения и т.д.).

*На старшей ступени* – круглые столы, вечера, олимпиады, пресс-конференции, викторины, фестивали, телемосты, диспуты и т.д.

ВР по ИЯ эффективна только в том случае, если каждое ее мероприятие органически вписывается в учебно-воспитательный процесс школы [9, с. 25-28].

### **Мониторинг ВР в общеобразовательной школе**

Мониторинг ВР в общеобразовательной школе позволяет отследить эффективность внеурочной деятельности. *Задача диагностики* – выяснить, являются ли и в какой степени воспитывающими те виды внеурочной деятельности, которыми занят школьник [10].

*Объектами мониторинга* являются:

➤ Диагностика эффективности внеурочной деятельности школьников (оценка востребованности форм и мероприятий внеклассной работы; сохранность контингента всех направлений внеурочной работы; анкетирование школьников и родителей по итогам года с целью выявления удовлетворённости воспитательными мероприятиями);

➤ Личность самого воспитанника (вовлеченность обучающихся во внеурочную образовательную деятельность, как на базе школы, так и вне ОУ);

➤ Детский коллектив (развитие и сплочение ученического коллектива, характер межличностных отношений);

➤ Профессиональная позиция педагога (результативность участия педагогов в целевых программах, проектах различного уровня, воспитательных мероприятиях) [10].

Таким образом, процесс организации ВР по ИЯ в школе можно рассматривать как систему, в которой каждой ступени обучения соответствуют определенные формы, полностью отражающие содержание ВР. Говоря о создании

системы внеурочной работы, в том числе здоровьесберегающего и здоровьесформирующего плана на иностранном языке, важно знать цели, задачи, принципы, содержание (направления работы), формы и методы, а также уметь проводить мониторинг мероприятий по ВР.

### Список литературы

1. Абдрахманова, А.М. Внеурочная деятельность: виды, формы организации, образовательные результаты [Электронный ресурс] / А.М. Абдрахманова // Социальная сеть работников образования nsportal.ru. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-mo/2012/12/16/vneurochnaya-deyatelnost-vidy-formy-organizatsii> (дата обращения: 15.09.2019).
2. Веселова, А.А. Здоровьесберегающие технологии [Электронный ресурс] / А.А. Веселова // Представление о здоровьесберегающих образовательных технологиях (01.12.11). – Режим доступа: [http://veselova.myl.ru/load/moi\\_fajly\\_2/zdorovesberegajushhie\\_tekhnologii/2-1-0-11](http://veselova.myl.ru/load/moi_fajly_2/zdorovesberegajushhie_tekhnologii/2-1-0-11) (дата обращения: 15.09.2019).
3. Гринченко, Н.А. Обзорные лекции по теории и методике обучения иностранному языку: учебное пособие для студентов вузов / Н.А. Гринченко, Е.Н. Меркулова. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2013. – 251 с.
4. Гринченко, Н.А. Трезвый образ жизни: курс лекций. – Ч. 1. Теория трезвости / Н.А. Гринченко. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2010. – 315 с.
5. Дзятковская, Е.Н. Здоровьесберегающий ресурс методической системы / Е.Н. Дзятковская // Педагогика. – 2011. – № 1. – С. 25-33. Сегодня в систему обязательно включается и мониторинг для анализа системной комплексной работы.
6. Забарная, Д. Здоровьесберегающие технологии в школе по ФГОС [Электронный ресурс] / Д. Забарная. – Режим доступа: [http://www.syl.ru/article/203522/new\\_zdorovesberegayuschie-tehnologii-v-shkole-po-fgos](http://www.syl.ru/article/203522/new_zdorovesberegayuschie-tehnologii-v-shkole-po-fgos) (дата обращения: 15.09.2019).
7. Корнеева, Г.Ю. Здоровьесберегающие технологии на уроках и во внеурочной деятельности в начальной школе в условиях реализации ФГОС [Электронный ресурс] / Г.Ю. Корнеева. – Режим доступа: [http://infourok.ru/zdorovyeberegayuschie\\_tehnologii\\_na\\_urokah\\_i\\_vo\\_vneurochnoy\\_deyatelnosti\\_v\\_nachalnoy\\_shkole\\_v-577374.htm](http://infourok.ru/zdorovyeberegayuschie_tehnologii_na_urokah_i_vo_vneurochnoy_deyatelnosti_v_nachalnoy_shkole_v-577374.htm) (дата обращения: 15.09.19).

8. Кирюшкина, Т.И. Здоровьесберегающие образовательные технологии [Электронный ресурс] / Т.И. Кирюшкина // Сбереечь здоровье – задача урока. О важности здоровьесберегающих технологий в школ. – Режим доступа: <http://pedsovet.su/publ/70-1-0-4039> (дата обращения: 15.09.2019).
9. Мокроусова, Г.И. Организация ВР по немецкому языку / Г.И. Мокроусова, Н.Е. Кузовлева. – М., 1989. – С. 25-28.
10. Мониторинг эффективности внеурочной деятельности [Электронный ресурс] // Шатковская средняя школа. – Режим доступа: <http://school.shatki.info/index.php/2012-11-10-09-37-42/112-2012-11-10-09-43-19.html> (дата обращения: 09.03.2016).
11. Национальный фонд подготовки кадров / Открытый класс. Сетевые образовательные сообщества [Электронный ресурс] // Здоровьесберегающие технологии в школе. – Режим доступа: <http://www.openclass.ru/node/239263> (дата обращения 15.09.2019).
12. Национальный фонд подготовки кадров/ Открытый класс. Сетевые образовательные сообщества [Электронный ресурс] / Е.П. Аркатова // Современные подходы к здоровьесозидающей образовательной деятельности школьников. – Режим доступа: <http://www.openclass.ru/node/240831> (дата обращения: 15.09.2019).
13. Организация внеурочной деятельности в условиях введения ФГОС [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://edu.mari.ru/mououkugener/doclib34/Нормативные%20документы/Нормативка%20по%20%20внеурочной%20деятельности.doc> (дата обращения: 29.02.2016).
14. Пешехонова, И.И. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни [Электронный ресурс] / И.И. Пешехонова. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/24/programma-formirovaniya-kultury-zdorovogo-i-bezopasnogo> (дата обращения: 15.09.2019).
15. Тимофеева, Т.В. Работа по сохранению и укреплению здоровья учащихся статья, 2015 [Электронный ресурс] / Т.В. Тимофеева. – Режим доступа: <http://gigabaza.ru/doc/69119.html> (дата обращения: 15.09.2019).
16. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации». № 273-ФЗ от 20.12.2012 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.zakonrf.info/> (дата обращения: 15.09.2019).
17. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 6 октября 2009 г., № 373. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=959> (дата обращения: 25.01.16).

18. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования. Проект. Доработка 15 февраля 2011 г. школа [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=4100> (дата обращения: 25.01.16).

19. Цветкова, З.М. Особенности факультативных занятий для старшеклассников: учебник для вузов / З.М. Цветкова. – М.: Высшая школа, 1983. – 98 с.

20. Шепелева, В.И. Принципы организации внеклассной работы: учебник для вузов / В.И. Шепелева. – М.: Высшая школа, 1991. – 117 с.

**Лопатина Е.В.**

## **ПОТЕНЦИАЛ ОБЛАЧНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ДИДАКТИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ ПО ВОСПИТАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Реформа школы предусматривает решение многих вопросов, направленных на охрану здоровья детей. Одной из важнейших задач школьного образования является формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в том числе, через воспитание *культуры здоровья* [6].

Термин «культура здоровья» был предложен в 1968 году профессором Виктором Андреевичем Скуминым, ученым, писателем и философом, создателем концепции Духовной эволюции и культуры здоровья. Определение Скумина активно внедрялось не только в научную литературу, но и в повседневную речь человека. Следуя мнению профессора, культуру здоровья можно представлять как неотъемлемую часть духовно-моральной культуры, культуры труда и отдыха, культуры личности и культуры взаимоотношений. Культуру здоровья следует рассматривать как социальную наследственность, регулирующую творческую деятельность в области здоровья, а также определяющую склад ценностей и приоритетов каждого индивида и общества в целом [2, с. 13-15].

Л.Н. Волошина считает, что *культура здоровья* отражает не только знания в области науки о здоровье, но и умение применять данные сведения в процессе ведения здорового образа жизни [1].

Культура здоровья воспитывается всем стилем жизни школы: через внедрение здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий, через формирование полезных здоровых навыков и просвещение в области здоровья. Повышение грамотности обучающихся в области здоровья возможно как на отдельных факультативных занятиях, так и в рамках школьных образовательных дисциплин. Кроме традиционных, целесообразно использовать современные образовательные технологии, в том числе цифровые и прежде всего облачные, которые могут применяться для создания игровых и тестовых дидактических материалов.

### **Понятие об облачных технологиях**

*Облачные технологии* представляют собой одно из современных направлений для развития информационной среды. Облачные технологии (Cloud computing) – это специфический вид разработки технологий распределения обработки данных, при работе с которыми компьютерные ресурсы и мощности предоставляются пользователю в качестве сервиса интернета.

Наибольшей популярностью у образовательных учреждений пользуется модель облака «программное обеспечение как сервис», так как использование данной модели не требует создания собственного сервиса и его обслуживания. Следовательно, есть возможность избежать некоторых экономических и организационных затрат, при этом устанавливая собственные приложения на платформе, которая предоставляется провайдером услуги.

Существуют четыре модели развертывания облачных систем:

- Приватное облако (private cloud) – предоставляет пользование сервисами в одной компании, являющейся и заказчиком, и поставщиком услуг.

- Публичное облако (public cloud) – за границами инфраструктуры компании предоставляет необходимое программное обеспечение и механизмы, с помощью которых будет обеспечен доступ к сервисам.

- Гибридное облако (hybrid cloud) – подразумевает совместную работу двух и более облачных систем.

- Общественное облако (community cloud) – предполагает пользование инфраструктурой определенным кругом лиц, где у всех людей будет единая цель. Примерами такой модели облачных систем можно назвать следующие платформы: Windows Azure, вебсервисы Amazon, Google App Engine и Force.com [3].

Для образовательных учреждений предпочтительными являются общественные и публичные системы.

#### **Онлайн-сервис *ClassTools.NET***

Он предоставляет возможность применения дидактических игр на уроке иностранного языка. После создания бланка вопросов и ответов подбираются различные игровые шаблоны для их представления (возможно пользование интерактивной доской). Кроме того, существует возможность применения интерактивных Flash-диаграмм для успешного проведения мероприятия с использованием презентаций, защиты проектов, представления аналитических докладов и т.д. [7].

#### **Онлайн-сервис *LearningApps.org***

Образовательный интернет-сервис *LearningApps.org* помогает создать интерактивные игровые модули, например, «Пазлы», «Кроссворд», «Сетка слов», «Найди пару», «Лента времени». Учитель может самостоятельно выбрать тематику, методическую направленность и содержание игровых заданий. Есть возможность пользования готовыми примерами, которые были созданы другими пользователями данного сайта. Стоит отметить, что интерфейс данного ресурса будет прост и понятен для начинающего педагога, так как здесь существует уже огромная база готовых проектов.

### *Инструкция по использованию сервиса LearningApps:*

1. Зарегистрируйтесь на данном сайте: создайте собственный аккаунт. Для начала удобнее выбрать из списка предлагаемых языков русский. В дальнейшем рекомендуется использовать изучаемый язык.

2. Просмотрите и изучите готовые упражнения в коллекции банка заданий, выбрав нужную Вам категорию, например «Английский язык», «Немецкий язык». Выберите и сохраните 7 различных видов упражнений в разделе «Своих приложениях».

3. Создайте собственные упражнения, пользуясь различными шаблонами. Не забудьте также сохранить данные упражнения в разделе «Своих приложениях».

Опубликуйте созданные Вами упражнения на форуме. Для этого необходимо скопировать «Адрес полной картинке» [8].

### **Программа UI Editor сайта «umapalata.com»**

**Umaigra (UI)** является интернет-проектом дистанционного обучения, который основан на многолетнем опыте Umapalata.com в разработке учебных программ для школ. Данный проект предоставляет новую онлайн-систему для создания, публикации и выполнения дидактических игр для детей. **UI** может с легкостью быть внедрен в основной учебный процесс в качестве дополнительного обучающего компонента, который может стать помощником как в школе, так и дома, как индивидуально, так и для группы учеников.

**UI** представлен в двух версиях: Editor и Class. **UI Editor** предоставляет возможность создавать игры по шаблонам, подготовленным для различных предметных областей, языков, разных возрастов и видов упражнений. **UI Class** включает в себя Editor, а также позволяет учителю подготавливать задания на базе созданных игр, показывать их ученикам, контролировать их результаты, экспортировать данные. Ученики выполняют задания с помощью встроенного UI Player, зарабатывают очки и призы, просматривают свои результаты.

*Выделяют следующие особенности сервиса:*

- Возрастная категория игроков: 6-15 лет.
- Игра включает в себя уровни (до 10 уровней), упражнения на каждом уровне (до 20 упражнений).
- Существует возможность устанавливать ограничение по времени на уровне.

#### **Дидактические возможности облачных технологий**

- Совместная работа преподавателя и учеников;
- Пользование и публикация документов различных видов и назначения;
- Отсутствие территориального ограничения пользователя сервиса к месту его предоставления;
- Проведение интерактивных занятий;
- Самостоятельная работа учеников, в том числе групповые проекты независимо от местонахождения участников;
- Предоставление различных форм контроля;
- Перемещение систем управления обучением в облако (например, Moodle) [4; 5].

#### **Онлайн-сервис Online Test Pad и его применение для создания профилактических дидактических игр на ИЯ**

Online Test Pad – это многофункциональный веб-сервис, который разработан для создания опросников, кроссвордов, логических игр и комплексных заданий. Интерфейс конструктора прост и понятен для педагога, содержит подсказки по ходу создания тестов. Для создания тестов нужно пройти регистрацию.

Данная платформа предоставляет преподавателям возможности для тестирования учеников, проведения экспресс-проверок уровня знаний, и контрольных работ. Функции Online Test Pad позволяют создать в режиме онлайн тест любого уровня сложности, провести опросы, протестировать учеников и подготовить статистику. Конструктор тестов предоставляет 14

вариативных типов вопросов, такие как: установление последовательности, заполнение пропусков, последовательное исключение, диктант, мультивыбор или выбор одного решения, ввод чисел и текста, добавление файлов. Доступ к тесту предоставляется по основной ссылке или в виде виджета на сайте организации, а также в качестве общедоступной публикации на сайте Online Test Pad. В системе есть возможность выбора не только точных ответов, но и заполнения в свободной форме (в этом случае ответы направляются администратору для личной проверки). Результат можно увидеть в 4 форматах, для настройки которых существует отдельная шкала. По каждому заполненному опроснику можно запросить статистику ответов (по отдельности или в целом), которая доступна для загрузки в формате Excel.

Для учителя наибольший интерес вызывает составление следующих учебных задач:

#### **Тестов**

- Альтернативных;
- С выбором нескольких правильных ответов;
- Цифрового диктанта;
- На соответствие;
- На восстановление последовательности.

Допустимо вставлять изображение, как в сам вопрос, так и в варианты ответов, благодаря чему появляется разнообразие учебных заданий.

При учете возрастных особенностей учеников, учитель может воспользоваться **конструктором кроссвордов**:

- Классический кроссворд
- Сканворд (скандинавский кроссворд)
- Японский кроссворд
- Цветной японский кроссворд
- Венгерский кроссворд (филворд)

Генератор кроссворда позволяет с легкостью его структурировать. Можно воспользоваться специальным «подсказчиком», который предлагает вам формулировки вопросов.

Не стоит забывать и о возможностях создания **логических игр-головоломок**:

- Составление слова из букв
- Составление фразы из слов
- Ребусы
- Загадки

Использование многофункционального веб-сервиса Online Test Pad делает учебный процесс увлекательным за счет внедрения различного рода игр, тестов и кроссвордов.

Таким образом, облачные технологии помогают преодолеть географические, технологические и социальные трудности. Они предлагают альтернативу уже существующим методам обучения, создавая новые возможности для внедрения интерактивного аспекта на занятии иностранного языка материалов, в том числе с целью создания материалов по воспитанию культуры здоровья обучающихся.

#### **Список литературы**

1. Волошина, Л.Н. Теория и практика развития здоровьесберегающего образовательного пространства в комплексе «дошкольное учреждение – педагогический колледж»: монография / Л.Н. Волошина. – Белгород: Издательство БелГУ, 2005. – 356 с.
2. Скумин, В.А. Духовная основа Учения о Культуре Здоровья: учебное пособие / В.А. Скумин, Л.А. Бобина. – Чебоксары: Международное общественное Движение «К Здоровью через Культуру», 2012.
3. Слепухин, А.В. Моделирование компонентов информационной образовательной среды на основе облачных сервисов / А.В. Слепухин, Б.Е. Стариченко // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 8. – С. 128-138.
4. УМАПАЛАТА – интерактивные, мультимедийные дидактические игры и материалы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: UPL.: [http://www.umapalata.com/home\\_ru.asp](http://www.umapalata.com/home_ru.asp) (Дата обращения: 01.04.2018).

5. Цветкова, А.Я. Возможности и пути включения Интернет в школьное образовательное пространство / А.Я. Цветкова // Вопросы Интернет-образования. – 2003. – № 23.

6. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации». № 273-ФЗ от 20.12.2012 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf> (дата обращения: 13.03.2019).

7. ClassToolsnet/ <https://www.classools.net/> (дата обращения: 9.09.2019).

8. LearningApps.org : приложение Web 2.0 для поддержки обучения и процесса преподавания с помощью интерактивных модулей [Электронный ресурс]: сайт. - URL: <https://learningapps.org/display?v=pxfumarmk19> (дата обращения: 20.04.2019).

9. Onlinetestpad.com : бесплатный многофункциональный сервис для создания опросников, логических задач и кроссвордов [Электронный ресурс]: сайт. - URL: <https://onlinetestpad.com/f42gj6uk7dtni> (дата обращения: 10.05.2019).

**Соломенцева К.В.**

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПОНЯТИЙ В ОБЛАСТИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА С ПОМОЩЬЮ МЕНТАЛЬНЫХ КАРТ**

### **Основные понятия и термины**

Здоровье занимает одну из верхних ступеней в шкале жизненных ценностей современного человека. Однако далеко не каждый имеет необходимые знания и навыки для сохранения и укрепления здоровья. Поэтому перед обществом встают задачи по воспитанию у подрастающего поколения культуры здоровья.

В понятии «культура здоровья» используются две составляющие – «культура» и «здоровье», между которыми установилась глубокая связь. Термин «культура» сегодня рассматривается как сложное междисциплинарное и общеметодологическое понятие. Несмотря на различные точки зрения в трактовке термина, позиции ученых совпадают в том, что культура создана человеком и существует для человека, для его развития и самовыражения.

Согласно определению доктора педагогических наук Н.С. Гаркуши, *«Культура – это все то, чего достигло человечество в материальном и духовном плане за время своего существования, это отношение к самому себе..., это не только сумма знаний, а и поведение, сумма нравственных начал»* [10, с. 23]. Приоритетным направлением культуры исследователь называет культуру здоровья, без которой невозможно удовлетворение базовых потребностей человека.

Понятие *«здоровье»* в силу его многогранности также не имеет однозначного научного толкования. Сегодня ученые считают, что здоровье – это не столько медицинская, сколько педагогическая категория, связанная с воспитанием и формированием внутренних резервов. Исследователи в понятии *«здоровье»* выделяют следующие важные черты: определенную целостность, комплексность, т.е. систему (Г.А. Калачев, Н.П. Абаскалова, А.Ю. Зверкова); сферность, междисциплинарность (Т.В. Яковлева).

В научных исследованиях представлены различные подходы к определению понятия *«здоровье»*: *«здоровье как согласованность и гармония триединого естества: тела, эмоций и ума»* (О.В. Верхорубова); *«здоровье как многомерный феномен, ...отражающий фундаментальные аспекты человеческого бытия»* (Т.В. Яковлева); *«здоровье не только состояние организма, но и «стратегия» жизни человека»* (А.Я. Иванюшкин); *«здоровье как результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе»* (Л.С. Барбараш) [9, с. 84; 6, с. 260].

За основу в нашем исследовании будет взято определение здоровья, данное в рамках Всемирной организации здравоохранения: *«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков»* [32, с. 2].

Средством достижения здоровья является воспитание культуры здоровья. Термин *«культура здоровья»* был предложен в 1968 году профессором В.А. Скуминым и с тех пор прочно обосновался в отечественных исследовани-

ях. Он считает, что «культура здоровья – фундаментальная наука о человеке и его здоровье, интегральная отрасль знания, разрабатывает и решает теоретические и практические задачи гармоничного развития духовных, психических и физических сил человека его оптимальной биосоциальной адаптации к среде обитания» [12, с. 122].

Существуют и другие подходы к определению понятия «культура здоровья». Рассмотрим некоторые из них.

Представители валеологии (междисциплинарного научного направления, рассматривающего причины здоровья, пути его обеспечения, формирования и сохранения в конкретных условиях жизнедеятельности), например, А.М. Митяев, определяют культуру здоровья как валеологическую образованность, валеологическую сознательность, валеологическое поведение [9, с. 84]. В культурологии культура здоровья трактуется как важнейшая составляющая общей культуры человека, как одна из основных форм освоения им внешней и внутренней природы, один из способов осознания гармонии своего существования в самом широком смысле. З.И. Колычева рассматривает культуру здоровья с социальной позиции – как составную часть целостной культуры индивида, которая определяет процесс успешной социализации в обществе. Доктор педагогических наук С.Н. Горбушина определяет культуру здоровья как исторически сложившуюся образовательную программу здоровьесбережения и передачи знаний о здоровье, воспитании здорового поколения [6, с. 260]. В диссертационном исследовании Г.Ш. Азитовой делается вывод о том, что культура здоровья учащихся есть их компетентность в вопросах сохранения и укрепления здоровья и здоровая жизнедеятельность на основе принятия ими культурных норм здоровья и правильной оценки факторов как укрепляющих, так и разрушающих ее [1, с. 27]. Доктор педагогических наук Л.Н. Волошина отмечает, что *культура здоровья* – это не только информированность в области здоровьесбережения, достигаемая в процессе обучения, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих [5, с. 25]. Проанализировав данные определения, можно сделать

вывод о том, что воспитание культуры здоровья – это процесс, который происходит на основе получения личностью информации о здоровье, осознания его как ценности и ведения здорового образа жизни в результате самомотивации.

При реализации задач воспитания культуры здоровья в период обучения в школе центральными являются идеи здоровьесбережения и здоровьесформирования. *Здоровьесберегающая педагогика*, по мнению Н.К. Смирнова, – это «получение учащимися образования без ущерба для здоровья, а также воспитание у учащихся культуры здоровья» [26, с. 65].

Т.В. Яковлева подчеркивает, что *здоровьесформирование* проявляется посредством установки на ценность собственного здоровья, приобретения знаний о здоровье, овладения способами, охраняющими и умножающими здоровье [18, с. 17]. В исследованиях других ученых наряду с термином «здоровьесформирование» используются понятия «здоровьесозидание» (Н.Н. Малярчук, О.Н. Кобцева), «здоровьетворение» (А.Г. Маджуга), «здоровьетворчество» (О.Н. Кобцева, Д.С. Новиков, Е.Г. Новолодская). Анализ содержания данных понятий позволил выявить их сходство.

Под понятием «здоровьесозидание» О.Н. Кобцева понимает сотворение здоровья как качественно новой характеристики; оно нацелено на развитие жизненного опыта личности в формировании, сохранении и приращении собственного здоровья. Стратегию здоровьесозидания автор представляет в следующей последовательности: от овладения знаниями и навыками образовательной деятельности через самопознание, смыслотворчество и самосовершенствование – к самоопределению в отношении к здоровью, выработке здоровьесозидающей личностной позиции и освоению индивидуальных технологий оздоровления [16, с. 68].

В диссертационных исследованиях О.Н. Кобцевой, Д.С. Новикова, Е.Г. Новолодской употребляется термин «здоровьетворчество». Е.Г. Новолодская утверждает, что творчество и здоровье человека тесно взаимосвязаны: «Здоровье позволяет человеку реализовать свой потенциал и быть свободным в своей деятельности» [23, с. 38]. Д.С. Новиков указывает, что в термине «творе-

ние» отражено сознательное отношение к проблеме здоровья, наличие у субъекта внутренней мотивации. Ученый предложил структурную модель «данного феномена»: работа с информацией – формирование ценностей – представление эталонов здоровотворчества – научение здоровотворческому целеполаганию – формирование здоровотворческих практических навыков, умений – освоение поведенческих моделей и способности делать выбор в пользу здоровотворчества – овладение готовностью отображать собственное поведение с точки зрения здоровотворчества как культурного эталона. Мы согласимся с точкой зрения Д.С. Новикова: в этом случае здоровье становится условием самостроительства личности, что определяется свободно избранной им стратегией духовного развития [22, с. 71-72].

Взаимосвязь между здоровьем человека и его образом жизни выражена и в понятии «здоровый образ жизни» (ЗОЖ). С позиции темы исследования в качестве основного приема определение, данное О.Ф. Подгорной: «Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности человека на основе обновляющихся знаний, умений и навыков в сфере сохранения здоровья, личностного самосовершенствования в мотивации и актуализации здорового образа жизни». По мнению исследователей, ЗОЖ складывается из трех взаимосвязанных элементов, трех культур: культуры питания, культуры движения и культуры эмоций [26, с. 45].

### **Компоненты и показатели культуры здоровья**

Культура здоровья включает компоненты, под которыми понимаются *«естественные и искусственные факторы внешней и внутренней среды, условия жизни и деятельности и сама деятельность, способные в комплексе обеспечить формирование, сохранение и укрепление здоровья»* [27, с. 48].

Анализ современных исследований убеждает в том, что среди ученых нет единого подхода к трактовке компонентов культуры здоровья: *духовно-нравственный, эстетический, коммуникативный, когнитивный, креативный, мотивационно-деятельностный, чувственно-волевой, трансляционный*

(И.И. Новоселова); когнитивный, креативный, конативный (поведенческий), коммуникативный (И.В. Васютина); когнитивный, мотивационно-смысловой, эмоционально-ценностный, деятельностный (А.К. Басте); информационно-ориентировочный, мотивационный, операциональный, праксиологический, результирующий (Л.М. Аллакаева). Л.П. Шеина и Д.Ф. Нурсеитов в качестве компонентов культуры здоровья выделяют физическую функциональность организма, психологическую сбалансированность, духовно-нравственное здоровье, социальную успешность [31, с. 644].

Многообразие подходов к выделению компонентов культуры здоровья объясняется стремлением ученых показать различные стороны жизнедеятельности человека. Основанием для выделения компонентов является специфика содержания и функций каждого из них.

Наиболее информативной, на наш взгляд, является классификация компонентов культуры здоровья, предложенная Н.Н. Малярчук: *ценностно-смысловой, когнитивный, эмоционально-волевой, мотивационно-поведенческий* [19, с. 116]. Рассмотрим их специфические особенности.

В *ценностно-смысловом компоненте* представлены, с одной стороны, ценностные ориентации человека на здоровье, его приоритетность в системе жизненных ценностей. Так, Н.В. Третьякова и Т.Н. Леван говорят о наличии *«потребности, желания, доминирующей внутренней мотивации к сохранению и укреплению здоровья»* [29, с. 13]. С другой стороны, исследователи отмечают в содержании компонента готовность человека к участию в формировании ЗОЖ. Доктор педагогических наук С.Ю. Лебедченко трактует этот компонент как *«систему побуждения к овладению культурой здоровья и ее трансляции»*, указывает на его значимость в качестве системообразующего в развитии других компонентов культуры здоровья [17, с. 199].

Когнитивный компонент – это целостная практико-ориентированная система валеологических знаний и умений физического и психического саморазвития. Этот компонент предполагает наличие у человека потребности в приоб-

ретении, анализе и использовании знаний о сущности здоровья, его компонентах, факторах, влияющих на здоровье, информированность о способах оздоровления. Под влиянием полученных знаний происходит развитие физиологических (работоспособность, энергичность) и интеллектуальных качеств человека (любопытность, вдумчивость, логичность), овладение культурными нормами, формирование представлений об эталонах личностного, физического, психического и социального здоровья [16, с. 57]. Когнитивный компонент, по мнению М.А. Есипова, представляет собой информационное поле и характеризует взаимоотношения в образовательной среде, предметное содержание обучения. Это дает основание исследователю говорить о толерантной коммуникации. В ней, как считает ученый, отражены «отношение к людям, тенденции, обусловленные жизненным опытом, нравственными принципами» [14, с. 4-5]. Так, когнитивный компонент предусматривает последовательное изменение самосознания человека, его «теоретическую и поведенческую готовность» [2, с. 77]. Когнитивный компонент обеспечивает развитие другого компонента – эмоционально-волевого, отражающего спектр жизненных доминант и установок человека.

Эмоционально-волевой компонент предполагает ответственное и позитивное отношение человека к собственному здоровью и здоровью окружающих. Этот компонент указывает на уровень физического и социального благополучия человека, на доминирующие эмоции, от которых зависит психическое здоровье и формируется положительное или отрицательное отношение к жизни и окружающим людям. На эмоциональный фон могут влиять различные факторы: финансовое положение человека, состояние его здоровья, межличностные отношения и т.д. В связи с этим эмоционально-волевой компонент личности иногда выступает как основа для возникновения эмоциональных стрессов, воздействующих на индивидуальный барьер психологической и социальной адаптации. В то же время положительный эмоциональный настрой и волевая регуляция поведения благоприятно влияют на физическое состояние орга-

низма, настраивая его на преодоление трудностей в достижении поставленных целей (И.Б. Бичева, О.А. Ахвердова, В.А. Магин), на получение радости от здравотворчества (С.Ю. Лебедченко).

Таким образом, с эмоционально-волевым компонентом связано формирование мотивации, целеустремленности, готовности к самопознанию, саморазвитию, самосовершенствованию и самовоспитанию, что, по мнению А.К. Басте, обеспечивает «духовно-нравственную зрелость человека» [2, с. 77].

*Мотивационно-поведенческий компонент* культуры здоровья включает: совершенствование качеств личности и формирование положительных устойчивых привычек, способствующих активной жизненной позиции по отношению к здоровью; проявление осознанной и самоконтролируемой деятельности по сохранению и укреплению здоровья; перенос этого опыта в повседневную практику повышения уровня здоровья [29, с. 19]. Например, на *начальном этапе* он включает в себя способы поведенческих стереотипов детей в некритических ситуациях, далее – их переход в стадию осознанного усвоения элементов ЗОЖ и формирование положительных устойчивых привычек

При относительной самостоятельности все компоненты культуры здоровья взаимосвязаны и взаимообусловлены. Так, ценностное отношение к здоровью стимулирует мотивацию к осуществлению здоровьеориентированной деятельности, т.е. воздействует на формирование когнитивного компонента. Сформированная мотивация влияет на развитие эмоционального отношения к процессу здоровьеориентированной деятельности и проявление волевых усилий. Положительные эмоции, связанные с ситуацией успеха, стимулируют формирование когнитивного компонента, помогают личности в формировании потребности в систематизации знаний в вопросах укрепления здоровья.

Компоненты культуры здоровья отражают генезис культуры личности. Их формирование должно осуществляться на протяжении всей жизни человека с учетом его возрастных особенностей. Исследователь А.К. Басте утверждает, что пропущенный сензитивный период формирования качества снижает эффек-

тивность педагогического воздействия [2, с. 4-5]. Развитие данных компонентов составляет одну из ключевых содержательных сторон образовательного процесса в контексте воспитания культуры здоровья. Необходимо помнить, что разные возрастные этапы формирования личности характеризуются изменением степени взаимовлияния компонентов здоровья. Это должно лежать в основе обучения культуре здоровья.

Сформированность культуры здоровья проявляется в ее показателях. *Показатели культуры* здоровья являются теми качественными и количественными характеристиками, которые служат для оценки отдельных аспектов культуры здоровья индивида. Н.Г. Гаркуша для оценки по критерию «воспитанность культуры здоровья школьников» предлагает исследовать показатели: осознание ценности здоровья, гармоничность образа жизни, владение культурными нормами, здоровьесозидающая деятельность [12, с. 124]. Во ФГОС второго поколения сформулированы основные направления образовательной деятельности по воспитанию культуры здоровья у обучающихся [33, 34, 35]. В них показатели культуры здоровья, тесно связанные с целями и основным содержанием образовательного процесса, являются своеобразным запланированным результатом в этой области. Если ни ученик, ни его семья, ни школа не работают в этом направлении, то показатели культуры здоровья попадают в число нереализованных возможностей учащихся.

Таким образом, показатели культуры здоровья выражаются в осознании личной значимости здоровья – как быть здоровым, жить в гармонии с собой, природой, социумом; в элементарных знаниях о здоровье; в участии в здоровьесберегающем пространстве и саморегуляции на личностном уровне.

### **Проблема стандартизации показателей культуры здоровья**

Наличие стандартов в области воспитания культуры здоровья школьников имеет большое значение. Они помогают в разработке специальных программ здоровья и учебно-методических комплексов для образовательных дисциплин, позволяющих использовать потенциал отдельных школьных учебных предметов, способствуют чёткой постановке целей и аспектов здоровья, над

которыми необходимо работать, что, в свою очередь, повышает уровень культуры здоровья подрастающих поколений.

Необходимо отметить, что в настоящее время отсутствуют общие стандарты показателей сформированности культуры здоровья, для грамотного составления которых требуется сотрудничество педагогов, психологов, медиков. Изучив отечественный и международный опыт стандартизации, Н.А. Гринченко предложила примерную модель стандартов культуры здоровья для разных ступеней школьного образования [11, 12]. В рамках нашего исследования рассмотренные показатели культуры здоровья школьников были адаптированы под требования к ментальным картам, которые могут быть использованы для формирования понятий в области культуры здоровья в процессе обучения английскому языку.

#### ***Показатели культуры здоровья выпускника начальной школы***

Образовательный аспект представлен следующими критериями: обучающийся имеет представление о сущности здоровья; о полезных и вредных привычках. Он понимает, зачем нужно быть здоровым; зачем нужен трезвый ЗОЖ; имеет первичные представления о здоровом питании, пользе физической активности, соблюдения режима дня, чередования труда и отдыха; о вреде табака и алкоголя; описывает взаимосвязь между личным здоровьем и поведением; пути укрепления нравственного, социального и физического здоровья в условиях семьи и школы; пути профилактики инфекционных заболеваний; предотвращения травм детства и проблем со здоровьем; ситуации, когда важно обращаться за медицинской помощью; приводит примеры нравственного, социального и физического здоровья.

Психологический аспект: ребенок имеет представление об эмоциях (грусть, удивление, радость, восторг), настроении и чувствах и учится выражать их; о взаимосвязи мысли, поступка, привычки, характера; может оценить свои настроение и чувства; анализирует владение мимикой, интонацией, жестами, словом, чтобы быть выразительным.

*Социальный аспект:* ученик идентифицирует личную кратковременную цель по сохранению здоровья; взрослых, которые смогут помочь в укреплении здоровья; ситуации, в которых надо самостоятельно принять решение, связанное с сохранением здоровья, либо обратиться за помощью; понимает основные требования по укреплению здоровья, по культуре общения; поддерживает сверстников в выборе в пользу здоровья; в игровой деятельности обходится без символов пронаркотического содержания.

Таким образом, на первой образовательной ступени строится система первичных научных знаний о здоровье и путях его сохранения.

### **Показатели культуры здоровья выпускника основной школы**

*Образовательный аспект:* обучающийся описывает трезвый ЗОЖ; влияние семьи на трезвый ЗОЖ и поведение личности; влияние культуры на трезвый ЗОЖ и поведение личности; пути предотвращения травм и других проблем со здоровьем; анализирует влияние семьи, сверстников и культурной среды на здоровое и нездоровое поведение личности; скрытые и явные вредные информационные воздействия (реклама, демонстрация аморального поведения на экране и т.п.); какие личные рискованные поступки могут вовлечь в нездоровое поведение; какая личностная система ценностей защитит от нездоровых влияний; объясняет, как отношение к социальным нормам влияет на здоровое и нездоровое поведение; умеет работать с различными источниками информации по проблемам здоровья и адекватно оценивает их; имеет систему первичных научных знаний о вреде табака, алкоголя, об инфекционных заболеваниях и их профилактике; имеет представление об опасностях раннего начала половой жизни; о культуре общения и путях решения конфликтов; о культуре наслаждения.

*Психологический аспект:* ученик владеет приёмами эмоциональной устойчивости, самооценки, понимает свои достоинства и недостатки, строит программу борьбы с ними; приёмами волевой саморегуляции (самопобуждение, самоприказ, самоубеждение, саморазъяснение); поисков удовольствий в повседневных мелочах; защиты от мнимых удовольствий; способен осознать фруст-

рирующую ситуацию и выйти из нее; умеет защищаться от вредных переживаний и обучать этому товарищей; диагностировать своё настроение; понимает, что такое уважительное отношение к своему телу.

*Социальный аспект:* подросток понимает влияние отношения близких на здоровье; владеет техниками выстраивания положительных отношений со сверстниками и окружающими; имеет личную цель, связанную со здоровьем; представление о средствах ее достижения; идентифицирует ситуации, связанные со здоровьем, требующие принятия обдуманного решения относительно здоровья; анализирует необходимость посторонней помощи в принятии решения, связанного со здоровьем; выражает свое мнение и адекватно информирует окружающих о своем выборе в пользу здоровья; поддерживает окружающих в позитивном выборе в пользу здоровья; умеет сказать «нет» порочному и вредному; общаться и отмечать праздники без символов пронаркотического содержания; занимает позицию укрепления здоровья и обосновывает ее достоверной информацией; работает в защиту здорового человека, здоровой семьи, здоровой школы, здорового общества; описывает ситуации, требующие профессиональной помощи в сохранении здоровья; различает ситуации, требующие коллективного или личного принятия решения; здоровые и нездоровые альтернативы решения проблем; отдает предпочтение здоровым альтернативам; участвует в проектах, пропагандирующих трезвый ЗОЖ.

Таким образом, на средней образовательной ступени у школьников должны быть сформирована мотивация к здоровому образу жизни и навыки выбора здоровых альтернатив.

### ***Показатели культуры здоровья выпускника старшей школы***

*Образовательный аспект:* обучающийся прогнозирует влияние здорового поведения на состояние здоровья в целом; описывает взаимосвязи между духовно-нравственным, социальным и физическим здоровьем; пути снижения влияния вредных факторов на здоровье; анализирует влияние политики государства и образования на укрепление здоровья; связь средовых, генетических и

личных поведенческих факторов здоровья; возможную опасность при нездоровом поведении; трезвый ЗОЖ; как культура, семья и сверстники влияют на выбор здорового или нездорового поведения; оценивает влияние СМИ на здоровье индивида, семьи, общества.

*Психологический аспект* представлен показателями: учащийся владеет техникой выразительной интонации, мимики, жестов для выражения чувств; ослабления отрицательных эмоций; волевой саморегуляции; способен к перевоплощению; к эмпатии; знает слабые места своего характера и способен их контролировать.

*Социальный аспект* включает показатели: обучающийся имеет представление о социальной и средовой адаптации, путях её достижения; умеет выстраивать положительные отношения с окружающими; владеет стратегиями решения конфликтов; имеет личную цель, связанную со здоровьем, и представление о путях ее достижения; работает в команде в целях укрепления здоровья человека, семьи, общества; адаптирует информацию о ЗОЖ к специфической целевой аудитории.

Результатом третьего этапа воспитания культуры здоровья является формирование понятия о здоровье как о неотъемлемой части культуры личности в целом, а действенная забота о собственном здоровье и здоровье окружающих расценивается как проявление ответственности личности и гражданской зрелости. Можно этот этап считать состоявшимся, если ценности ЗОЖ становятся для школьника своеобразной концепцией жизни. Безусловно, многие положения данной модели стандартизации показателей культуры здоровья требуют дальнейшего развития и уточнения. Нами была предпринята попытка подготовить дидактические материалы в виде ментальных карт с показателями культуры здоровья для трех образовательных ступеней (см.: приложение 2).

Таким образом, воспитание культуры здоровья в средней школе – процесс сложный и многогранный: сначала предполагается формирование первичных представлений о разных аспектах здоровья, затем системы первичных научных

знаний о здоровье и путях его сохранения и, наконец, формирование понятия о здоровье как о неотъемлемой части культуры личности в целом; «действенная забота о собственном здоровье и здоровье окружающих расценивается как проявление ответственности личности и гражданской зрелости» [11, с. 111].

### **Проблема усвоения основных научных понятий в школьном образовании**

В Большом энциклопедическом словаре дается следующее определение *понятия*: 1) в философии – форма мышления, отражающая существенные свойства, связи и отношения предметов и явлений; 2) в логике – мысль, в которой обобщаются и выделяются предметы некоторого класса по определенным общим и в совокупности специфическим для них признакам [7, с. 972]. В «Новейшем философском словаре» *понятие* рассматривается как форма мысли, обобщенно отражающая предметы и явления посредством фиксации их существенных свойств [21, с. 533]. Это определение будет взято за основу в нашем исследовании. Н.Ф. Талызина, А.В. Усова, Л.П. Мошейко важными характеристиками понятия называют: *содержание, объем, связи, отношения с другими понятиями*.

Чтобы понятие стало продуктом обучения, его необходимо грамотно сформировать, а это возможно только при выполнении ряда педагогических условий. Формирование научных понятий – это целостный педагогический процесс, который основан на взаимодействии учителя и учащихся и направлен на усвоение учащимися содержания понятий [15, с. 134].

Понятия формируются постепенно. В каждый этап обучения, или узловую точку [15, с. 137], как ее называет Н.В. Залесова, должны быть включены элементы других этапов, расширяющие содержание понятия, его объем и связь с другими понятиями. Согласно концепции В.В. Давыдова, формирование у учащихся основных понятий учебного предмета в процессе учебной деятельности должно строиться как движение по спирали от центра к периферии. В центре находится абстрактно-общее представление о формируемом понятии, а на пе-

риферии это общее представление конкретизируется частными представлениями и превращается в подлинное научно-теоретическое понятие.

Освоение понятий возможно двумя путями: 1) в готовом виде через заучивание определений; 2) в результате творческих открытий. Несомненно, эвристический характер деятельности значительно эффективнее репродуктивной. Кроме того, понятие может выражаться не только словом и словосочетанием, но и символом, что может быть использовано учителем в процессе активной, творческой деятельности обучающихся, например, при создании ментальных карт.

Предпочтительной формой организации деятельности по формированию понятия, как считает Л.П. Мошейко, является коллективная, так как в общем обсуждении происходит более глубокое проникновение в суть понятия, осознанное его восприятие [20, с. 18]. В дальнейшем можно использовать парную и индивидуальную формы работы.

Л.П. Мошейко в своих исследованиях подчеркивает важную роль проектирования процесса обучения, направленного на формирование понятий. Для этого учителю необходимо: а) выделить все ключевые понятия в теме; б) определить их иерархию, взаимозависимость; в) организовать процесс освоения содержания понятия учащимися; г) организовать деятельность учащихся по оперированию понятиями в процессе обучения (решение различного рода учебных задач творческого характера); д) обеспечить условия для расширения и углубления понятий в процессе дальнейшего обучения, в ходе которого учащиеся изучают связи и отношения между различными понятиями одной и той же науки, а затем и разных наук [20, с. 24].

Итак, для формирования понятия необходима активная мыслительная деятельность, творческая, разнообразная по видам, форме и содержанию. Задача педагога – грамотно управлять этим процессом во время учебной работы. Только в этом случае понятие будет выступать не только как исходный элемент познания, но и как результат обучения.

## **Проблема усвоения основных понятий в области культуры здоровья на иностранном языке**

В новом образовательном стандарте учебный предмет «Иностранный язык» определяется как приоритетное направление современного школьного образования. По мнению исследователей, «Иностранный язык» как учебная дисциплина характеризуется рядом специфических особенностей.

Благодаря беспредметности иностранного языка как образовательной дисциплины (И.А. Зимняя), уроки ИЯ содержат огромный потенциал для обсуждения самых разных тем [4, с. 32].

По мнению исследователей, особенностью предмета «Иностранный язык» является и то, что он одновременно выступает как *цель и как средство обучения*. Изучение языка осуществляется в процессе общения на нем: учитель управляет двумя видами деятельности учащихся – усвоением языкового и речевого материала и общением на иностранном языке.

*Основная цель* изучения иностранных языков в школе – формирование иноязычной коммуникативной компетенции, способности и готовности к иноязычному межличностному и межкультурному общению с носителями языка. Языковой материал – средство.

В силу своей специфики «Иностранный язык» является одним из самых трудных, «деятельностных» учебных предметов: во-первых, педагогу на уроке приходится работать с четырьмя видами речевой деятельности (говорение, аудирование, чтение и письмо); во-вторых, от учеников требуется максимальная концентрация внимания и мышления при усвоении большого объема нового лингвистического материала. Иностранный язык как предмет межкультурной образовательной парадигмы дает возможность человеку не только приобрести новые знания, но и сформировать себя как личность. Поэтому ценность «Иностранного языка» как учебной дисциплины проявляется и в его воспитательном потенциале: он включает учащихся в диалог мировых культур, помогает сформировать систему ценностей и убежденность в их значимости. С этой целью

педагог использует все возможности учебно-воспитательного процесса и, прежде всего, урок.

### **Усвоение основных понятий в области культуры здоровья на иностранном языке с помощью ментальных карт**

Первоначальные понятия в области культуры здоровья у каждого человека формируются его культурной и социальной средой. Однако эти понятия могут изменяться в результате педагогического влияния, следовательно, *«эффективное образование в области культуры здоровья может привести к ... переоценке негативных жизненных ценностей, ... сформировать стиль жизни в целом»* [8, с. 18].

К сожалению, в настоящее время, как показывают исследования, знания школьников о культуре здоровья фрагментарны, не систематизированы, поэтому не находят применения в жизни. Решить эту проблему возможно несколькими путями, один из которых – интеграция вопросов культуры здоровья в преподавание базисных учебных дисциплин, которые, по мнению Н.А. Гринченко, содержат прежде всего *«потенциал для формирования грамотности, или когнитивного компонента культуры здоровья»* [13, с. 163]. Систематически работая с понятийным аппаратом в области культуры здоровья, педагог в ходе учебного процесса может создать прочную основу и для формирования культуры здоровья школьников, и для достижения высоких результатов в изучении предмета.

На уроках иностранного языка всех типов и видов можно обращаться к текстам, которые будут связаны не только с обучением иностранному языку, но и с повышением информированности учащихся в вопросах культуры здоровья. С этой целью ученикам могут быть предложены тексты о роли физкультуры и спорта в жизни человека, о его полезных увлечениях, о жизни замечательных людей, литературных и исторических героев с позиции культуры здоровья. Ориентация на культуру страны изучаемого языка, использование аутентичного материала на иностранном языке позволяет выделить круг актуальных вопро-

сов, связанных с воспитанием культуры здоровья в странах изучаемых языков [25, с. 82]. Задача педагога – заинтересовать учащихся новым содержанием, показать его важность для формирования жизненных ценностей и для освоения последующего учебного материала.

Чтобы знания о здоровье стали убеждениями, учитель должен сделать процесс обучения максимально интересным и продуктивным, так как формирование понятий в области культуры здоровья *«невозможно средствами традиционного объяснительно-иллюстративного типа обучения, настроенного на передачу обучающимся научной информации»* [24, с. 17]. В этом случае наиболее эффективным становится применение современных образовательных технологий, в основе которых лежит творческая деятельность самих учащихся. Использование современных образовательных технологий – это создание новой интегрированной образовательной среды, раскрывающей все возможности электронного представления информации: зрительной, слуховой и текстовой, что является мощным фактором повышения эффективности учебной деятельности.

Перспективным направлением современного образования являются интеллект-карты (ментальные карты), которые играют особую роль в формировании понятий, в том числе и в области культуры здоровья. Знания о здоровье усваиваются лучше, если наряду с вербальными применяются и невербальные средства обучения. Как отмечает Н.Н. Малярчук: в основе современного школьного учебного плана лежит активизация деятельности *«дисциплинарно-принудительного»* левого полушария при игнорировании функций творческого, эмоционально-смыслового правого полушария; *«...заглушается развитие воображения, эмоций, фантазий, смыслов»* [19, с. 50]. Интеллект-карты позволяют устранить эту ошибку.

Идея ментальных карт не нова. В 70-е годы XX века Тони Бьюзен, английский психолог, разработал особую методику для передачи и оформления мыслей, положив в ее основу ассоциативные связи и рисунки. В России похо-

жие идеи были изложены в трудах Г.П. Мельникова и П.Г. Кузнецова. Интерес представляет и опыт преподавания В.Ф. Шаталова, который впервые предложил технологию интенсификации обучения на основе схемных и знаковых моделей учебного материала [30, с. 4]. Достоин внимания опыт создания логико-семантических моделей (ЛСМ) и лексико-грамматических таблиц (ЛГТ) на иностранном языке в Липецкой методической школе под руководством Е.И. Пассова.

*Ментальная карта* – карта ума, карта памяти, карта мышления, интеллект-карта, диаграмма связей, ассоциативная карта – является одним из наиболее эффективных методов анализа, упорядочения, фиксации и запоминания большого объема информации. Она может создаваться как в электронном, так и в ручном варианте. Карта представляет собой древовидную схему, в которой выделяются важные идеи, образы, слова и отражаются связи между ними. От центрального образа во всех направлениях расходятся изогнутые линии (ветви), над которыми пишут ключевые слова или рисуют образы. Это ассоциации, представляющие собой наиболее яркие, запоминаемые, «говорящие» слова. М.В. Симонова отмечает: «...новая информация будет усвоена ... через мыслеобразы, своего рода смысловые картинки, что ведет к ликвидации разрыва между словом и образом. Эти мыслеобразы и будут храниться в памяти, причем каждый из них становится базой для создания последующих, позволяет создать новую цепочку ассоциаций» [28, с. 44].

Каждое графическое изображение становится центром очередной ассоциации, поэтому процесс построения ментальной карты беспределен. При анализе информации с помощью ментальной карты человек использует оба полушария мозга: левое – для работы со словами, числами; правое – для выбора изображений, цветов, измерений, формирования взгляда на «картину в целом» [30, с. 4]. Ассоциации обязательно подкрепляются символическими рисунками. Пиктограммы как невербальный способ передают отношение автора к ключевым словам и образам, косвенно указывают на их происхождение и назначение.

Для структурирования мыслей в интеллект-картах необходимо использовать не менее трех цветов, что является мощным инструментом восприятия.

Большой вклад в разработку методики применения ментальных карт в учебном процессе внесли М.Е. Бершадский и Е.А. Бершадская. К сожалению, отсутствуют педагогические наработки по применению ментальных карт в усвоении понятий в области здоровья на уроках иностранного языка, хотя они являются эффективным и перспективным методом формирования как лексических и грамматических навыков, так и основных понятий в области культуры здоровья.

Важным этапом работы над ментальной картой является выделение ключевых понятий в области культуры здоровья, определение видов связей между ними. После составления полного списка понятий (уже известных и новых), начинается построение ментальной карты. Для создания первой карты не должно использоваться большое число понятий. М.Е. Бершадский и Е.А. Бершадская акцентируют внимание на том, что построение ментальной карты сложной структуры по новому материалу требует много времени, так как на подготовительном этапе учащиеся многократно обращаются к анализируемому учебному материалу (тексту, видеофильму) с целью его осмысления.

В ходе нашего исследования мы сделали попытку рассмотреть возможности применения ментальных карт с целью усвоения основных понятий в области культуры здоровья на уроках иностранного языка. Точкой отсчета в осмыслении учащимися культуры здоровья, на наш взгляд, выступает понятие о здоровье как о состоянии человека, поэтому понятие «здоровье» должно стать ключевым в ментальных картах. Первые карты понятий в области культуры здоровья на иностранном языке учитель может построить сам в демонстрационном режиме, в процессе проблемного изложения или эвристической беседы с классом. Для этого он может использовать текст или видеофильм по теме «Здоровье». После изучения учебных материалов школьники выбирают уже извест-

ные и новые понятия в области здоровья, которые могут фиксироваться, например, на доске (см.: приложение 1).

На следующем этапе исследователи предлагают выполнить задания на *«представление вербального определения в форме карты понятий»* [3, с. 144]. Чтобы убедиться в том, что учащиеся понимают смысл понятий в области здоровья на иностранном языке, учитель может использовать задания *«на представление отдельных суждений»*, входящих в состав фрагмента текста или видеофильма.

После изучения других материалов по теме «Здоровье» созданная ментальная карта будет расширена. Ее построение можно поручить учащимся, используя групповую форму работы. Если учащиеся испытывают трудности в самостоятельной работе, то учитель должен организовать обсуждение возникших вопросов, уточнить понятия (или обратиться к словарям), значения которых вызвали затруднения.

В качестве домашнего задания можно предложить учащимся самостоятельно составить интеллект-карты понятий в области культуры здоровья. Результатом такого «конструирования знаний» станет собственный инновационный продукт. Вместо перевода слов по теме «Здоровье» школьники могут использовать рисунки, схемы, значки, картинки, т.е. внести в ментальные карты личностный компонент. К урокам-беседам, тематическим урокам учащиеся могут самостоятельно подобрать информацию по предложенной теме, а в ходе урока аргументировать свою точку зрения, представив ее в виде ментальной карты.

После изучения лексики по теме «Здоровье» учитель может использовать ментальные карты в качестве диагностического инструмента. В качестве заданий ученикам могут быть предложены фрагменты карты, содержащие пропущенные элементы или связи между ними. Другое задание – найти ошибки в составленной ментальной карте и исправить их. Сильные ученики могут по заданию учителя самостоятельно создать свою ментальную карту по заданной теме

или заполнить черно-белые копии (остовы) ментальной карты. Учитель также заранее может составить экспертную карту и показать ее учащимся как образец для сравнения с результатом их работы. Она может быть выведена на экран компьютера или интерактивную доску.

Работа с ментальной картой помогает ученикам подготовиться к устному или письменному воспроизведению материала. В виде ментальной карты можно составить план пересказа текста по теме здоровья. Мыслительная карта в этом случае станет вербальной опорой высказывания.

Большие возможности для формирования у учащихся культуры здоровья имеет проектная деятельность. В ментальных картах могут быть отражены результаты проекта, новые идеи, материалы по определенной теме, собранные на одной информационной панели.

М.Е. Бершадский обращает внимание на то, что при планировании работы над ментальной картой необходимо учитывать уровень развития абстрактно-логического мышления учащихся. Ученики с невысоким уровнем развития мышления будут испытывать затруднения в работе над понятиями. Учебный материал для создания ментальной карты должен быть небольшим по объему и понятным по содержанию. Можно использовать не целый текст, а его фрагмент [3, с. 145]. Для диагностики представления вербального определения понятий учитель может дать упрощенные задания на дополнение карты понятий в области культуры здоровья, подготовленной им самим.

Если ментальная карта будет состояться с небольшим количеством понятий, связанных простыми отношениями, то, как утверждает Е.А. Бершадская, ее целесообразно составлять в ручном варианте – на листе бумаги или на классной доске. В случае большого числа понятий и сложных и разнообразных связях между ними составление ментальной карты на бумаге будет трудоемким. В этом случае необходимо запланировать работу на компьютере в облачных технологиях.

*Облачные технологии* обеспечивают пользователю предоставление компьютерных ресурсов в виде интернет-сервиса. Для формирования научных понятий важнейшим сервисом является Mind Meister, в котором можно создавать ментальные карты в электронном варианте. Онлайн-сервис Mind Meister представляет собой облачное хранилище, в котором на ментальных картах обработана и накоплена необходимая информация.

Технология проста и удобна, так как позволяет работать как в онлайн-, так и в офлайн-режимах, самостоятельно или вместе с соавторами. Карты можно «опубликовать» в Интернете, получив ссылку на них в виде общедоступных web-страниц. В случае необходимости ментальные карты могут редактироваться. На сервисе ведётся история изменений карты, что дает возможность вернуться к предыдущей версии.

Следует отметить, что ментальная карта строится на плоскости экрана компьютера или листа бумаги, однако она представляет собой трехмерную реальность – в пространстве, времени и цвете. Нарисованная и раскрашенная от руки карта, кроме зрения, вовлекает мышечное чувство, что способствует лучшему запоминанию (см.: приложение 1). Однако для усвоения системы понятий лучше использовать облачные технологии (см.: приложение 2).

Экспериментальное исследование, проведённое нами в девятых классах в МБОУ СШ № 1 им. М.М. Пришвина г. Ельца, показало, что уровень усвоения понятий в области культуры здоровья в экспериментальной группе с применением ментальных карт повысился от *низкого* до *высокого* уровня (от 28 до 78 процентов), в контрольной группе при обычном вербальном обучении, при котором ментальные карты не применялись, уровень усвоения понятий повысился лишь от *низкого* до *среднего* уровня (от 25 до 45 процентов).

Таким образом, умение учащихся самостоятельно извлекать информацию из различных источников и представлять ее в виде ментальной карты дает хорошие результаты в усвоении понятий, в том числе и в области здоровья. В свою очередь, при глубоком усвоении понятий в области здоровья в сознании

обучающихся на уровне мировоззрения, собственной позиции формируется культура здоровья.

### Список литературы

1. Азитова, Г.Ш. Воспитание культуры здоровья у школьников в условиях сельской школы: специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования»: дис. ... канд. пед. наук / Г.Ш. Азитова; Татарский государственный гуманитарно-педагогический университет. – Казань, 2006. – 209 с. – Библиогр.: с. 164-188.

2. Басте, А.К. Формирование деятельностного компонента культуры здоровья младших школьников в классе: специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования»: дис. ... канд. пед. наук / А.К. Басте; Адыгейский государственный университет. – Майкоп, 2005. – 201 с. – Библиогр.: с. 162-185.

3. Бершадский, М.Е. Карты понятий как способ визуализации семантических отношений / М.Е. Бершадский, Е.А. Бершадская // Инструментальная дидактика и дидактический дизайн: теория, технология и практика многофункциональной визуализации знаний: материалы Первой Всероссийской науч.-практ. конф. – Москва – Уфа: Изд-во БГПУ им. М. Акмуллы, 2013. – 266 с. – С. 142-146.

4. Бим, И.Л. Содержание обучения иностранным языкам / И.Л. Бим // Методика обучения иностранным языкам: традиции и современность: коллект. монография / А.А. Миролубов [и др.]. – Обнинск: Титул, 2010. – С. 31-34.

5. Бичева, И.Б. Культура здоровья личности: научно-теоретический контекст / И.Б. Бичева // Гуманитарные научные исследования. – 2016. – № 9. – С. 25-27.

6. Бичева, И.Б. Педагогические условия формирования культуры здоровья у детей дошкольного возраста / И.Б. Бичева // Вестник Оренбургского государственного педагогического университета. Вып. 26: Сер. Педагогические науки. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2018. – С. 259-270.

7. Большой энциклопедический словарь; гл. ред. А.М. Прохоров. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Норинт, 2004. – 1456 с.

8. Васютина, И.В. Современное понимание феномена «культура здоровья дошкольника» / И.В. Васютина, А.А. Симонова // Теория и практика образования в современном мире: материалы X Междунар. науч. конф. – Чита: Молодой ученый, 2018. – С. 15-22.

9. Верхорубова, О.В. К проблеме определения понятия «культура здоровья» будущего учителя / О.В. Верхорубова // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Вып. 2: Сер. Педагоги-

ка. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. – С. 83-85.

10. Гаркуша, Н.С. Тенденции воспитания культуры здоровья школьников (гармонизация российских и европейских подходов): специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования»: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Н.С. Гаркуша; Московский педагогический государственный университет. – М., 2015. – 41 с. – Библиогр.: с.35-41.

11. Гринченко, Н.А. Показатели культуры здоровья для разных уровней школьного образования – в стандарты. Основы собриологии, профилактики, социальной педагогики и алкологии: сб. материалов XXVI Международной конференции-семинара; ред. А.Н. Маюров. – Н. Новгород: Издательский салон ИП Гладкова О.В., 2017. – С. 105-113.

12. Гринченко, Н.А. Показатели культуры здоровья обучающихся в общеобразовательной школе / Н.А. Гринченко // Символ науки. – 2016. – № 16. – С. 121-125.

13. Гринченко, Н.А. Современные технологии в иноязычном образовании: учебно-метод. пособие / Н.А. Гринченко, Е.Н. Меркулова. – Елец: Изд-во ЕГУ им. И.А. Бунина, 2016. – 268с.

14. Есипов, М.А. Содержание и структура феномена коммуникативной толерантности в отечественных психолого-педагогических исследованиях / М.А. Есипов // Мир науки. – 2017. – № 6. – С. 1-10.

15. Залесова, Н.В. Моделирование процесса формирования научных понятий у учащихся на основе использования эвристических методов и приемов / Н.В. Залесова // Наука и школа. – 2012. – № 5. – С. 134-137.

16. Кобцева, О.Н. Компетентностный подход к формированию здорового образа жизни младших школьников: специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования»: дис. ... канд. пед. наук / О.Н. Кобцева; Армавирский государственный педагогический университет. – Армавир, 2010. – 192 с. – Библиогр.: с. 159-176.

17. Лебедченко, С.Ю. Формирование культуры здоровья будущего учителя в процессе профессиональной подготовки: специальность 13.01.08 «Теория и методика профессионального образования»: дис. ... канд. пед. наук / С.Ю. Лебедченко; Волгоградский государственный педагогический университет. – Волгоград, 2000. – 266 с. – Библиогр.: с. 202-226.

18. Маджуга, А.Г. Здоровьесозидание как приоритет образовательной политики России в третьем тысячелетии: тенденции, поиск, перспективы развития / А.Г. Маджуга, И.А. Синицина // Здоровьесберегающее образование. – 2014. – № 2. – С. 10-17.

19. Малярчук, Н.Н. Культура здоровья педагога (личностный и профессиональный аспекты): специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования»:

дис. ... д-ра пед. наук / Н.Н. Малярчук; Тюменский государственный университет. – Тюмень, 2009. – 524 с. – Библиогр.: с. 362-387.

20. Мошейко, Л.П. Способы формирования понятийного аппарата школьников в процессе изучения предметных тем: пособие-хрестоматия для учителя; сост. Т.И. Фисенко; под ред. Л.П. Мошейко. – Хабаровск: ХК ИРО, 2011. – 60 с.

21. Новейший философский словарь; сост. А.А. Грицанов. – Минск: Скакун, 1998. – 896 с.

22. Новиков, Д.С. Формирование здоровьесберегающей культуры бакалавра педагогического образования: 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования»: дис. ... канд. пед. наук / Д.С. Новиков; Волгоградский государственный социально-педагогический университет. – Волгоград, 2015. – 249с. – Библиогр.: с.162- 192.

23. Новолодская, Е.Г. Формирование культуры здоровья учащихся в учебно-воспитательном процессе начальной школы: специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования»: дис. ... канд. пед. наук / Е.Г. Новолодская; Бийский государственный педагогический университет. – Бийск, 2003. – 176 с. – Библиогр.: с. 149-164.

24. Образование как целевой ресурс в развитии личности: теория, методология, опыт: коллект. монография; науч. ред. А.Г. Маджуга; СФ БашГУ, СПбГУ, ТашГПУ им. Низами. – Sterlitaмак: Фобос, 2014. – 359 с.

25. Панарина, Г.И. Воспитание культуры здоровья в контексте школьного иноязычного образования / Г.И. Панарина, И.В. Зайцева // Гуманитарная наука: Актуальные проблемы теории и практики. Сер. Гуманитарные науки. – М.: Научные технологии, 2017. – С. 79-82.

26. Подгорная, О.Е. Проектирование здоровьесберегающего пространства общеобразовательной школы средствами личностно-ориентированного образования: специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования»: дис. ... канд. пед. наук / О.Е. Подгорная; Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко. – Тирасполь, 2005. – 211 с. – Библиогр.: с. 183-202.

27. Семенова, Е.Л. Формирование культуры здоровья подрастающего поколения: проблемы становления и развития: специальность 22.00.06 «Социология культуры, духовной жизни»: дис. ... канд. социол. наук / Е.Л. Семенова; Уральский государственный университет им. А.М. Горького. – Екатеринбург, 2004. – 145 с. – Библиогр.: с. 129-145.

28. Симонова, М.В. Использование ментальных карт в деле обеспечения качества знаний на разных этапах обучения / М.В. Симонова // Научные исследования в образовании. – 2008. – № 6. – С.44-47.

29. Третьякова, Н.В. Здоровье как ценность, ориентир и результат деятельности обучающихся: педагогическая модель / Н.В. Третьякова, Т.Н. Леван // Вестник Института образования человека. – 2015. – № 2. – С. 8-22.
30. Хакимов, Д.Р. Применение в учебном процессе ментальных карт / Д.Р. Хакимов // Образовательные ресурсы и технологии. – 2016. – № 1. – С. 3-8.
31. Шеина, Л.П. Формирование мотивации ведения здорового образа жизни у подростков в интеллектуальных школах / Л.П. Шеина, Д.Ф. Нурсеитов // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 12. – С. 642-646.
32. Устав (Конституция) Всемирной Организации здравоохранения. Министерство здравоохранения [Электронный ресурс]: Медицина, ВОЗ, Женева, 1968. – Режим доступа: who\_constitution\_ru.pdf. – URL: <https://www.who.int/> (дата обращения: 09.03.2019).
33. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 6 октября 2009 г., № 373 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=959> (дата обращения: 09.03.2019).
34. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (5-9 кл.). Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 17 декабря 2010 г. – № 1897 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=2588> (дата обращения: 09.03.2019).
35. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования. Проект. Доработка 15 февраля 2011 г. Школа [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=4100> (дата обращения: 09.03.2019).

## 2. ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Гребнева Т.С.

### ПРОЕКТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ НА ИНОСТРАННОМ ЯЗЫКЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ ОБЛАЧНОГО СЕРВИСА LINOIT

Одной из важнейших задач современного российского школьного образования является формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в том числе, через воспитание культуры здоровья.

Что такое здоровье? Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), *здоровье* – это состояние физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков [12, с. 1].

*Культура здоровья* разными авторами рассматривается как часть общей культуры человека, которая связана с его отношением к своему здоровью и здоровью других людей, ведением здорового образа жизни и включает в себя многочисленные компоненты. Культура здоровья – это знания о здоровье и умение их применять на практике (В.А. Скумин, З.И. Тюмасева, С.Н. Горбушина) [7; 10; 2]. Одним из компонентов культуры здоровья является *физическое здоровье*, которое невозможно поддерживать без спорта и здорового образа жизни.

#### **Понятие о физической культуре и спорте высших достижений**

Физическая культура является неотъемлемым составляющим здорового образа жизни. Как уже было сказано в одном из разделов, понятие «здоровье» включает в себя психическое и психологическое благополучие и отсутствие физических заболеваний. Для профилактики различных болезней, укрепления здоровья, а также эмоциональной разрядки каждый ребёнок и взрослый должен

заниматься спортом. Ведь как писал в одном из своих трудов советский философ, профессор В.П. Тугаринов: *«Нельзя сводить физическую культуру только к оздоровительному её влиянию, к укреплению организма – это было бы упрощением. Это значит, не видеть её одухотворяющей роли как источника творческих сил, бодрого, жизнерадостного ощущения»* [8; 9].

Исходя из этого видно, что понятие «физическая культура» не однозначно и необходимо рассмотреть ряд его определений для более глубокого его изучения. Сам термин *физическая культура* произошёл от греческого слова *phýsis*, что значит природа и культура, и появился в Англии в XIX веке. Однако не получив широкого распространения на Западе он был вытеснен термином *спорт*, появившимся от сокращения старофранцузского слова *desport* - «игра», «развлечение».

В соответствии с Федеральным законом РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» ***физическая культура*** – это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [13].

Также ***физическая культура*** может быть определена как сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности [15].

Выделяют также **4 вида** физической культуры:

1. Базовая физическая культура (дошкольная и школьная физическая культура)
2. Спорт (детско-юношеский, спорт высших достижений, массовый спорт, инвалидный спорт)

3. Прикладная физическая культура (профессионально-прикладная физическая культура, военно-прикладная физическая культура)

4. Оздоровительная физическая культура (лечебная физическая культура, гигиеническая физическая культура) [11, с. 211].

Следует различать два таких понятия как *физкультура* и *спорт*. Физкультура направлена на развитие физических качеств человека и улучшение его здоровья, а спорт, особенно спорт высших достижений или олимпийский направлен на достижение мировых рекордов, на получение наград и медалей и достижение наиболее высших результатов и часто может приносить не пользу, а вред здоровью, потому что реализуется на пределе человеческих возможностей.

***Спорт высших достижений*** – деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта, на достижение высоких спортивных результатов, которые получают признание у общества, на повышение, как собственного престижа, так и престижа команды, а на высшем уровне – престижа Родины [5, с. 441]. В профессиональном спорте платят зарплату за выступления и берут штрафы за плохую подготовленность и выступление в соревнованиях. В связи с этим спортсмены иногда прибегают к нелегальным методам улучшения своих результатов – допингу, что несовместимо с понятием здоровья. Однако это не должно приводить к отрицанию пользы физкультуры и спорта в целом.

Физическая культура и спорт высоких достижений имеют разные направления. Физическая культура – это одно из средств достижения цели спорта – спортивных показателей. Для национального здоровья массовые физкультура и спорт имеют важное значение, т.к. содержат большой тренирующий потенциал. Закалённый физкультурой и спортом человек имеет более высокие волевые качества, необходимые для выживания в современном мире, умеет преодолевать трудности, привлекательнее выглядит и меньше болеет. В любом случае – спорт – это демонстрация силы и красоты человеческого духа и человеческих возможностей.

Большой потенциал для физического воспитания школьников содержится в образовании. Ведущим понятием теории физической культуры для учителя общеобразовательной школы является **физическое воспитание** как педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств [11, с. 9].

В физическом воспитании выделяют две стороны: физическое образование и развитие физических качеств. То есть физическое воспитание – это процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, которому присущи все признаки педагогического процесса.

### **Потенциал образовательной дисциплины «Иностранный язык»**

Воспитание культуры здорового образа жизни возможно в рамках школьных образовательных дисциплин, в том числе, в рамках учебного предмета «Иностранный язык», который будучи беспредметным [4, с. 25-38], имеет потенциал для обсуждения любых тем. На уроках иностранного языка развиваются умения добывать, перерабатывать и понимать основную информацию, развивается комплекс умений читать, слушать, анализировать, информацию. Эти навыки можно использовать и в ситуациях, связанных со здоровьем.

Иностранный язык – это сложная комплексная образовательная дисциплина, требующая от обучающегося большой концентрации, усидчивости и высокой речемыслительной активности. Преподаватель и учащиеся работают одновременно с четырьмя видами речевой деятельности: чтением, аудированием, письмом и говорением. Во время урока от ученика требуется много слушать, анализировать, запоминать, что приводит к его быстрой утомляемости, снижению внимательности и напряжению. Поэтому так важно для снятия эмоционального и психологического напряжения на уроке устраивать небольшие эмоциональные разрядки, такие как *речевые и фонетические разминки* (скороговорки, песни), *физкультминутки*, которые помогут снять напряжение общей моторики и расслабят мышцы учащегося, во время выполнения различных рода движений, танцев, сопровождаемых песнями и рифмовками.

Во время долгого письма у обучающихся появляется напряжение в руках и скованность. Для развития мелкой моторики, отработки фонетики и различных речевых образцов, а также совершенствования коммуникативных навыков очень удобно применять так называемые *пальчиковые игры*. Речевое дыхание также способствует снятию напряжения общей моторики.

Нельзя забывать и про сохранение зрения, так как именно в период обучения в школе у детей наблюдается сильное ухудшение зрения из-за сильного напряжения при письме, чтении, просмотре видеофрагментов, работы с компьютером, плохом освещении в классе и дома. Учителю просто необходимо проводить *зарядку для глаз*, включая в неё различные полезные упражнения [3, 155-170] (см.: приложение 3).

Кроме того, можно включать полезную информацию по охране здоровья в фонетическую зарядку, в примеры грамматических конструкций, в тексты для чтения и аудирования и так далее. Большой потенциал для формирования у школьников культуры здоровья содержат в себе *современные образовательные технологии*: проектный и игровой методы, метод кейса, и, конечно, цифровые технологии.

### **Потенциал интерактивной онлайн доски для воспитания культуры здоровья школьников с применением сервиса LinoIt**

Учитель должен идти в ногу со временем и не отставать от прогресса. Это очень важно, так как многие инновации значительно повышают эффективность образовательного процесса.

Относительно недавно появились новые разработки в web-пространстве – облачные технологии, которые достаточно сильно отличаются от привычных классических моделей компьютерных систем, хотя имеют и некоторые схожие с ними принципы работы. Технологические решения такого типа позволяют хранить и использовать информацию, программное обеспечение или специальные сервисы в «облаке», то есть, не обращаясь к жёстким дискам компьютера. Современные веб-сервисы предоставляют огромные возможности для совмест-

ной (коллективной) работы учащихся, как в школе, так и вне стен учебного кабинета. Онлайн-сервис LinoIt – один из них.

LinoIt – это бесплатный сервис, работающий в режиме web. Он доступен только на 4 языках: английском, японском, корейском и китайском, что говорит о его новизне и редком использовании в среде русскоязычной аудитории, в том числе педагогической, но есть возможность набора текста на русском языке. LinoIt как интернет-площадка может использоваться для организации идей, обмена ими с другими пользователями и потому прекрасно встраивается в технологию проведения онлайн мозгового штурма.

LinoIt также может выполнять роль интерактивной онлайн доски, на которую можно размещать мультимедийные материалы по актуальным проблемам для их последующего совместного обсуждения с обучающимися, организовав онлайн brainstorming, в том числе и на иностранном языке. С его помощью создаются холсты или полотна (canvas), на которые крепятся листы стикеры (stickies). Существует возможность не только размещения изображений, видеофрагментов, документов различного формата, но и обмен ими. Это происходит мгновенно и прекрасно заменяет пересылку через e-mail, Skype, и другие онлайн сервисы. То есть, при работе в LinoIt процесс организован в одном web-пространстве, обеспечен всем необходимым и не требует лишних переключений.

Также существует возможность работать над полотном, холстом (canvas) совместно, осуществляя проектную деятельность. Готовое полотно как авторское, так и созданное группой, сохраняется в личном кабинете (My page). Оно может быть выслано другу или размещено в личном блоге. Достоинством ресурса является и то, что в нём можно работать как зарегистрированным, так и незарегистрированным пользователям, но при отсутствии регистрации не будет возможности многократного редактирования полотна и работы в группе. Поэтому все члены команды должны быть зарегистрированными пользователями этой web-площадки. [студопедия]. С помощью сервиса LinoIt можно организо-

вать мозговой штурм онлайн, что позволит учителю подготовить материалы для обсуждения совместно с учениками вне класса и школы, а затем обсудить наиболее острые вопросы непосредственно на уроке [11; 14].

Сервис LinoIt является удобным средством для организации совместной проектной деятельности обучающихся, в том числе, по воспитанию культуры здоровья.

### **Проект по физической культуре и спорту с применением онлайн-сервиса LinoIt**

Главным преимуществом современных образовательных технологий состоит в том, что они дают возможность обсудить и рассмотреть проблему с разных сторон, а также позволяют сделать это наглядно и увлекательно для обучающихся. В настоящее время проектный метод очень широко используется в обучении, в частности на уроках иностранного языка. Е.С. Полат определяет *метод проектов* как «определённым образом организованную поисковую, исследовательскую деятельность учащихся, индивидуальную или групповую, которая предусматривает не просто достижение того или иного результата, оформленного в виде конкретного практического выхода, но организацию процесса достижения этого результата» [6, с. 3-10].

Как уже было сказано ранее, спорт очень важен для поддержания физического здоровья человека. Ещё древнегреческий мыслитель Аристотель сказал своё знаменитое выражение «*движение – это жизнь*»! Именно это обуславливает необходимость пропагандировать среди молодого поколения занятия спортом, а также привлекать их внимание к спортивным событиям, происходящим как внутри нашей страны, так и за её пределами.

В связи с актуальностью в момент нашего исследования темы Олимпийских игр 2018 года, проходившими в Пхёнчхане, нами было разработано внеклассное мероприятие в форме совместного проекта с сокурсниками по теме «Olympic Games» (см.: Приложение 4). Для того чтобы начать совместную деятельность, мы создали группу и основу доски, а затем пригласили в неё своих

участников. На доске мы разместили название нашего проекта, пословицу, связанную с темой здоровья и спортом, несколько видео для разминки, основной девиз Олимпийских игр, основные виды зимних и летних олимпийских игр, гимн и главный символ олимпийских игр – 5 колец. Затем мы опубликовали некоторые факты последних олимпийских игр и предложили остальным участникам активизироваться. После того, как участники проекта ознакомились с видео, картинками и информацией на стикерах, они начали активно участвовать в обсуждении новой темы, присылать свои материалы и участвовать в обсуждении.

Особенно участников проекта волновал допинговый скандал. Они присылали видео с выступлениями российских олимпийцев, которые запомнились им больше всего, среди них были выступления юных российских фигуристок Алины Загитовой и Евгении Медведевой, победная игра нашей хоккейной сборной, а также слова поддержки для наших спортсменов. Кроме того, они прикрепляли цитаты победителей и гимн РФ, который так и не прозвучал на Олимпийских играх 2018.

Проделав «онлайн» работу над проектом, мы сделали определённые выводы. Участники проекта считают Олимпийские игры одним из важнейших событий в мире спорта, и они уверены, что здоровье и спорт не совместимы с допингом, а скандал этого года был в основном политизирован. В допинговых скандалах так или иначе замешаны все страны, а наказали только Россию. Большая часть российских спортсменов – чистые и добиваются успехов в честной борьбе. На эту Олимпиаду не допустили многих наших лучших спортсменов, которые после всех обвинений были оправданы судом [16]. Но даже в таком ослабленном составе наши спортсмены выступили достойно. Участники проектного исследования отметили, что для них было очень полезно и интересно узнать новую информацию о традициях и атрибутах Олимпийских игр, они также углубили свои знания об основных летних и зимних видах спорта. Работа с облачными технологиями, в нашем случае с онлайн-сервисом LinoIt, не вы-

звала у участников проекта особых затруднений. Наоборот, такая форма организации проектной деятельности оказалась очень увлекательной, необычной и очень актуальной.

### Список литературы

1. Борискина, Г. Электронная доска LinoIt для новых возможностей в обучении [Электронный ресурс] / Г. Борискина. УчПортфолио.ru. – Режим доступа: <https://www.uchportfolio.ru/articles/read/1022> (Дата обращения: 8.09.2019).
2. Горбушина, С.Н. Мировоззренческие детерминанты формирования культуры здоровья будущего учителя [Электронный ресурс]: дис. ... д-ра пед. наук / С.Н. Горбушина. – Уфа, 2005. – Режим доступа: <URL://http://elibrary.udsu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/2472/Gorbuchina.pdf?sequence=1> (Дата обращения: 20.04.2018).
3. Гринченко, Н.А. Современные технологии в иноязычном образовании: учебно-методическое пособие / Н.А. Гринченко, Е.Н. Меркулова. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2016. – 268 с.
4. Зимняя, И.С. Психология обучения иностранным языкам в школе / И.С. Зимняя. – М.: Просвещение, 1991. – 222 с.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
6. Полат, Е.С. Новые педагогические информационные технологии в системе образования: учебное пособие для студентов педагогических вузов и системы повышения квалификации педагогических кадров / Е.С. Полат и др.; под ред. Е.С. Полат. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 110 с.
7. Скумин, В.А. Культура и здоровье – определение и синтез понятий: учебное пособие / В.А. Скумин, Л.А. Бобина. – Чебоксары: Международное общественное Движение «К Здоровью через Культуру», 2012. – 40 с.
8. Понятие физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://poisk-ru.ru/s2250t3.html> (дата обращения: 8.09.2019).
9. Социальная сущность физической культуры – функции физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [Stuwood.ru/https://studwood.ru/1182064/turizm/sotsialnaya\\_suschnost\\_fizicheskoy\\_kultury](http://studwood.ru/https://studwood.ru/1182064/turizm/sotsialnaya_suschnost_fizicheskoy_kultury) (дата обращения: 8.09.2019).
10. Тюмасева, З.И. Эколого-валеологические тайны модернизации современного образования: словарь-справочник / З.И. Тюмасева, В.П. Стариков. – Сургут: ГУП ХМАО «Сургутская типография», 2004. – 314 с.

11. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

12. Устав (Конституция) Всемирной Организации здравоохранения. Министерство здравоохранения Издательство «Медицина», ВОЗ, Женева, 1968 год [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: [http://who\\_constitution\\_ru.pdf](http://who_constitution_ru.pdf) [www.who.int](http://www.who.int) (Дата обращения: 11.03.2018).

13. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://ivo.garant.ru/#/document/12157560/paragraph/331:0> (Дата обращения: 1.05.2018).

14. Социальный сервис LinoIt по созданию интерактивных уроков. Студопедия. Ваша школапедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: [https://studopedia.ru/12\\_240233\\_sotsialniy-servis-Linoit-po-sozdaniyu-interaktivnih-urokov.html](https://studopedia.ru/12_240233_sotsialniy-servis-Linoit-po-sozdaniyu-interaktivnih-urokov.html) (Дата обращения: 15.03.2018).

15. Физическая культура. Википедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая\\_культура](https://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая_культура) (Дата обращения: 1.05.2018).

16. Russia Banned From 2018 Winter Olympics Over Doping Scandal: YouTube. URL: <https://youtu.be/U2D1OebxN3w> (Дата обращения: 8.09.2019).

**Молокова А.А.**

## **КОРРЕКЦИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗРЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ШКОЛЬНОГО ИНОЯЗЫЧНОГО ОБРАЗОВАНИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОГРАММЫ «SWAY»**

Одной из актуальных проблем школы является воспитание здорового ребёнка. Стрессовая педагогика, перегруженность обучающихся, несформированность здорового образа жизни в семье, активная жизнь в социальных сетях приводят к многочисленным расстройствам здоровья, в их числе – *нарушениям зрения*. Нарушение зрения приводит к снижению физической и интеллектуальной активности, усталости, к снижению академической успеваемости, в конечном итоге, препятствуют воспитанию здоровой успешной личности. Уповать только на медицину и помощь врача, наверное, недостаточно.

В век всеобщей грамотности и компьютерных технологий многое можно исправить с помощью просвещения в области здоровья, прежде всего через систему образования. Повысить грамотность школьников в области здоровья можно через внедрение элементов научных знаний в процессе изучения школьных дисциплин, в их числе учебного предмета «Иностранный язык». Кроме того, на уроках иностранного языка традиционно применяется физкультминутка. Почему бы в качестве одного из вариантов физкультминутки не предложить упражнения для снятия усталости глаз и коррекции зрения?

Зрение позволяет ученикам писать, читать, рисовать, а также заниматься различными видами деятельности. Различные нарушения зрения возникают и развиваются незаметно, особенно у детей дошкольного и младшего школьного возраста. Появляются ощущения тяжести, рези в глазах, головная боль, хуже видны мелкие предметы, при чтении глазные мышцы напрягаются. Если вовремя на эти явления не обратить внимание, могут развиваться различные отклонения от нормального зрения. Болезни глаз и придаточного аппарата находятся на четвёртом месте по распространенности в структуре всей заболеваемости детей (см.: приложение 5).

Самыми распространенными *болезнями глаз* является:

1. Близорукость – снижение зрения вдаль (т.е. плохо видны объекты, которые далеко от нас).
2. Астигматизм – нечеткое зрение и вблизи и вдали.
3. Дальнозоркость – снижение зрения вблизи (т.е. плохо видны объекты, которые вдали от нас).

Для всех этих болезней характерны боли и усталость на глаза во время нагрузки не только в школе, но и дома [2]. Природа создала глаз шарообразным. Поэтому он без труда может вращаться вокруг трех осей: вертикальной (слева – на право), горизонтальной (вверх – вниз) и оси, совпадающей с оптической осью глаза. Вокруг глаза расположены три пары глазодвигательных мышц. Одна пара поворачивает глаз влево и вправо, другая вверх и вниз, а тре-

твѳ вращает его относительно оптической оси. Сами глазодвигательные мышцы управляются сигналами, поступившими из мозга. Эти три пары мышц служат исполнительными органами, обеспечивающими автоматическое слежение, благодаря чему глаз легко может сопровождать взором летящую птицу, самолет и т.д. [6]. Американский врач офтальмолог, автор немедикаментозного метода восстановления зрения Уильям Горацио Бейтс доказал, что эффективная работа глазного хрусталика зависит от мышц, окружающих глазное яблоко. Укрепление и тренировка этих мышц с помощью гимнастики глаз позволяет не только сохранить зрение, но и улучшить его. И это и является альтернативой очкам, которые только калечат глаза [4] (см.: Приложение 6).

Идеи У.Г. Бейтса были подхвачены и в России. Игорь Николаевич Афонин, с детства страдавший тяжелыми нарушениями зрения, взяв за основу труды и идеи У.Г. Бейтса, разработал свою собственную авторскую методику общего оздоровления организма и восстановления зрения. Сейчас ему около 80 лет, но он до сих пор работает, пишет, и читает без очков. Долгие годы он проводит курсы по обучению сохранения зрения для всех желающих. Его авторская методика прошла проверку временем и помогла большому количеству людей улучшить зрение и избавиться от очков [1] (см.: приложение 7).

Идеи У.Г. Бейтса и И.Н. Афонина получили дальнейшее развитие в системе коррекции зрения Владимира Георгиевича Жданова. На данный момент он является одним из ведущих специалистов мира по немедицинскому восстановлению зрения. Так же у него есть видеоуроки по коррекции зрения, которые находятся в свободном доступе в Интернете [3] (см. приложение 8).

В основе всех упражнений, разработанных вышеупомянутыми авторами, упражнения для глазных мышц. Именно эти упражнения и можно выполнять в качестве *физкультминуток* на уроках иностранного языка. Однако эту работу можно продолжить и дома, в чём могут помочь облачные технологии, например, с помощью программы по созданию облачных презентаций «Sway», на которых можно разместить рисунки, видео, упражнения со схемами и т.д.

Презентацию создает учитель, и смотреть эту презентацию можно по ссылке дома. И тогда эти упражнения можно выполнять и с членами семьи, в перерывах между занятиями.

### **Программа «Sway»**

Программа Microsoft Sway – это приложение, разработанное и выпущенное компанией Microsoft. Данное приложение создано для быстрого создания эффектных презентаций, его нельзя сравнивать с Microsoft PowerPoint, которое обладает более широким и разнообразным функционалом, Sway в этом плане намного легче в использовании и позволяет создать презентацию в несколько кликов, без особых сложностей [7].

Sway – это бесплатное приложение для простого и быстрого использования информационной бюллетеней, публикаций их в глобальной сети Интернет. От пользователя-новичка, программа не требует никаких особых навыков умения пользования программой. Использование Sway – презентации очень просто и интуитивно. Для использования Sway требуется использование учетной записи Microsoft для дальнейшей синхронизации Ваших проектов со всеми устройствами, на которых будет запущен Sway [8].

На начальном экране программы Sway все просто. Здесь с «нуля» или уже на основе готового документа можно начать свою презентацию. Также там даны шаблоны и других презентаций, таких как:

- Бизнес – презентация
- Портфолио
- Объявления
- Информирование о состоянии
- Информационный бюллетень
- Учебный доклад
- Проект
- Блог и другое [7].

Для примера в программе представлены презентации на английском языке, которые позволяют полноценно оценить все возможности и функционал работы Sway. В программе Sway вы можете разделять материал (текст) на карточки (слайды) со своим функциональным назначением: фото, видео, звуки и т.д.

Программа Microsoft Sway имеет ряд *преимуществ* по отношению к другим программам:

1. Универсальность – все действия могут создаваться непосредственно внутри самой презентации Sway, без посторонних программ.
2. Доступность – если нет возможности зарегистрироваться, пользователь всегда может редактировать и смотреть данные.
3. Браузерная платформа – можно не хранить презентацию на флеш-карте, а лишь иметь доступ в интернет через компьютер или телефон.
4. Интеграция социальным сетям – распространить содержимое результатами работы можно в один «клик».
5. Предикативность – приложение оптимизирует действия, ускоряя работу над презентацией [8].

Как пользоваться презентацией? Чтобы создать презентацию в программе, достаточно нажать кнопку «Создать» на панели инструментов.

1. Необходимо выбрать нужный элемент (текст, фото, видео, аудио, снимок, заголовок и другое), которые находятся на панели слева. Можно выбрать как из предложенных дизайнов, так и создать свой. Можно использовать разные шаблоны оформления, менять местами элементы, удалять и добавлять текст и другое. Если вдруг презентация не устроила по качеству, всегда можно вернуться к редактированию. Добавлять и удалять новые блоки.

Sway – простой и удобный интерфейс, практичный продукт для создания презентации. Широкие возможности функционала, все это увеличивает популярность программы среди миллионов пользователей по всему миру.

К *плюсам* данной программы на уроке иностранного языка и во внеурочное время можно отнести:

1. Активная деятельность учащихся;
2. Заинтересованность в теме;
3. Осуществление творческого подхода;
4. Возможность работы в программе с неограниченным количеством участников;
5. Наличие различных шаблонов, таблиц, схем и другое.

К *минусам* программы Sway можно отнести:

1. Обязательное интернет соединение с компьютером или ноутбуком;
2. Необходимость регистрации для создания презентации.

### **Просвещение и формирование полезных навыков в области коррекции и восстановления зрения с применением программы «Sway»**

Нами была создана презентация, содержащая материал по теме «*Здоровые привычки*», которую можно применять на уроках иностранного языка. Данный продукт прошёл апробацию в апреле 2019 года на открытом занятии по дисциплине «Методика обучения иностранному языку» на отделении иностранных языков с привлечением студентов 4-го курса, на курсах повышения квалификации для учителей иностранного языка, а также на региональной конференции «Филология, лингвистика и лингводидактика в современном обществе» ГБОУ высшего образования ЕГУ им. И.А. Бунина (ЕГУ им. И.А. Бунина), т.е. пока только в студенческой аудитории.

Благодаря современным технологиям, педагог получает возможность создать положительную атмосферу на уроках, у обучающихся появляется заинтересованность по теме урока, прививается ответственное и бережное отношение к своему здоровью, и другое.

В нашей презентации *Sway* были представлены онлайн-тесты по зрению, такие как:

1. Проверка зрения по таблице Сивцева (см.: Приложение 9).

## 2. Проверка зрения по таблице Розенбаума (см.: Приложение 10).

Также, были активно задействованы онлайн-сайты для самостоятельной проверки зрения (см.: приложения 11-13).

Материал в презентации Sway сгруппирован так, чтобы было интересно выполнять задания на уроке иностранного языка, применяя определенную лексическую единицу [5].

Таким образом, применение материалов по коррекции зрения в презентации Sway в процессе обучения иностранному языку позволяет разнообразить уроки, делая их более яркими и красочными, и также даёт возможность продолжить занятия по коррекции зрения в домашних условиях, возможно, вместе с родителями и другими членами семьи, а главное – снижает риск развития проблем, касающихся зрения.

### Список литературы

1. Афонин, А.И. Авторская методика восстановления зрения. 02.08.2015 г. [Электронный ресурс] / А.И. Афонин. – Режим доступа: <https://www.liveinternet.ru/users/4896115/post368433611/> (дата обращения: 17.04.2019)
2. Зрение у школьников (подростков) и его нарушение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mosglaz.ru/blog/item/1871-zrenie-u-shkolnikov.html> (дата обращения: 27.05.2019)
3. Комплекс упражнений по восстановлению зрения от Жданова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://eyesdocs.ru/proverka-zreniya/uprazhneniya-dlya-glaz/zhdanov-vosstanovlenie-zreniya-kompleks-uprazhnenij.html> (дата обращения: 28.05.2019)
4. Лечение зрения по методу Бейтса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.cvz.ru/articles/safe-vision/method-beytsa> (дата обращения: 30.05.2019)
5. Молокова, А.А. Здоровые привычки [Электронный ресурс] / А.А. Молокова. – Режим доступа: <https://sway.office.com/XNBhqoSiqdKNGTAT> (дата обращения: 04.06.2019)
6. Рябцова, А.А. «А глаз как у орла» / А.А. Рябцова // Наука и религия. – 2010. – № 1. – С. 58. – 59 с.
7. Microsoft Sway на Windows 10 – обзор забытого приложения из office. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://windowstips.ru/office-sway-obzor> (дата обращения: 04.06.2019)

8. Sway: что за программа, и как она облегчает работу с презентациями? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://geekon.media/programma-sway/> (дата обращения: 04.06.2019)

**Факащук Н.Г.**

## **ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ/СПИД ВО ВНЕУРОЧНОЙ РАБОТЕ ПО ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ**

Проблема репродуктивного здоровья подрастающего поколения, включая профилактику ВИЧ/СПИД, является глобальной. С каждым годом число зараженных растет, многие из которых даже не догадываются об этом.

Что делать? Большой потенциал для профилактики ВИЧ/СПИД содержится в образовании. Поскольку введение отдельных уроков культуры здоровья в современной школе является проблематичным, следует использовать потенциал образовательных дисциплин, в том числе такого предмета, как «Иностранный язык», используя текстовые материалы по этой проблеме с учётом тем уроков и возрастных особенностей обучающихся.

Профилактика ВИЧ/СПИД связана с особенно деликатной сферой человеческих отношений. Специалисты считают, что самой надёжной защитой от ВИЧ/СПИД является сохранение целомудрия, приверженность традиционным семейным ценностям и супружеская верность. Видимо, именно об этом, прежде всего, и надо говорить со школьниками.

### **Что такое ВИЧ/СПИД?**

Проблему ВИЧ/СПИД рассматривают не только медики (Е.Е. Воронин, А. Папырин, Ж.В. Терентьева), но и психологи, ученые, социологи и представители других профессий (А.С. Шевелев, Л.П. Королёва и др.).

ВИЧ – это сокращенное название вируса иммунодефицита человека, т.е. вируса, поражающего иммунную систему. ВИЧ живет и размножается только в организме человека. ВИЧ/СПИД в настоящее время называют одной из самых

глобальных проблем. От решения этой и не только будет зависеть будущее всего человечества. Существует множество болезней, которые подвергают человека огромному риску, но именно эта является крайне опасной. Ее можно поставить в один ряд с войнами, поскольку количество жертв приблизительно одинаково или даже превышает. СПИД – это конечная стадия болезни в результате заражения вирусом ВИЧ, приводящая к гибели, это – война, которая пришла, когда ее не ждали, и которая нанесла огромный вред человечеству.

Впервые ВИЧ был выделен в 1983 году и был назван ретровирусом учеными Люком Монтанье и Робертом Галло. Ретровирус – вирус, который вырабатывает свои гены в клетках человека, что может означать, что они остаются в организме навсегда. ВИЧ-инфекция в финальной стадии, позднее получившая название «Acquired Immunodeficiency Syndrome» (AIDS) - «Синдром приобретенного иммунного дефицита» (СПИД), была выявлена у нескольких мужчин - гомосексуалистов и описана в «Еженедельном вестнике заболеваемости и смертности» (от 05.06.81 г.), издаваемом Центрами по контролю за болезнями - (CDC, США, Атланта). Было выявлено, что часть гомосексуалистов, заболевших ВИЧ, имели половые связи с партнерами с той же болезнью. Таким образом, было отмечено, что риск заболевания выше у гомосексуалистов при частой смене половых партнеров. В 1983 году ученые также пришли к выводу, что ВИЧ передается при переливании крови. Таким образом, было сделано предположение, что здоровый человек может являться носителем этой болезни. В этом же году был зарегистрированный случай у двух женщин, которые имели половые отношения с мужчиной, зараженным ВИЧ. Таким образом, было выявлено, что передача гена также возможна при *гетеросексуальных связях*. К концу 1983 года в Европе было зарегистрировано 253 случая заражения ВИЧ. Больше всего случаев СПИД в Европе обнаружено к тому времени во Франции – 307, в ФРГ зарегистрировано 162 случая, в Англии – 140, в Бельгии – 81, в остальных – менее 50, причем не было выявлено ни одного случая в странах Восточной Европы. Примечательным являлся тот факт, что в Европе частым заражением стра-

дали африканцы и люди, имевшие с ними половую связь, не только наркоманы, гомосексуалисты и люди, страдающие от гемофилии. В 2016 году было зарегистрировано 36.7 миллионов людей, инфицированных ВИЧ (включая 1.8 миллион детей), 30% из которых не знали, что они инфицированы [15].

Возможность приступить к широкому изучению СПИД появилась только после того, как был обнаружен сам вирус, предположительно вызывающий ВИЧ.

Проблема ВИЧ/СПИД затрагивает не только медицинскую сферу, но и остальные сферы общества в целом. Она может затронуть даже вполне благополучные семьи, в которых, казалось бы, никак не могло произойти заражение. У человека появляются проблемы в семье, с друзьями, на работе, повышается риск стресса, внутренних и внешних конфликтов [1].

Хотя в настоящее время человечество научилось бороться со множеством болезней, когда появился ВИЧ, оно оказалось бессильным и совершенно беззащитным. Поразительным фактом является то, что первой страной, в которой был обнаружен данный вирус, являются США. Эта, казалось бы, развитая страна пострадала первой. СПИД бросил вызов тому, что мы делаем, и какой образ жизни ведем. Несмотря на то, что эта болезнь изучается не один десяток лет, человечество так и не приблизилось к нахождению вакцины, не говоря уже о лекарстве, которое могло бы полностью излечить больного. Ученые, изучавшие первые случаи заболевания СПИД, пришли к выводу, что основная его особенность – преимущественное поражение системы иммунитета, проявляющееся в полной беззащитности организма больного перед сравнительно безобидными микроорганизмами, а также злокачественными опухолями [8].

Термин СПИД расшифровывается как синдром приобретенного иммунодефицита. Но приобретенных иммунодефицитов много, а СПИД один. Поэтому сегодня правильнее сказать так: СПИД – это приобретенный иммунодефицит, который отличается от других наличием определенного комплекса свойств и специфического возбудителя [8].

В организме человека живут миллиарды микроорганизмов: на коже и слизистых оболочках ротовой полости, кишечника, дыхательных путей и т.д. Они участвуют в процессе жизнедеятельности организма и даже защищают его от вторжения патогенных (способных вызвать болезнь) бактерий и вирусов. Но многие из них готовы превратиться в паразитов, использующих ткани человека в качестве питательной среды. Обязательное условие для этого – ослабление, беззащитность организма, т.е. развитие иммунной недостаточности. Именно такое состояние и вызывает деятельность вируса ВИЧ [8].

*Стадии заболевания и пути передачи ВИЧ-инфекции.* Главное коварство данного вируса состоит в том, что обнаружить его присутствие в организме в лабораторных условиях можно только спустя полгода после заражения. Принято выделять несколько стадий заболевания:

1. Первая стадия – отсутствие симптомов; занимает от 2 до 15 лет; человек чувствует себя абсолютно здоровым, но уже является переносчиком ВИЧ-инфекции.

2. Вторая стадия – *пре-СПИД* – появление первых симптомов: увеличение лимфатических узлов, слабость, лихорадка.

3. Третья стадия – *СПИД* – занимает от нескольких месяцев до 2 лет; заканчивается смертью больного в результате тяжелых заболеваний, вызванных грибками, вирусами и бактериями.

ВИЧ не живет в организме животных, следовательно, заразиться можно только от человека, который является переносчиком заболевания. Можно говорить о трех основных путях передачи ВИЧ-инфекции:

1. Половом
2. Парентеральном (попадание вирус через кровь)
3. Вертикальном (от матери ребенку)

Таким образом, возникает вопрос: «Как же не заразиться при контакте с ВИЧ-инфицированным человеком?». Для ответа на данный вопрос необходимо знать о следующий путях, через которые ВИЧ-инфекция не передается:

1. При дружеских объятиях, поцелуях, рукопожатиях
2. При использовании общим бассейном, душем
3. В общественном транспорте
4. Воздушно-капельным путем
5. При уходе за больным человеком [9].

*Иммунная система человека и ВИЧ.* После некоторых исследований, ученые пришли к выводу, что главной особенностью вируса является поражение иммунной системы, оставляя ее беззащитной как от серьезных болезней, так и от незначительных. Родоначальники клеток иммунной системы – незрелые клетки костного мозга. Попадая из костного мозга в тимус, они созревают и превращаются в Т-лимфоциты (тимус-зависимые лимфоциты), участвующие в различных проявлениях клеточного иммунитета. Т-лимфоциты созревают в тимусе под влияние гормонов. Они осуществляют чрезвычайно важную функцию: удаляют и обезвреживают все чужеродные клетки [17].

ВИЧ – первый в истории приобретенный иммунодефицит, который является результатом того или иного специфического возбудителя, передающегося как вирус.

*Статистика заболеваний ВИЧ в мире.* От ВИЧ страдали не только страны Америки и Африки, но и весь мир, поскольку данная эпидемия распространялась очень быстро по всем регионам планеты. Но в то же время она не равномерно распределена по миру в зависимости от разных причин, таких как социальная принадлежность, возрастные и статусные группы.

Как показывает статистика, с каждым годом число умерших и зараженных людей растет. Так, например, во всем мире каждый час заражается около 260 человек каждый час [15].

Таким образом, ВИЧ уже стала одной из глобальных проблем 21 века и последующих лет. К сожалению, из-за простого незнания, люди заражаются инфекцией и не идут к врачу, потому вовремя продиагностировать заболевание крайне тяжело.

## Меры профилактики

Как известно, в мире еще не изобретены лекарства и вакцины, способные полностью вылечить человека от ВИЧ-инфекции, они способны только смягчить течение заболевания и продлить жизнь, поэтому только безопасное поведение и забота о своем здоровье помогут человеку избежать этой печальной участи. Для этого необходимо знать пути заражения ВИЧ-инфекцией.

*Половой путь заражения.* Человек, не имеющий частых беспорядочных половых связей, менее подвержен риску заболевания. Основой предупреждения заражения ВИЧ являются:

1. Безопасное и разумное поведение, забота о своем здоровье и жизни
2. Исключение ранней половой жизни; воздержание от половых отношений до вступления в брак
3. Использование индивидуальных средств личной гигиены

*Парентеральный путь.* Данный путь в большинстве своем связан с использованием инъекций при введении наркотиков. Дети начинают употреблять наркотики в 12-13 лет, следовательно, необходимо приложить все усилия, чтобы дети не поддавались давлению со стороны сверстников.

*Вертикальный путь заражения.* Заражение ребенка от ВИЧ-инфицированной матери происходит в период беременности, родов и кормления грудью. По статистике, 30-40% детей рождаются ВИЧ-инфицированными, поэтому женщина должна сама подумать и принять правильное решение [7]. Таким образом, питательной средой эпидемии ВИЧ в нашей стране является массовое распространение *асоциальных и аморальных форм* поведения. Это – и потребление инъекционных наркотиков, и беспорядочные половые контакты. В то же время нередки случаи, когда заражение происходит из-за халатности медицинского персонала, в результате изнасилования, неверности супруга; растет число детей, родившихся от ВИЧ-инфицированных матерей. Заболевание, первоначально распространявшееся среди «групп риска», постепенно охватывает все более широкие слои общества.

## **ВИЧ/СПИД и наркомания**

ВИЧ/СПИД поражает, в первую очередь, молодежь и экономически активное население и, требуя все больших затрат для лечения больных, является одной из наиболее серьезных угроз для России и мира в целом. Потеря значительной части населения в возрасте от 20 до 50 лет может нанести любому обществу и государству огромный ущерб, поскольку оно утратит наиболее трудоспособную часть своего производственного и воспроизводственного потенциала. Именно на эту возрастную группу приходится от 75 до 90 процентов заражений ВИЧ и заболеваний СПИДом. Указом Президента России от 10 декабря 1996 г. № 1184/96 объединены государственные программы по профилактике ВИЧ/СПИДА и наркомании, и образован Национальный комитет по профилактике наркомании и заболевания СПИДом. До этого Указа профилактика наркомании существовала исключительно в компетенции Министерства здравоохранения, Министерства образования, Министерства внутренних дел России, соответственно профилактическую работу проводило каждое министерство отдельно, а значит не согласовано.

*Употребление наркотиков* является главным фактором распространения ВИЧ/СПИД. Основной причиной остается заражение вирусом при внутривенном введении различных наркотиков. Также, насчитывается большое количество ВИЧ-инфицированных, которые заразились половым путем в состоянии наркотического и алкогольного опьянения. Любой наркотик подавляет механизм торможения, что часто приводит к небезопасному сексу. Специалисты полагают, что ныне число людей, заражённых этой болезнью в 30-50 раз больше, чем число диагностированных случаев [2].

По данным московского городского центра профилактики и борьбы со СПИДом, эпидемия СПИДа в России не только не ослабевает, но усиливается. По оценкам российского Министерства здравоохранения, к концу 2017 года почти один миллион человек в стране жил с ВИЧ. А специальный посланник ООН по ВИЧ/СПИДу в Восточной Европе и Центральной Азии Мишель Казач-

кин (Michel Kazatchkine) вместе с коллегами в своём исследовании сделал вывод о том, что на самом деле, количество ВИЧ-инфицированных может составлять до двух миллионов человек. Эта цифра основана на оценке команды Покровского, которая говорит, что в 2013 году только половина ВИЧ-инфицированных в России знала о своей болезни [13].

Исходя из вышеперечисленного, можно отметить, что последствия борьбы со СПИДом будут ничтожными, пока не будет нанесен удар по наркомании, только это может затормозить распространение СПИДа.

### **ВИЧ/СПИД и традиционные семейные ценности**

Семья и семейные ценности всегда лежали в основе всего общества. В семье ребенок не только получает знания, но, также, формирует особые ценности, мировоззрение, отношение к окружающим его людям; только в ней мы учимся любить, помогать окружающим, сочувствовать и составлять взгляд на жизнь. Мы понимаем, что нет идеальных семей, у всех найдется пример печального опыта, но, в конечном итоге, мы все учимся на своих ошибках, что делает нас сильнее и укрепляет наш дух. Поэтому все мероприятия, которые способствуют укреплению семьи и семейных ценностей способствуют и профилактике ВИЧ/СПИД. Например, в Мосгордуме разработан целый план пропаганды семейных ценностей в образовательных учреждениях страны. Главный лозунг движения: «Здоровая семья, любовь и верность – лучшая профилактика ВИЧ» [6].

Таким образом, приверженность традиционным семейным ценностям является надёжной защитой от ВИЧ/СПИД. И делать это надо на протяжении всех лет обучения в школе, т.к. приходится противостоять натиску совсем иной пропаганды, которая ежедневно обрушивается на наших детей в СМИ.

### **Потенциал внеурочной работы на иностранном языке для воспитания культуры здоровья**

Согласно Федеральному Государственному Образовательному Стандарту второго поколения (ФГОС-2) Российской Федерации, главный образователь-

ный результат общеобразовательной школы – это личность гражданина и патриота России, человек духовный и нравственный. Образование предполагает не только обучение, но развитие и воспитание личности. Школьное образование – комплексный процесс, который осуществляется не только на уроках, но и во внеурочной деятельности [3].

После введения ФГОС-2 проблема внеклассной работы начала активно обсуждаться преподавателями. Внеклассная работа является итогом и, так называемым, закреплением того, что было изучено в обязательном курсе. Внеклассная деятельность является важной и неотъемлемой частью образовательного процесса, которая позволяет в полной мере реализовать все требования нового образовательного стандарта.

Д.В. Григорьев выделяет следующие виды внеурочной деятельности:

- 1) игровая деятельность
- 2) познавательная деятельность
- 3) проблемно-ценностное общение
- 4) досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение)
- 5) художественное творчество
- 6) социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность)
- 7) трудовая (производственная) деятельность
- 8) спортивно-оздоровительная деятельность
- 9) туристско-краеведческая деятельность

Главной задачей педагога при внеурочной деятельности – создать такую атмосферу, при которой будет происходить развитие обучающегося, развивалось его мышление, появилось желание учиться самому. В процессе изучения ИЯ главное – преодолеть языковой барьер и участие в процессе коммуникации, для этого учитель должен помочь застенчивым детям вступить в обсуждение. Все вышперечисленное и организуется во внеурочной деятельности на ИЯ [5].

На средней и старшей ступенях обучения расширяется диапазон использования иностранного языка. Так, например, используя пьесу, учитель создает ситуацию, в которой ученики должны найти выход из сложившейся ситуации. Особое внимание следует уделить тематическим вечерам, посвященных определенным проблемам, где обучающиеся развивают свои гуманистические знания и расширяют кругозор. Подобные вечера и мероприятия могут проводиться и на иностранном языке после предварительного ознакомления с терминологией.

Существует множество проектов, которые можно использовать на тематических мероприятиях, например, «Здоровый образ жизни», «Что такое культура здоровья?» и т.д. Сайт Footprint Network направлен на защиту окружающей среды и осознание нашего влияния на нее [16].

Что касается проблемы ВИЧ/СПИД, то сайт [buzzfeed.com](http://buzzfeed.com) предлагает ряд вопросов по теме: «Давайте посмотрим, действительно ли вы знаете что-либо о ВИЧ/СПИД», на которые есть возможность ответить онлайн. На странице сайта используются картинки, которые являются довольно красочными, что вызывает интерес у учеников. Использование этого теста рекомендовано на тематическом мероприятии в старших классах, поскольку здесь присутствует сложная терминология и некоторые подробности заболевания [4].

Существует еще несколько сайтов с онлайн-тестированием, которые направлены в том числе на младшую аудиторию [18]. Использование онлайн-тестирований может сопровождаться обсуждением, анализом и выводами по каждому вопросу. В конце занятия можно сделать общий вывод, что каждый из учеников высказал свое мнение и осознал то, что он не знал до данного тематического мероприятия.

### **Школьный информационный центр на иностранном языке как средство повышения грамотности в области культуры здоровья обучающихся**

С целью развития единого информационного пространства школы и повышения мотивации к обучению на основе использования информационных

технологий создается школьный информационный центр. Используя материалы данного центра, ученики школ могут как самостоятельно, так и во время уроков обратиться к нему в поиске необходимой информации.

Так, учитель иностранного языка, при объяснении темы культуры здоровья, вправе прибегнуть к использованию школьного информационного центра как на русском, так и на иностранном языке. В результате этого повысится не только грамотность учеников в области культуры здоровья, но также повысится и уровень иностранного языка.

Школьный информационный центр может стать важным помощником для учителя в организации профилактической работы с обучающимся и их родителями. Что касается профилактики ВИЧ/СПИД, то с помощью электронных источников, например, BuzzFeed, можно не только проверить свои знания по данной проблеме, но в случае неправильного ответа, получить объяснение материала [14].

Интернет-ресурс University Rochester Medical Center предлагают пройти тесты на любую тему касательно здоровья и здоровьесбережения. Вдобавок, данный источник позволяет читать и анализировать работы ученых в области здоровья, следить за последними новостями [19].

### **Показатели воспитанности культуры здоровья обучающихся в области ВИЧ/СПИД**

Показатели культуры здоровья являются целью основного содержания по воспитанию обучающихся. В Федеральных государственных образовательных стандартах второго поколения существует перечень основных направлений по воспитанию культуры здоровья на разных образовательных ступенях. Напрямую о профилактике ВИЧ/СПИД в образовательных документах не говорится, но косвенно к профилактике ВИЧ/СПИД можно отнести пункты о профилактике наркомании, безопасном поведении, гигиене и т.п. [10; 11; 12].

Например, программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни на *старшей ступени обучения* должна обеспечивать:

- формирование у обучающихся ценностей здорового и безопасного образа жизни, устойчиво определяющих их поведение по отношению к себе и окружающему миру;
- формирование осознанного отношения к выработке собственного уклада здорового образа жизни, включающего: ценность и взаимозависимость физического, психологического, социального здоровья и экологического состояния окружающей его среды, оптимальное сочетание труда и отдыха, режим дня, индивидуальный рацион здорового питания, оптимальный режим двигательной активности;
- формирование устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом на протяжении всей жизни;
- формирование устойчивой негативной позиции по отношению к табакокурению, употреблению алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ;
- формирование способности самостоятельно поддерживать и укреплять свое здоровье через осознание значимости профилактических мероприятий, использование технологий современных оздоровительных систем и навыков личной гигиены;
- осознание глобальных проблем современности, в том числе экологического характера, и своей роли в их решении; значения экологической культуры в обеспечении личного и общественного здоровья и безопасности;
- формирование готовности обучающихся к социальному взаимодействию по вопросам улучшения экологического качества окружающей среды, устойчивого развития территории, экологического здоровьесберегающего просвещения населения, профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ, профилактики инфекционных заболеваний; убежденности в правоте выбора здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения [12].

Что касается проблемы воспитания семейных ценностей, на основании нашего исследования мы сделали попытку выделить *основные показатели культуры здоровья в области воспитания семейных ценностей и профилактики ВИЧ/СПИД.*

Выпускник *начальной* школы должен знать: значение термина «духовные ценности»

- роль родителей в жизни ребенка
- роль родителей в жизни друг друга
- когда празднуется день Любви, Семьи и Верности и понимать сущность этого праздника

Выпускник *начальной* школы должен осознавать:

- семья – это главное в жизни
- нельзя обижать родителей
- ценность жизни

Выпускник *начальной* школы должен уметь:

- поддержать своих родных в трудную минуту
- ценить то, что для него делают родители.

Выпускник *средней* школы должен знать:

- значение термина «духовные ценности»
- правила пользования средствами гигиены
- о рисках ранней половой жизни
- о рисках раннего применения средств контрацепции
- о существовании, симптомах болезни, путях передачи ВИЧ/СПИД
- что механические средства контрацепции не защищают от ВИЧ, но лишь снижают риск заражения
- что лучшая защита от ВИЧ/СПИД и других заболеваний, передаваемых половым путём, - сохранение целомудрия
- где и как можно обследоваться на ВИЧ и другие инфекции, передаваемые половым путём

- что табак, алкоголь и любые наркотики приводят к потере самоконтроля и многократно увеличивают риск заражения ВИЧ и другими инфекциями, передаваемыми половым путём

Выпускник *средней* школы должен осознавать:

- свою роль в профилактике, т.к. ВИЧ/СПИД это – болезнь поведения.
- значимость сохранения целомудрия до наступления социальной зрелости

Выпускник *средней* школы должен уметь:

- сказать «нет» всему порочному и запрещённому, пропагандировать целомудрие и семейные ценности
- поделиться своими проблемами с родителями, близкими людьми, которым он доверяет
- обратиться за помощью к врачу, в случае критической ситуации

Выпускник *старшей* школы должен знать:

- о средствах контрацепции и их ограничениях, и рисках
- о существовании, симптомах болезни, путях передачи и профилактики ВИЧ/СПИД

- куда и как обратиться за помощью к врачу, в случае критической ситуации

- путях, по которым ВИЧ-инфекция не передается, степень риска заражения ВИЧ-инфекцией, группах риска, отличия ВИЧ от СПИДА

- что табак, алкоголь и любые наркотики приводят к потере самоконтроля и многократно увеличивают риск заражения ВИЧ и другими инфекциями, передаваемыми половым путём.

Выпускник *старшей* школы должен осознавать:

- важность своего поведения для всей последующей жизни
- важность ежегодного обследования у доктора
- риски начала ранней половой жизни
- важность сохранения целомудрия

Выпускник *старшей* школы должен уметь:

- сказать «нет» всему порочному и запрещённому, пропагандировать целомудрие и семейные ценности
- поделиться своими проблемами с родителями, близкими людьми, которым он доверяет
- обратиться за помощью к врачу, в случае критической ситуации
- поддержать ВИЧ-инфицированного товарища

Ясно, что для грамотного выполнения всех требований требуется сотрудничество педагогов, психологов, медиков и родителей.

### **Внеурочные билингвальные мероприятия по профилактике ВИЧ/СПИД**

Частью нашего исследования был педагогический эксперимент. Мы разработали и провели два билингвальных внеурочных мероприятия, посвященных профилактике ВИЧ/СПИД. Первое проходило на базе МБОУ СОШ № 12 г. Ельца в 5 классе. Оно было посвящено теме «*Любовь – это жизнь*», основной сутью которого являлось продемонстрировать обучающимся всю важность традиционных семейных ценностей. Для проведения данного мероприятия использовались аудио- и видеоматериалы, брошюры (см. Приложение 2). По окончании данного мероприятия проводилось тестирование, по результатам которого можно было пронаблюдать улучшение понимания семейных ценностей.

Второе внеклассное мероприятие проходило в НОУ Гимназия «Альтернатива» г. Ельца с обучающимися 9-го класса. Перед проведением мероприятия детям был предложен тест, фиксирующий их первоначальные знания о проблеме ВИЧ/СПИД. Были предложены вопросы: Что такое ВИЧ? Как расшифровывается аббревиатура СПИД? Существуют ли различия между ВИЧ и СПИД? Является ли СПИД заразным заболеванием? Можно ли заразиться ВИЧ при прикосновении к больному? Можно ли заразиться ВИЧ при инъекции среди наркоманов ранее использованными шприцами? Можно ли заразиться ВИЧ

при посещении парикмахерских, косметических и стоматологических кабинетов? Можно ли заразиться ВИЧ при половом контакте? Можно ли заразиться ВИЧ-инфекцией от человека, не имеющего внешних признаков заболевания? Может ли передаваться ВИЧ-инфекция от матери к ребенку при рождении? Можно ли полностью вылечить больного СПИДом? В результате опроса 69% обучающихся ответили на все вопросы правильно.

Во время проведения мероприятия ученики активно работали, старались добавить информацию о проблеме, используя имеющиеся знания. Участникам ВР также были предложены задания с текстами на английском языке. Наблюдение за участниками ВР показало их заинтересованность в проблеме, и предлагаемая информация была встречена с пониманием.

После проведения ВР обучающимся был предложен тот же тест, но с включением пяти дополнительных вопросов на иностранном языке. На этот раз около 92% обучающихся ответили правильно на заданные вопросы, рост числа правильных ответов на 23 процента. Кто знает, может быть, это мероприятие в будущем уберёжет кого-то от необдуманных шагов и рискованного поведения?

#### Список литературы

1. Адлер, М. Азбука СПИДа / М. Адлер, П. Беверли, П. Мортимер. – М.: Мир, 2009. – 69 с.
2. Воронин, Е.Е. Дети, женщины и ВИЧ-инфекция / Е.Е. Воронин и др. – М.: ЮНИСФ, 2004. – 64 с.
3. Гринченко, Н.А. Уроки нравственности и здоровья / Н.А. Гринченко. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2014. – 85 с.
4. Давайте посмотрим, действительно ли вы знаете что-либо о ВИЧ/СПИД: портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http:// buzzfeed.com](http://buzzfeed.com) (23.12.2017)
5. Домченко, Е.А. Формирование языковой компетенции во внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС / Е.А. Домченко // Молодой ученый. – 2013. – № 12. – С. 454-456.
6. Здоровая семья, любовь и верность – лучшая профилактика ВИЧ: портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://spid.ru> (18.11.2017)

7. Как передаётся ВИЧ: пути и способы заражения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://aids24.ru/zarazhenie-vich/kak-peredaetsya-vich-puti-i-sposoby-zarazheniya> (дата обращения: 15.09.2019).
8. Папырин, А. Сильнее профилактики пока средства нет / А. Папырин // Мед. Газета. – 2011. – № 62. – С. 38.
9. СПИД и ВИЧ: Это должен знать каждый: портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://inicia.by> (24.10.2017)
10. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. – М.: Просвещение, 2018. – 53 с.
11. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. – М.: Просвещение, 2018. – 61 с.
12. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования. – М.: Просвещение, 2014. – 63 с.
13. Эпидемия СПИДа в России усиливается, а не ослабевает. Московский городской центр профилактики и борьбы со СПИДом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.spid.ru/spid/ru/index\\_infowar/o\\_10066](http://www.spid.ru/spid/ru/index_infowar/o_10066) (дата обращения: 15.09.2019).
14. BuzzFeedNews [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.buzzfeed.com/> (дата обращения: 15.09.2019).
15. Global Information on HIV and AIDS. 2016 Global HIV statistics: портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://avert.org> (22.04.2018).
16. Footprint Network: портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://footprintnetwork.org> (23.12.2017)
17. HIV and AIDS: портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kidshealth.org> (30.10.2017)
18. MedicineNet.Newsletters. Health & living [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.medicinenet.com/script/main/hp.asp> (дата обращения: 15.09.2019).
19. University Rochester Medical Center [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.urmc.rochester.edu/> (дата обращения: 15.09.2019).

## СОЗДАНИЕ ДИДАКТИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ С ПРИМЕНЕНИЕМ СЕРВИСА LEARNINGAPPS.ORG НА СРЕДНЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СТУПЕНИ

Во всех последних образовательных документах большое внимание уделяется проблеме сохранения и укрепления здоровья школьников. Эта цель достигается в том числе через просвещение в области здоровья. В последние годы в педагогический обиход вошло понятие «культура здоровья». А.Н. Разумов отмечает, что культура здоровья является интегральным понятием, включающим в себя *теоретические знания* о фактах, которые способствуют здоровью, а также *компетентное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья*, то есть оздоровления [2, с. 7].

Одним из компонентов культуры здоровья является *здоровое питание*, что для школьников имеет особую актуальность, т.к. оно оказывает непосредственное влияние на рост, физическое и нервно-психическое развитие человека, особенно в детском и юношеском возрасте. Правильное питание обеспечивает кроветворение; поддерживает зрение, состояние кожных покровов; способствует половому созреванию. Здоровое питание способствует физическому развитию школьников, предупреждает заболевания, связанные: с эндокринной системой, расстройством пищеварения, ожирением, отставанием в росте, развитием рахита и т.д. Более того, правильное питание оказывает огромное влияние на центральную нервную систему, развитие работоспособности и интеллекта.

Сегодня грамотность населения РФ в области здорового питания как составляющего здорового образа жизни очень низкая. Педагогу следует взять за основу следующие правила здорового питания и помочь разобраться с ними своим ученикам:

1. *Следить за сбалансированностью белков, жиров и углеводов в пище.*

*Белки* составляют около 20% массы тела взрослого человека. Их биологическая роль исключительно велика. Они являются основным пластическим материалом, источником энергии, а также участвуют в образовании ферментов и гормонов, в воспроизводстве клеток. Без их участия не могут осуществляться важнейшие функции организма: обмен веществ, рост, мышечная работа, мышление, иммунные реакции. В рационе школьника должны присутствовать такие продукты как: яйца, рыба, мясные продукты, молоко, творог, сыр и т.д.

*Жиры* отвечают за не менее важные функции в организме: поставляют незаменимые для процессов жизнедеятельности вещества; выполняют белоксберегающую функцию. Жиры способствуют росту, надлежащему состоянию волос и кожи; регуляции метаболизма холестерина.

*Углеводы* играют важную роль в организме, поскольку они являются основными источниками энергии. По мнению многих диетологов, они должны составлять около половины рациона. Простые углеводы содержатся в таких продуктах, как: мед, фрукты, молоко, сахар, зерновые. Сложные – в рисе, хлебе, макаронах, картофеле и т.д. [1, с. 3-4].

2. *Обогащать свой рацион антиоксидантами.* Ими могут быть: апельсины, лимоны, манго, авокадо, помидоры, красный перец, морковь, морская рыба, мидии, миндаль, фундук и т.д.

3. *Питаться продуктами, содержащими витамины:* (А – помогающие улучшить зрения и иммунитет, С – незаменимый для синтеза коллагена, В1 – для метаболизма углеводов и т.д.).

4. *Включать в рацион продукты, содержащие необходимые организму минеральные вещества:* магний, калий, натрий, кальций, цинк, йод, фосфор и др.

5. *Придерживаться разнообразного питания.*

6. *Ограничивать себя в жирном мясе, сахаре и соли.*

7. *Соблюдать режим приёма пищи.*

По мнению большинства диетологов, современному школьнику необходимо питаться не менее четырёх раз в день и выпивать не менее полутора литров жидкости. В рационе школьника обязательно должна присутствовать клетчатка, способствующая нормальному пищеварению. Школьное образование даёт возможность повысить грамотность обучающихся, в том числе в области культуры питания.

### **Потенциал иноязычного образования**

«Иностранный язык» как учебный предмет обладает высоким познавательным, развивающим, воспитательным и учебным потенциалом.

Под *познавательным аспектом* понимается познание языка через культуру и познание культуры через язык, поскольку язык и культура являются несокрушимым духовным единством. В содержание *познавательного* аспекта входят:

- ✓ реальная действительность, которая представлена предметно (иллюстрации, рисунки, фотоснимки и т.д.)
- ✓ реальная действительность, которая представлена предметно – вербально (телепередачи, ценники, объявления и т.д.)
- ✓ изобразительное искусство (репродукции художественных картин, натюрмортов и т.д.)
- ✓ художественная литература
- ✓ справочно-энциклопедическая и научная литература
- ✓ средства массовой информации
- ✓ учебные разговорные тексты и т.д.

Целью *развивающего* аспекта является развитие того, что существенно для процессов познания, воспитания и учения, т.е. опираясь на сущность процесса развития человека – это развитие способностей. Именно они не только благотворно влияют на образовательную деятельность в целом, но и на само развитие и самообразование человека.

*Воспитательный* аспект заключается в формировании мировоззрения учащихся посредством диалога культур, а также в формировании у обучающихся той системы ценностей, которая гармонирует с эталоном образования, а именно человеком духовным.

Сущность *учебного* аспекта составляют речевые умения, которыми учащемуся необходимо овладеть как средствами общения: говорение, аудирование, чтение, письмо (перевод), и, конечно же, само умение общаться [5, с. 7-40].

В современных УМК на ИЯ есть ряд тем, в процессе изучения которых рассматриваются и вопросы воспитания культуры здоровья в целом и здорового питания в частности. Например, в УМК К.И. Кауфман, М.Ю. Кауфман “Happy English” в 6 классе рассматриваются такие темы, как: “I’m hungry”, “At the supermarket”, “Stone soup”, “How much sugar do they need?”. В 7 классе отдельно выделена тема “Sport”, изучая которую дети не только знакомятся с новой лексикой и новыми грамматическими явлениями, но и с различными видами спорта, изучают преимущества каждого из них, что способствует их мотивации заняться одним из них. В 9 классе изучается тема: “Good health is above wealth”, изучая которую дети опять же не только прорабатывают необходимую лексику и грамматику для того, чтобы быть способными вести, например, диалог по данной теме, но и рассматривают основы здорового питания (сбалансированной диеты). С помощью соответствующих текстов и упражнений осознают, к чему может привести голодание и нескончаемое желание сбросить вес и т.д. В рамках УМК О.Л. Грозы, О.В. Дворецкой и др. “New Millennium English” в 9 классе рассматривается тема “Healthy body, healthy mind” [3, 140-155]. При знакомстве с данной темой учащиеся изучают элементы здорового образа жизни, основы культуры здоровья.

### **Онлайн-сервис LearningApps**

Чтобы повысить мотивацию современных подростков к изучению таких тем, необходимо использовать потенциал современных образовательных технологий, прежде всего, игровых и цифровых. Такими достоинствами обладает бесплатный онлайн-сервис из Германии LearningApps, который позволяет соз-

давать интерактивные упражнения для проверки знаний учащихся по всем предметам [6; 7].

LearningApps включает в себя 25 интерактивных упражнений (приложений) в формате игр: 1. Найти пару; 2. Классификация; 3. Хронологическая линейка; 4. Простой порядок; 5. Ввод текста; 6. Сортировка картинок; 7. Викторина с выбором правильного ответа; 8. Заполнить пропуски; 9. Сетка приложений; 10. Игра «Кто хочет стать миллионером?»; 11. Кроссворд; 12. Игра «Виселица»; 13. Игра «Парочки» и др.

Данный сервис был создан по большей части для учителей, работающих в начальной и средней школе. Сервис работает на нескольких языках: русский, английский, немецкий, испанский, французский, итальянский. Данный факт подтверждает широкое использование данного сервиса на мировой образовательной арене. Для работы с сервисом требуется регистрация. Есть возможность публиковать задания, созданные в данном сервисе в блоге, а также делиться ссылками с коллегами и учащимися.

Работать с данной программой можно двумя способами:

1) создать индивидуальное приложение, выбрав один из 25 вариантов языковых механик. Далее программой будет предложено ознакомиться с примерами аналогичных упражнений, чтобы понять логику задания. После этого будет необходимо лишь заполнить требующиеся поля и загрузить нужные изображения. Ко всем формам имеются подсказки, поэтому создание приложения не отнимет много времени;

2) воспользоваться в качестве шаблона готовыми работами других авторов, поменяв в них данные на Ваши. Бывают случаи, когда видоизменить готовое проще, чем создать что-то новое, но сделать это быстро не всегда получится, поскольку приложения в галерее сгруппированы по темам, а не по типам. После создания упражнения, его необходимо сохранить и, при желании, сделать доступным для других пользователей LearningApps. Тогда приложение появится в разделе «Все упражнения». Данной программы имеет одну особенность, из-за которой ее нельзя использовать для масштабных проектов в дистанционном обучении. Для того чтобы получить доступ к аналитическому от-

чету, где зафиксирован только один параметр: прошел или не прошел упражнение учащийся учителю необходимо создать класс с учениками, т.е. завести аккаунты новых пользователей и в ручную выслать им логины и пароли, что занимает много времени, но подробных результатов не показывает.

Есть и иные возможности программы LearningApps. В разделе «Инструменты» представлены 4 факультативные функции:

1. *Доска объявлений.* Здесь можно оставлять как текстовые, так и мультимедийные записи. Добавлять их может любой пользователь, но удалить только автор.

2. *Чат.* В данном разделе мы можем создать чат, отправлять ссылки нужным людям и общаться с ними. Но до настоящего времени этот интерфейс не переведен на русский язык.

3. *Голосование.* С помощью него можно проводить опросы: автор составляет список вопросов с несколькими вариантами ответов, затем в отчете он может увидеть количество голосов, отданных за тот или иной вариант.

4. *Блокнот.* Записи в нем может делать только автор, остальные пользователи только читать.

### **Достоинства и недостатки LearningApps**

#### *Достоинства:*

- ✓ несложный процесс создания упражнений;
- ✓ широкий выбор игровых заданий;
- ✓ любое упражнение в галерее можно использовать в качестве шаблона для своего;
- ✓ бесплатное использование.

#### *Недостатки:*

- задания выполняются фактически для самопроверки, т.к. отсутствует статистика с результатами упражнений;
- интерфейс переведен на русский язык не совсем корректно, что создает затруднения у тех, кто не владеет иностранным языком.

## Дидактические игры по здоровому питанию, созданные на основе онлайн сервера LearningApps

В.Н. Кругликов (1988 г.) определил дидактическую игру как вид учебного занятия, который организуется в виде учебных игр. Такой тип занятий реализует ряд принципов игрового, активного обучения и отличается наличием определенных правил, фиксированной структуры игровой деятельности и системы оценивания. Дидактическая игра – это один из методов активного обучения [4], который позволяет реализовать современный принцип субъект-субъектного, интерактивного обучения.

Мы сконструировали 4 дидактических игры в приложении на тему «Здоровое питание» в онлайн-сервисе «LearningApps». Все игры были созданы на основе лексики, представленной в УМК К.И. Кауфман, М.Ю. Кауфман «Happy English» 6, 7, 9 классы и УМК О.Л. Гроза, О.В. Дворецкой и др. «New Millennium English» за 9 класс.

Первая игра получила название «What food is good for you / What food is bad for you» («Какая еда является полезной для тебя / Какая еда является вредной для тебя»). Задачей учащихся в данной игре является разделить появляющиеся на экране в хаотичном порядке продукты питания на две категории: 1) Healthy food (здоровая еда); 2) Junk food (вредная, нездоровая еда). В игре были представлены следующие картинки с подписями на английском языке: nuts and seeds; vegetables; sour cream; cheese; soup; peas; sandwich; sausages; mayonnaise; coca-cola; crisps; lemonade; burgers; french fries (см.: Приложение 14).

Второе приложение называется «*Healthy body, healthy mind*» («В здоровом теле здоровый дух»). Данная дидактическая игра была сделана на основе известной игры «Кто хочет стать миллионером». Вопросы и варианты ответа для игры были взяты из УМК О.Л. Гроза, О.В. Дворецкой и др. «New Millennium English» за 9 класс Unit 10 и методически доработаны нами. В игре учащимся предлагается ответить на 6 вопросов, к которым даны 4 варианта ответов, например:

1. What vegetable is supposed to give you better eyesight?

A) **carrot**

B) lettuce

C) broccoli

D) cucumber

2. The best way to lose weight is to cut out food containing?

A) proteins

B) **fat**

C) vitamins

D) calcium

(см.: Приложение 15).

Задачей третьей игры под названием «*Live not to eat, but eat to live*» («Ешь, чтобы жить, а не живи, чтобы есть») является соотнести слова и выражения, к каждому из которых даны дефиниции, с соответствующей картинкой. Например, выражение «to put on weight (make your body bigger)» требуется соотнести с изображением женщины, которая не может застегнуть на себе одежду, поскольку она ей не подходит по размеру, мала (см.: Приложение 16).

Четвертая игра «Riddles about healthy food» («Загадки о здоровой пище») рассчитана на детей младшего школьного возраста. Она включает в себе загадки про продукты питания, которые были отобраны нами на Интернет-сайтах. Приложение было создано в виде игры «Виселица». На экране появляется загадка на английском языке; английский алфавит, с помощью которого учащемуся необходимо ввести зашифрованное слово. Примеры загадок: (1. It's white outside, and yellow inside. We have it from a chicken. – EGG; 2. I'm a fruit. I'm orange. I'm smaller than an orange. – TANGERINE; 3. You smile when you name it. The mouse likes it very much. – CHEESE; 4. With all my eyes I still can't see. I grow down underneath the ground. You eat me whole or cut me thin and fry me till I'm golden brown. - POTATO) и т.д. (см.: Приложение 17).

Все вышеуказанные игры были апробированы на студентах 1, 2, 3, 4 курсов ЕГУ им И.А. Бунина института филологии отделения иностранных языков, обучающихся по направлению подготовки «Лингвистика» и «Педагогическое образование», а также во время прохождения педагогической практики в девятых классах в МБОУ СШ № 97 г. Ельца. Они вызвали большой интерес и полу-

чили высокую экспертную оценку педагогов и обучающихся с точки зрения формирования и совершенствования языковых навыков и как одно из эффективных средств повышения грамотности в области здорового питания.

#### Список литературы

1. Выдревич, Г.С. 50 правил здорового питания; сост. Г.С. Выдревич. – М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2007. – 64 с.
2. Гринченко, Н.А. Здоровьесберегающие технологии в образовании. Международная академия трезвости Собиология. – 2015. – № 2. – С. 68-78.
3. Гроза, О.Л. и др. Английский язык: Английский язык нового тысячелетия / New Millennium English: учебник англ. яз для 9 кл. общеобраз. учрежд. / О.Л. Гроза, В.В. Клименко и др. – Обнинск: Титул, 2007. Издание второе – С. 140-155.
4. Кругликов, В.Н. Активное обучение в техническом вузе: Теоретико-методологический аспект [Электронный ресурс]: автореф. дис. / В.Н. Кругликов. – СПб.: Санкт-Петербургский государственный университет. – Режим доступа: URL: <http://www.dissercat.com/content/aktivnoe-obuchenie-v-tekhnicheskom-vuze-teoretiko-metodologicheskii-aspekt>. (дата обращения: 23.04.2018).
5. Пассов, Е.И. Урок иностранного языка / Е.И. Пассов, Е.Н. Кузовлева. – Ростов н/Д.: Феникс; М: Глосса – Пресс, 2010. – 640 с.
6. LearningApps.org. Категория [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://learningapps.org/index.php?overview&s=&category=0&tool=>(дата обращения: 9.09.2019).
7. LearningApps.org. Английский язык [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://learningapps.org/index.php?category=3&s=>(дата обращения: 9.09.2019).

### 3. ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Котова В.В.

#### ПОВЫШЕНИЕ ГРАМОТНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЛАСТИ КОМПЬЮТЕРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ИНОЯЗЫЧНОГО ОБРАЗОВАНИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ ОНЛАЙН СЕРВИСА «PADLET»

Сегодня цифровизация всех сторон личной и общественной жизни только нарастает. И у нас есть единственный выбор – научиться жить в таком обществе и, насколько возможно, научиться обеспечивать собственную безопасность. И это является одной из актуальных проблем образования, начиная с начальной школы. Важно знать, что проблема компьютерной безопасности имеет правовые, экономические, психологические, медицинские аспекты. Так, в Федеральных образовательных стандартах второго поколения (ФГОС 2) для старшей школы в числе метапредметных результатов освоения основной образовательной программы школы предусматривается умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) в *«решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности»* [5].

Сегодня немало исследований посвящено взаимосвязям между компьютерной (компьютерной, медиа) безопасностью и здоровьем обучающихся. Это – прежде всего, компьютерная зависимость, физическая дисфункция при длительном сидении за компьютером, риск вовлечения детей в деструктивные секты, группы смерти и т.п.

В «Фундаментальном ядре содержания общего образования» в разделе «Основные элементы научного знания в средней школе» несколько страниц отводится описанию основных понятий и тем учебного предмета «Информатика».

Но компьютерная безопасность, очевидно, должна стать заботой всей школы, а также родителей обучающихся, т.к. цифровые технологии в той или иной применяются при изучении всех предметов, и почти круглосуточно осуществляется общение через смартфоны и другие гаджеты.

Повысить грамотность школьников в области информационной безопасности можно в процессе изучения разных школьных дисциплин, в их числе, учебного предмета «Иностранный язык», который имеет большой просветительский потенциал, т.к. вся система обучения ИЯ строится прежде всего, на основе письменного и устного текста, на основе общения.

### **Понятие об интернет-безопасности**

Между виртуальным миром и реальностью каждый человек, как взрослый так и ребенок, должен знать четкую грань, а наше государство в свою очередь, защищая наши интересы, старается направить жизнь человека в Интернете в нужное русло. В особенности выделяется огромное внимание безопасности детей. На данный момент уже создана комплексная нормативная база защиты детей от информации, которая могла бы причинить вред их репутации, здоровью, духовному, нравственному и социальному развитию [7].

В апреле 2019 года прошел Форум безопасного интернета, организованный Лигой безопасного интернета. Там была анонсирована законодательная инициатива, которая ограничивает потребление компьютерных игр школьниками. По словам сенатора Елены Мазулиной, на сегодняшний день подготовлено два законопроекта, которые вносят поправки в закон о защите детей и КОаП. Также упоминается, что были трудности с использованием терминологии, не было понятно, как следует квалифицировать компьютерные игры. Но все-таки плюсом является то, что Лига безопасного интернета разработала методички для школьников и, как уже известно, проводит уроки интернет-грамотности в школах. Разработки пользуются огромным спросом, и так как заявок очень много, специалистов на всех не хватает. Это свидетельствует о том, что тема

компьютерной безопасности в школах на данный момент актуальна как никогда раньше [7].

Интернет стал играть важную роль в жизни человека. Ребенка в первую очередь привлекает то, что это не только социальный и информационный, но и развлекательный ресурс. Большой ошибкой многих родителей сейчас является то, что они дают доступ к гаджетам своим детям в очень раннем возрасте, что пагубно на них влияет. И не удивительно, что уже в школе дети владеют технологиями намного лучше, чем учителя. Но многие даже и не догадываются какое количество угроз несет в себе интернет при неправильном использовании.

Во-первых, следует обратить внимание на *информацию, которая пропагандирует запрещенные понятия*. Сюда можно отнести расовую нетерпимость, фашизм, терроризм, жестокое отношение к людям и животным, алкоголь, курение и т.д. В большинстве такие группы используют безобидные и даже очень манящие названия, например, «Тусовка города Н». Существует много популярных сайтов, в которых содержатся, например, статьи, к которым можно допускать только взрослых людей.

Во-вторых, в последнее время набрали популярность различные *компьютерные игры*, в которые вовлекают детей взрослые с помощью Интернета, например, игра «Синий кит». Её организовал человек, который сам ничего в жизни не добился, но зато решил сделать зло другим. Исходом игры была смерть ребенка [1].

Другой пример: Обычный школьник из хорошей семьи, девяти лет, из поселка Фруктовый Городищенского района Волгоградской области несколько раз ударил свою маму топором по голове из-за того, что она отказалась платить за починку компьютера по причине плохой успеваемости сына в школе. По этим примерам прекрасно видно, что компьютер также пробуждает в детях невиданную агрессию [6].

Взрослые не всегда знают, во что играют их дети, на какой возраст рассчитаны те или иные программы, и это является огромной ошибкой. Большое

количество сцен насилия, а также эпизодов с психотропным воздействием, причем, многие игры относятся именно к этой опасной категории.

В третьих, здоровью детей и подростков угрожает и *компьютерная зависимость*, которая относится к психологическим расстройствам. Компьютерная зависимость – это патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером.

К признаком данного *психического расстройства* можно отнести:

- Раздражительность
- Регулярное обновление компьютера
- Ухудшение памяти
- Неконтролируемое время пребывания за компьютером
- Ограниченное число интересов
- Неправильное питание
- Пренебрежение сном

У подростков и детей помимо вышеперечисленных симптомов также есть признаки, присущие исключительно этой возрастной группе:

- ✓ Снижение успеваемости в школе, колледже, институте
- ✓ Пропуски занятий
- ✓ Раздражительность и агрессивное поведение в ответ на запрет пользоваться компьютером
- ✓ Необщительность и излишняя обидчивость
- ✓ Отказ от прогулки на улице, потому что он хочет посидеть подольше за компьютером

Компьютерная зависимость может провоцировать агрессию. Обычный школьник из хорошей семьи, девяти лет, из поселка Фруктовый Городищенского района Волгоградской области несколько раз ударил свою маму топором по голове из-за того, что она отказалась платить за починку компьютера по причине плохой успеваемости сына в школе [1].

Таким образом, сегодня компьютерная безопасность стала одной из важнейших проблем. Одним из путей решения этой проблемы является повышение грамотности обучающихся в области компьютерной безопасности, в том числе, в процессе иноязычного образования.

### **Онлайн сервис Padlet как средство повышения грамотности в области интернет-безопасности**

На помощь могут прийти и цифровые технологии, в частности, онлайн сервис Padlet, который имеет потенциал для интерактивного общения, обмена идеями, комментариев, мозгового штурма, может использоваться как классная онлайн доска и т.д.

*Онлайн-доска Padlet* – это сервис, который дает возможность каждому ученику вывесить свою работу на доску, а учителю – прокомментировать и оценить каждого, не потратив на это много времени и не собирая тяжелых тетрадей.

Для того чтобы начать работать с данным сервисом сначала необходимо в поисковой строке ввести ее название – *padlet.com*. Затем необходимо зарегистрироваться, для этого вам понадобится ваша электронная почта, а также придумать пароль для безопасности. Данный сервис прост в использовании и запуститься там невозможно, все сделано для удобства пользователей, также происходят постоянные обновления, а они в свою очередь помогают работать с высокой эффективностью. Следующим шагом будет непосредственно создание новой доски, здесь их можно создавать неограниченное количество, а сами доски называются «падлетами». Затем необходимо выбрать тип. В данном сервисе их представлено шесть:

- ✓ Стена (содержимое оформлено в виде кирпича)
- ✓ Холст (здесь мы можем распределять, группировать и соединять контент любым способом)
- ✓ Транслировать в виде непрерывного потока (здесь мы просматриваем контент сверху вниз в простой ленте)

- ✓ Сетка (в данной доске содержимое располагается рядами)
- ✓ Полка (содержимое показывается столбцами)
- ✓ Backchannel (доска-чат)

Более того, можно выбрать одну из уже представленных досок или один из уже готовых шаблонов. Например, «Доска настроения», «Закладки», «Частые вопросы», «KWL-график» и т.д. Далее необходимо придумать название доски. Хозяин доски может поделиться ссылкой на свою доску.

Обладатель ссылки может записать на доску пост, добавить фотографии или видео, оставить голосовое обращение, не регистрируясь, что очень удобно. Однако необходимо подписывать свои работы, иначе вычислить, кто оставил данный пост, будет непросто. Но есть и другая возможность: можно сделать закрытый доступ к доске, тогда ее смогут видеть лишь те лица, которые были приглашены для участия в общении.

К недостаткам сервиса Padlet можно отнести:

- Для работы необходимо Интернет-соединение
- Регистрация обязательна для создания своей доски
- Неполная русификация
- Отсутствует режим показа презентации

Но стоит отметить, что *плюсов* больше:

- ✓ Бесконечность
- ✓ Моментальное сохранение изменений
- ✓ Визуализация
- ✓ Осуществление творческого подхода
- ✓ Присутствует режим рисования
- ✓ Можно оставлять голосовые сообщения
- ✓ Возможно использование как с компьютера, так и с телефона или любых других гаджетов.

- ✓ Интеграция с различными сервисами
- ✓ Возможность создания видео-урока

✓ Возможность добавления файлов разного типа из различных источников

✓ Работа в команде

✓ Неограниченное количество участников

✓ Комментирование и голосование

✓ Поиск Google для добавления изображения, видео, GIF или ссылки.

✓ Карта Google.

Все эти функции доступны в бесплатном режиме, но, как и у любого другого хорошего сервиса, здесь есть платный режим. В бесплатном режиме мы можем создать только 3 доски падлет, в то время как в платном режиме вы получаете доступ к огромному их количеству. В платном режиме нет рекламы.

Нами были успешно созданы две онлайн-доски в электронном сервисе: «Компьютерная безопасность/Computer Security» для открытого занятия по методике обучения иностранному языку [2] (см: приложение 18) и «Computer Security» для внеклассного мероприятия на английском языке [3] (см: приложение 19).

Для открытого занятия мы выбрали тему «Компьютерная безопасность», вид – полка. Это была наша первая доска. Мы ввели описание доски и выбрали обои, которые могут быть любыми. Ссылкой на онлайн-доску мы поделились со своими сокурсниками и участниками открытого занятия, чтобы у каждого из них была возможность изучить все материалы по компьютерной безопасности как перед занятием, так и после.

Аналогичным образом мы подготовили и внеурочное мероприятие на английском языке «Computer Security» для школьников. На доске мы разместили презентацию, в которой содержался весь необходимый материал, а также несколько видео и плакатов по теме. Каждый пост на доске обладатели ссылки могли оценивать и комментировать. Также участники могли проводить дискуссии и обмениваться опытом друг с другом в групповом чате. Апробацию доски

мы пока что имели возможность провести только в студенческой аудитории. Дальнейшая апробация состоится во время педпрактики в школе.

Таким образом, в ходе нашего исследования мы убедились в актуальности проблемы компьютерной безопасности и важности её для здоровья школьников. Применение современной виртуальной доски повысило мотивации к изучению проблемы и её открытому обсуждению. Кроме того, с материалами доски могли ознакомиться и родители обучающихся, чтобы помочь им быть более бдительными. Перспективой дальнейшего исследования является разработка цикла уроков на ИЯ по компьютерной безопасности для начальной, средней и старшей образовательных ступеней с созданием банка текстов, аудио и видеоматериалов для проектной деятельности.

#### Список литературы

1. Андрианова, А. «Синий кит» и другие опасные игры: как уберечь подростка [Электронный ресурс] / А. Андрианова. – Режим доступа: URL: <https://www.kleo.ru/items/kids/sinij-kit-i-drugie-opasnye-igry-kak-uberech-podrostka.shtml> (дата обращения: 28.05.2019).
2. Виктория. «Computer security». Внеклассное мероприятие [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://padlet.com/ci545/49wixwoiu4sd> (дата обращения: 30.04.2019).
3. Виктория. «Компьютерная безопасность»/«Computer security» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://padlet.com/ci545/wuwem713tkov> (дата обращения: 30.04.2019).
4. В РИА «Россия сегодня» прошел Форум безопасного интернета, организованный Лигой безопасного интернета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: [https://ivan4.ru/news/traditsionnye\\_semeinye\\_tsennosti/the\\_ria\\_novosti\\_russia\\_today\\_held\\_a\\_safe\\_internet\\_forum\\_organized\\_by\\_the\\_league\\_of\\_safe\\_internet/](https://ivan4.ru/news/traditsionnye_semeinye_tsennosti/the_ria_novosti_russia_today_held_a_safe_internet_forum_organized_by_the_league_of_safe_internet/) (дата обращения: 29.05.2019).
5. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480)
6. Словецкий, В.Г. Малолетние Раскольниковы. Дети убивают родителей из-за компьютерных игр [Электронный ресурс] / В.Г. Словецкий // Свободная пресса. – Издательство ООО «Авторское бюро», 2011. – Режим доступа: <https://svpressa.ru/society/article/44374/> (дата обращения: 12.09.2019).

7. Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_108808/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_108808/) (Дата обращения: 3.05.2019).

**Машина А.О.**

## **СОЗДАНИЕ ДИДАКТИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ОБЩЕНИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ СЕРВИСА ONLINETESTRAD НА СРЕДНЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СТУПЕНИ**

Динамическое наблюдение за состоянием здоровья российских школьников выявляет тенденцию ухудшения показателей всех здоровья; уменьшается удельный вес здоровых школьников с одновременным увеличением хронических форм заболеваний при переходе из класса в класс в процессе обучения, снижается индекс здоровья. Здоровыми можно назвать всего лишь десять процентов от общего количества учеников, а остальные 90 процентов имеют проблемы и отклонения в физическом, психологическом, нервном развитии. Данная статистика говорит о том, что у подавляющего числа детей, подростков и их родителей отсутствует адекватное представление о *культуре здоровья* – знаний о здоровье и умении применять их на практике.

Культура здоровья формируется в процессе жизни и деятельности поколений через систему воспитания, образования и просвещения; *способствует здоровому образу жизни*, определяет духовный рост общества, устойчивое социально-экономическое развитие безопасности жизнедеятельности каждого человека.

Необходимо помнить, что культура здоровья – это не только спорт, сбалансированное питание, отсутствие вредных привычек и химических зависимостей, соблюдение режима дня, но также и умение общаться. *Общение* – причём именно *эффективное общение* – является одним из показателей социального

здоровья личности. Поскольку коммуникативный компонент является неотъемлемой частью интегрального понятия культура здоровья, которое понимается как личностное образование, являющиеся выражением гармоничного богатства и целостности личности, универсальности ее связей с окружающими людьми, а также способности к творческой и активной жизнедеятельности [1, с. 2], его значение невозможно переоценить. Как заметил Л.С. Выготский, «...всякий дефект не ограничивается изолированным выпадением функции, но влечет за собой радикальную перестройку всей личности» [3, с. 43]. Это касается и дефектов коммуникации социальной, когда речь идёт о несформированности коммуникативных навыков [5, с. 25].

*Общение* – это одна из основных сфер человеческой жизни, процесс взаимодействия между людьми, в ходе которого возникают, проявляются и формируются межличностные отношения. Виды и формы общения очень многообразны (оно может быть непосредственным (лицо к лицу) или опосредованным теми или иными средствами (техническими); включенными в контекст той или иной профессиональной деятельности – дружескими; субъект-субъектными или субъект-объектными [9, с. 336].

*Эффективное общение* заключается в умении выстраивать положительные взаимоотношения, решать конфликтные ситуации и находить компромиссы, продуктивно работать в команде и кооперировать со своим окружением, реализуя поставленные цели. В ходе формирования данного аспекта складывается ценностное отношение к жизни, людям и своему Я. Особое внимание следует обратить на общение учащихся средней образовательной ступени, поскольку общение в этом возрасте является ведущим видом деятельности.

Подростковый возраст – это один из важнейших этапов становления ребенка в качестве субъекта взаимодействия и общения (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин Т.В. Драгунова.). Коммуникация со сверстниками становится самой значимой стороной жизни. Посредством общения у подростка формируются навыки межличностного взаимодействия с людьми: он осваивает основ-

ные моральные и нравственные нормы и роли (в ходе чего происходит проигрывание различных сторон будущей жизни), учится понимать и учитывать позицию других людей, соотносить личные интересы с интересами окружающих. Школьник получает статус, приобретает эмоциональный опыт. В итоге – достигается самосознание [2, с. 22]. Создается впечатление, что все функции общения максимально реализуются в данный период. Однако А.Г. Самохвалова отмечает, что подростковый возраст – это ничто иное как «*сензитивный период для возникновения коммуникативных трудностей*», как осознанно объективных, так и субъективно переживаемых препятствий [12, с. 231]. Так, существует ряд проблем, на которые жалуются родители при общении со своими детьми-подростками. Они заключаются в неумении детей организовать и контролировать собственное поведение для эффективного взаимодействия с окружающими (избегать грубости, идти на компромисс, как способ урегулирования конфликта, отказываться от своих интересов в пользу других, вежливо вести беседу, соблюдать нормы этикета и т.д.), т.е. в конечном счете в нарушениях общения, представляющих реальную опасность для здоровья личности и полноценного развития детей [4, с. 60]. Причин для этих проблем – много. Некоторые коренятся в самих родителях (гиперпротекция, третирование подростков, неустойчивость стилей воспитания, недостаточность/строгость санкций/наказания) [16, с.202]. Есть и другие проблемы:

1. Зачастую подростки попадают не в ту компанию, интересы которой базируются на алкоголе, табакокурении, употреблении наркотических средств. Согласно статистике, склонность к алкоголизации и наркотизации свидетельствует о наличии общих психологических черт и проблем социализации у подростков с разными формами аддиктивного поведения с химическими и нехимическими зависимостями [8, с. 15].

2. Дети довольно жестоки по своей природе. У них еще не выработались сдерживающие эмоции механизмы. Особенно это касается подростков. Регулярно мы можем наблюдать проявления агрессии, буллинга (травли) во всех его

проявлениях, который в свою очередь, также несет психологические травмы для неокрепшей психики ребенка, что ведет к ухудшению физического и социального здоровья личности. Согласно статистическим данным, школьному буллингу в той или иной форме подвергается от 4 до 50% детей [7].

3. Увеличение объема информации ведет к интенсивности процессов её обмена, а увеличение способов (цифровых средств) передачи информации, ведет к интенсификации процесса общения [9, с. 336]. В связи с этим, в современном мире общение все больше переносится в интернет-среду киберпространства, где культура общения в принципе не соблюдается, а скорее, отсутствует (нецензурная лексика, пренебрежение правилами правописания). О духовности, высоких моральных качествах, любезности, отзывчивости и воспитании говорить не приходится. Подростки, будучи основной составляющей пользователей сети Интернет, имеют тенденцию заменять реальное общение виртуальным - *«разновидностью коммуникации, которая носит опосредствованный компьютером характер и осуществляется с помощью телекоммуникационных систем»* [11, с. 39].

Именно поэтому в последнее десятилетие все чаще можно услышать о появлении «трудных в общении подростков». Российские педагоги жалуются не на плохое поведение и низкую успеваемость; психологи встревожены отрешенностью детей, их «оторванностью» от реального мира. Их практически невозможно вовлечь в общественную или спортивную деятельность, поскольку они ничего не хотят и ничем не интересуются. Их внимание сосредоточено на гаджетах с доступом в сеть Интернет. Эта серьезная социальная проблема набирает обороты, т.к. целое поколение подростков растёт и воспитывается в сетях «ВКонтакте», Instagram и онлайн-играх.

### **Обучение здоровью в процессе иноязычного образования**

Неотъемлемой частью процесса формирования культуры здоровья является *обучение здоровью* [15, с. 8]. В процессе обучения школьников здоровья согласно Н.К. Смирнову должны быть сформированы: научное понимание сущности здоровья и здорового образа жизни; отношение к здоровью как к

ценности; целостное представление о человеке; навыки управления своим здоровьем; знания в области профилактики вредных привычек и зависимостей, а также различных заболеваний, понимание сущности этих явлений; навыки оказания первой медицинской помощи; культура межличностных отношений; навыки безопасного (для здоровья личности) поведения в различных жизненных ситуациях; стратегии и технологии саморазвития [15 с. 12-19]. Данные задачи образования в области воспитания культуры здоровья могут быть решены в рамках предмета «Иностранный язык», потенциал которого – неопределен.

В лингвистике – науке, которая непосредственно связана с методикой преподавания иностранных языков, под языком понимается сложное системное образование, посредством которого формируется понятийное мышление человека и опосредуется развитие его психических функций. Общеизвестно, *что язык является основным средством общения людей*. При этом важным является то, что истинно человеческое общение происходит при помощи *речи – процесса реализации языковой системы в конкретных актах общения, а также продукты этого процесса – речевых произведений (ситуативно-обусловленных высказываний различной протяженности* [17, с. 17]. Речь представляет собой концентрированное отображение и фиксацию в виде знаков предшествующий опыт человечества. По В. Гумбольту, *язык – это «душа народа»*, и в нем запечатлен национальный характер. По А.Н. Леонтьеву – *это демиург человеческого в человеке*. Демиург – конкретная предметно-историческая деятельность, а *язык – лишь средство общения*. Именно поэтому обучать ему нужно в ходе посредством общения в ходе совместной предметной деятельности ребенка и взрослого (в разговорах на языке, а не о нём). Формируя культуру здоровья на уроке ИЯ любого типа и вида, учитель сразу решает несколько задач: во-первых, - преодолевает проблему беспредельности и беспредметности, выделяя темы (*Healthy Food, My Interests and Hobbies, Free Time, Sport, etc.*) и мотивирует детей на изучение новой лексики, которая непосредственно связана со здоровым образом жизни. На уроке ученики не рассуждают о здоровом образе жизни, а

непосредственно выражают свое мнение, рассказывают пережитый опыт, делятся, участвуют в дискуссиях, составляют проекты, тем самым формируя свое личностно-ценностное отношение к данной проблеме.

Формирование культуры здоровья на уроках иностранного языка способствует созданию *положительного стиля взаимоотношений* между учителем и учащимися, что не всегда удается вследствие специфического отношения к языку и ожидания неуспеха со стороны учащихся с самых первых уроков. Понятность тем, индивидуализация, смена видов деятельности, применение активных и творческих методов обучения (проектов, игровой деятельности) обеспечит ситуацию успеха и создание благоприятного эмоционального фона (прослушивание музыки, пение, шуточные истории). А это важный результат в области *культуры общения*.

### **Онлайн сервис TestPad на уроке иностранного языка**

Для того, чтобы сделать урок иностранного языка активным и продуктивным, необходимо научиться создавать новые дидактические материалы с помощью современных цифровых технологий, прежде всего, облачных.

*Облачные технологии* (облачные вычисления) – это новые, но уже одни из самых перспективных цифровых технологий, которые представляют собой онлайн сервис, позволяющий использовать средства обработки и хранения информации удаленно. Другими словами: программы располагаются не на устройстве, а на одном из облачных сервисов (облако OneDrive, Яндекс, Google), к которому пользователь сможет обратиться в нужный для него момент посредством сети Интернет и браузера [13]. «Облачные сервисы» дают возможность доступа к информационным ресурсам любого уровня и мощности, что обеспечивается их «эластичностью». В связи с этим, вопросы изучения данных технологий, особенно в сфере образования, приобретают особое внимание. Поскольку «облачные» технологии реализуют инновационный подход к организации учебного процесса с опорой на последние данные в области программного

обеспечения без материальных затрат [1, с. 5], нами была изучена и апробирована бесплатная онлайн платформа – OnlineTestPad.

*OnlineTestPad* – это онлайн сервис с удобным интерфейсом для преподавателей и студентов. Перейдя по активной ссылке, можно не только найти тест (10269) или опрос (613) любой тематики доступные для прохождения пользователям. После тематики, доступные для прохождения пользователям. После бесплатной регистрации на сайте можно познакомиться с:

1. Многофункциональным конструктором тестов любой тематики, сложности и логики расчета, который покрывает все задачи проведения тестирования;
2. Конструктором опросов;
3. Конструктором кроссвордов 5 различных типов,
4. Конструктором логических игр, где возможно создавать ребусы, загадки, задания на составление слов из букв и фраз из слов [19].

Данная платформа существует с 2011 года и насчитывает десяти тысяч зарегистрированных пользователей, каждый из которых имеет свой OnlineTestPad Office (виртуальный офис), в котором удобно вести комплексную работу с учащимися (как со школьниками, так и со студентами): создать список участников, вести журнал успеваемости и статистику результатов [22].

Данная технология подойдет в том числе и для иностранного языка как образовательной дисциплины. С помощью нее становится возможным:

- 1) выявить психологические особенности учащихся;
- 2) выявить их интересы, предпочтения, особенности, склонности, что так необходимо для личностно-ориентированного подхода;
- 3) проверить степени развития навыков общения, готовность к межличностной коммуникации и решению конфликтов;
- 4) проверить уровень сформированности компетенций по всем видам РД на любой ступени обучения.

Любому, даже самому опытному педагогу пригодится набор дидактических игр: как познавательных и психологических, так и развлекательных. OnlineTestPad станет незаменимым помощником для организации уроков любого типа и вида.

Поскольку «облачные» технологии реализуют инновационный подход к организации урока иностранного языка без затраты материальных средств, нами была изучена бесплатная онлайн платформа – облачный сервис OnlineTestPad с целью создания дидактических материалов для формирования навыков общения на уроках ФЛНГ и ВМ на средней и старшей ступени обучения.

Нами было создано 3 продукта: тест на лексику по теме общения (см.: приложение 20) [21], кроссворд для закрепления материалов теста [20] (см.: приложение 21) и психологический тест на определения уровня конфликтности на русском языке (см.: приложение 22) [18]. Данные наших исследований были апробированы в 2018-2019 годы:

1) на открытом занятии по дисциплине «Методика обучения первому иностранному языку» на отделении иностранных языков с привлечением студентов 1-3 курсов (ЕГУ им. И.А. Бунина);

2) на Региональной конференции «Филология, лингвистика и лингводидактика» (г. Елец).

3) на общероссийской конференции «Пути и условия совершенствования системы профилактики зависимых форм поведения в образовательной среде» (Москва, МГТУ им. Н.Э. Баумана)

4) в процессе прохождения педагогической практики в МБОУ СШ № 97 г. Ельца.

Нами была проведена многократная апробация теста на знание лексики “Let’s talk more!” (*Давайте больше разговаривать*), ориентированный на критерии (ТОК) для учащихся 7-11 классов. Данный тест разработан по теме «*Introduce yourself. Greetings*» (*Знакомство. Приветствие*) и подходит не только

для аудиторной работы, но также и для внеклассной и самостоятельной. Данный тест может оказаться полезен для проверки умения и способности начинать, поддерживать и заканчивать разговор, благодарить, желать собеседнику хорошего дня, отпуска на английском языке.

Чтобы приступить к тесту, мы должны:

- 1) перейти по активной ссылке;
- 2) познакомиться с названием теста;
- 3) ознакомиться с описанием и назначением теста;
- 4) внимательно изучить инструкцию к выполнению;
- 5) узнать количество вопросов (14);
- б) узнать время, которое отводится для решения данного теста.

Тест включает в себя следующие типы вопросов:

- 1) 11 вопросов: множественный выбор (*'choose the right variant'*)
- 2) 3 вопроса: свободное изложение (*'type into the translation'*)
- 3) 3 вопроса: восстановление соответствия (*"match the following expressions with their Russian equivalents"*) [6, с. 129].

В случае ошибки, тестируемый не начинает тест с начала: тест возвращает его на вопрос и показывает ошибку.

По окончании работы, тестируемый узнает свои баллы в процентах:

- 1) если  $80 < \text{значение} = < 100$  (5)
- 2) если  $55 < \text{значение} = < 80$  (4)
- 3) если  $35 < \text{значение} = < 55$  (3)
- 4) если  $\text{значение} = < 35$  (2)

Данный тест обладает большим количеством достоинств:

- 1) краткость и однозначность ответов;
- 2) включает проверку знаний о культуре стране изучаемого языка, реалий, традиций;
- 3) задания и варианты ответов на одной странице;
- 4) невозможно угадать ответ;

5) формат заданий знаком испытуемому и учитывает прошлый опыт, связанный с изучением языка;

6) интересный, привлекающий внимание дизайн;

7) сервис предусматривает опцию, благодаря которой можно проверить, кем, сколько раз, с каким результатом был пройден тест, что особенно важно для упрощения работы педагога (прост при проверке) [6, с. 130].

Но у него есть свои *минусы*:

1) ориентирован на детей с углубленным изучением английского языка в школе;

2) содержит сленговую лексику, которую чаще всего следует изучать самостоятельно;

3) тест заданий может потребовать фоновых знаний или использование словаря.

Учитель может провести тест фронтально, в течение урока или прислать ссылку на тест каждому на почту, а затем проверить результаты в индивидуальном порядке. Мы убедились, что платформа удобна в использовании – достаточно иметь доступ в Интернет. С помощью проектора мы выводили тест на интерактивную доску, перемещаясь от вопроса к вопросу при помощи стилуса. Отвечая на вопросы, связанные с этикетом, хорошими манерами и традиционными/сленговыми фразами приветствия/прощания, школьники и студенты встречали затруднения, поскольку данному аспекту в нашем образовании, очевидно, не уделяется должного внимания. Особую трудность вызвал вопрос № 11. Данный вопрос включал в себя 6 идиоматических высказываний с возвратным местоимением. Для того, чтобы закрепить данный момент в памяти учащихся, их внимаю будет представлен Online Crossword. Задание состоит в следующем: вписать 8 выражений, не используя *yourself*. Кроме тех, что присутствовали в тесте, испытуемые познакомятся в двумя дополнительными (*do it yourself, behave yourself*)

Результаты проведенных нами исследований показали, что создание дидактических продуктов на основе облачных технологий в рамках образовательной дисциплины иностранный язык в синергии с психологией и культурой здоровья позволяет нам говорить о технологиях нового поколения, которые открывают новые возможности для преподавателей школ и ВУЗов, реализуют инновационный подход к изучению иностранного языка и контролю результатов.

#### Список литературы

1. Ахвердова, О.А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования / О.А. Ахвердова, В.В. Магин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 9. – С. 5–7.
2. Вишневская, О.Н. Специфика социальной перцепции подростка в ситуациях затрудненного общения / О.Н. Вишневская // Вестник Костромского государственного университета имени Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2013. – Т. 19. – № 2. – С. 22–25.
3. Выготский, Л.С. Собр. соч.: в 6 т. Т. 5 / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 1983. – 369 с.
4. Глозман, Ж.М. Общение и здоровье личности / Ж.М. Глозман. – М., 2002. – 180 с.
5. Глозман, Ж.М. Психология, общение и здоровье личности: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры. – 2-е изд., испр. и доп. / Ж.М. Глозман. – М.: Юрайт, 2017. – 230 с.
6. Гринченко, Н.А. Г 85 Современные технологии в иноязычном образовании: учебно-методическое пособие / Н.А. Гринченко, Н.Е. Меркулова. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2016. – 268 с.
7. Губанова, С.В. Школьный буллинг – что это? [Электронный ресурс] / С.В. Губанова. – Режим доступа: URL: <http://svetgeorg.com/2010/11/11/shkolnyy-bulling-chto-eto.html> (Дата обращения: 30.04.2018).
8. Егоров, А.Ю. Нехимические зависимости / А.Ю. Егоров. – СПб.: Речь, 2007. – 190 с.
9. Крылов, А.А. Психология: учебник; под ред. А.А. Крылова. – М.: ПБОЮЛ М.А. Захаров, 2001. – 584 с.

10. Нил Склейтер. Облачные вычисления в образовании: Аналитическая записка; пер. с англ. Институт ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании. – М., 2010. – 20 с.
11. Новый словарь методических терминов и понятий (теория и практика обучения языкам) / Э.Г. Азимов, А.Н. Щукин. – М.: Издательство ИКАР, 2009. – 448 с.
12. Самохвалова, А.Г. Динамика затрудненного общения в детстве: результаты лонгитюдного исследования / А.Г. Самохвалова // Ярославский педагогический вестник. – 2014. – № 2. – Том II. – С. 228–234.
13. Свободная энциклопедия Википедия [Электронный ресурс] // Статья «Облачные вычисления». – Режим доступа: [http://ru.wikipedia.org\\_облачные вычисления](http://ru.wikipedia.org_облачные_вычисления) (Дата обращения 25.04.2018)
14. Скумин, В.А. и др. Программа учебной дисциплины «Культура здоровья» / В.А. Скумин, В.В. Трунин, Р.С. Минвалеев, А.И. Иванов. – СПб.: СПбГУ, 2002. – 56 с.
15. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.
16. Смирнова, Е.А. Особенности семейного воспитания при интернет-зависимости / Е.А. Смирнова // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. – 2011. – № 44. – С. 199–203.
17. Соловова, Е.Н. Методика обучения иностранным языкам: базовый курс, лекций: пособие для студентов пед. вузов и учителей. – 4-ое изд. / Е.Н. Соловова. – М.: Просвещение, 2006. – 239 с.
18. Online Test Pad [Электронный ресурс] / Online Test «Конфликтны ли Вы?». – Режим доступа: URL: <https://onlinetestpad.com/howhdz4pr6j5o> (Дата обращения 25.04.2018).
19. Online Test Pad [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://onlinetestpad.com/ru> (Дата обращения 25.04.2018).
20. Online Test Pad [Электронный ресурс] / Конструктор кроссвордов. Online Crossword «Устойчивые фразы по теме "Общение" с возвратным местоимением YOURSELF». – Режим доступа: URL: <https://onlinetestpad.com/f7vqdg7d32mga> (Дата обращения 25.04.2018).
21. Online Test Pad [Электронный ресурс] / Конструктор тестов. Online Test 'Let's talk more'. – Режим доступа: URL: <https://onlinetestpad.com/hpdqfrkgdsftk> (Дата обращения 25.04.2018).
22. Online Test Pad [Электронный ресурс] / Office. – Режим доступа: <https://onlinetestpad.com/ru/office> (Дата обращения 25.04.2018).

## ВОСПИТАНИЕ МУЗЫКАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ИНОЯЗЫЧНОГО ОБРАЗОВАНИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ ОНЛАЙН ДОСКИ REALTIMEBOARD (MIRO)

Музыка сопровождает человека с древнейших времён. Она способствует развитию эмоциональной сферы и образного мышления, что в эпоху преобладания вербального мышления очень важно (Н.И. Каган, Д.Б. Кобалевский, В.И. Петрушин, Г.А. Сугрובה, В.А. Сухомлинский, И.К. Нигматулина и др.). *Актуальность* воспитания музыкальной культуры школьников также обусловлена тем обстоятельством, что в эпоху информационных технологий и доступности музыки на любой вкус есть риск приобщиться не к лучшим моделям мировой музыкальной культуры. Музыка может воздействовать на человека как созидательно, так и разрушительно. Большую роль играет громкость музыки (М.И. Светов, Г.П. Овсянкина, Е.Н. Федорович, Е.В. Тихонова, Л.А. Безбородова, Н. Диббен и др.).

Не всякий родитель может дать ребёнку музыкальное образование или просто привить любовь и вкус к хорошей музыке. Помочь решить эту проблему может школа. Большой потенциал для воспитания музыкальной культуры школьников содержится в иноязычном образовании, которое сегодня следует понимать как обучение, воспитание и развитие личности средствами иноязычной культуры в диалоге с родной. Накоплен значительный опыт применения музыки на уроке ИЯ (Е.Н. Соловьева, Е.И. Калинина, С.Е. Кузнецова, Т. Мэрфи, К. Шоеп, Б. Томалин, С. Стемплески и др.). В эпоху цифровых технологий и доступности интернет-ресурсов расширяются возможности воспитания музыкальной культуры школьников.

*Музыкальная культура* подразумевает под собой область культуры, представленную музыкальными традициями, ценностями и особенностями того или

инога народа или этноса в определенный временной период. По мнению Б.В. Асафьева, советского музыковеда и педагога, музыкальная культура – это музыка вместе с ее ближайшим контекстом, со всей совокупностью общественных форм музицирования. В данной трактовке подчеркивается социальный аспект музыкальной культуры. В.С. Цукерман рассматривал музыкальную культуру, как *«совокупность накопленных обществом ценностей музыкального искусства, а также деятельность людей и соответствующих учреждений по производству, сохранению и потреблению этих ценностей»*. Так, советский музыковед обращал внимание также на аксеологический аспект музыкальной культуры. Отсюда можно сделать вывод, что в трудах советских деятелей искусства понятие «музыкальная культура» приравнивается к общему понятию «музыка» и чаще рассматривается в контексте исторического развития при взаимодействии с обществом [9].

В трудах работников педагогической сферы, а также психологов, музыкальная культура обычно подразумевает некое приобретение личности. Я.Ю. Смирнов, кандидат педагогических работ и заслуженный работник культуры РФ, понимает музыкальную культуру как *«результат сложного и длительного процесса формирования личности, в котором отражаются и объективное влияние микросреды, наполненной музыкой, пением, танцами, и последствия целенаправленной деятельности по музыкально-эстетическому просвещению и вовлечению индивида в различные виды музыкально-образовательной, музыкально-исполнительной и музыкально-созидательной деятельности»* [22, с. 227]. Е.А. Шалаева, заведующая учебно-методической лабораторией «Музыкально-компьютерные технологии» РГПУ им. А.И. Герцена, вслед за педагогом Ю.Б. Алиевым рассматривает музыкальную культуру личности в двух плоскостях:

- *индивидуальный социально-художественный опыт*, который обуславливает возникновение высоких музыкальных потребностей;

- *свойства личности*, показателями которых является музыкальная развитость и музыкальная образованность [28, с. 256].

В академических трудах по психологии имеет место понятие «*музыкальная культура личности*», которую «*рассматривают как подсистему художественной и эстетической культуры, как показатель уровня развития личности*» [1, с. 97]. Музыкальная культура личности как система включает в себя следующие *компоненты*:

- умение ориентироваться в музыкальных жанрах, стилях, направлениях;
- музыкальные ЗУНы;
- музыкальный вкус, способность наслаждаться эстетически верной музыкой;
- эмоциональный отклик на музыку;
- музыкально-эстетическое сознание [12].

Так, с одной стороны, музыкальная культура – феномен социальной культуры, а с другой – приобретение личности. В иностранных источниках также подчеркивается, что «*осознание того, как и что слушать, является составляющей музыкальной культуры*» [31, с. 201].

### **Музыка как средство развития и воспитания личности**

Во время музицирования синхронизируются левое (логическое) и правое (образное) полушария, вследствие чего формируется ассоциативно-образное мышление ребенка и осуществляется общее сбалансированное развитие. У детей, которые играют на музыкальных инструментах, развивается мелкая моторика, следовательно, и умственные способности в совокупности с речевыми навыками, ведь как говорил великий педагог В.А. Сухомлинский, ум ребенка находится на кончиках его пальцев. Прослушивание музыки способствует развитию умственных способностей и эмоциональной сферы личности, т.е. приводит к гармонии двух важных составляющих: IQ (коэффициент интеллекта) и EQ (эмоциональный интеллект), изучением которых занимались такие известные психологи, как Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев.

Музыка благотворно сказывается и на познавательных процессах: внимании, ощущении, восприятии, памяти, мышлении, воображении и речи [17, с. 116-215]. Во время прослушивания музыки мозг осуществляет звуковой анализ, подразумевающий сравнение и возникновение ассоциаций, а также развитие умений слышать, слушать и воспринимать музыку, которые требуют от человека большой концентрации, неразрывно связанной с воображением и творческой деятельностью. Музыкальное восприятие отличается набором определенных функций: социальных (обмен мнениями) и личностных (познавательные, эстетические, самовоспитания, эмоциональной разрядки, компенсаторные, стимулирования деятельности, формирования тонуса и настроения). Процесс музицирования направлен на интерпретацию музыкального произведения личностью, что связано с уровнем сформированности музыкальных потребностей личности. Согласно Г.П. Овсянкиной их три: 1) *простые* – прикладные потребности (слушатель недостаточно глубоко осознает содержание), 2) *сложные* – познавательные потребности, 3) *высшие* потребности (в общении с данным произведением, стилем, исполнителем и т.д.). Последние формируются на основе познавательных потребностей личности и подразумевают стремление познать саму концепцию музыкального произведения [15, с. 51-73].

Первое, с чем сталкивается человек во время прослушивания музыки, – это слуховые ощущения, которые вызывают ассоциации в воображении человека, основанные на его предыдущем опыте. Благодаря этому музыка способна отозваться сильным эмоциональным откликом в душе человека, что делает ее весьма действенным инструментом воспитания личности. Зачастую можно куда эффективнее донести какую-либо информацию до человека средствами музыки, чем средствами языка. Как говорил Петр Ильич Чайковский: *«Там где слова бессильны, является во всеоружии своём более красноречивый язык, музыка»*. Наряду с другими видами искусства музыка выступает в качестве инструмента духовно-нравственного, эмоционального и эстетического воспитания, способствует формированию личностных идеалов, учит понимать чужие эмоции и вы-

ражать свои, прививает чувство прекрасного. При создании мелодии композитор закладывает в нее определенные чувства и мысли, которые выражаются в интонациях, ритме, громкости и тональности. Однако современная музыка далеко не всегда несет в себе позитивный посыл.

К сожалению, в наступившую эпоху развития музыкально-компьютерных технологий (МКТ) и доступности музыки на любой вкус есть риск приобщиться не к лучшим моделям мировой музыкальной культуры. Сегодня наблюдается *«односторонний уклон большинства людей к эстрадно-развлекательной музыке, к той небольшой части огромного мира музыкального искусства, не требующей больших интеллектуальных и нравственных усилий для постижения»* [29], что в целом ведет к интеллектуальной деградации общества. Многие музыкальные композиции в настоящее время не только не способствуют личностному росту, но наоборот, потворствуют нравственному падению и развитию депрессии. Отмечают, что за последние 60 лет в текстах музыкальных композиций стали преобладать идеи ненависти и пессимистического отношения к жизни. Песни с оптимистическим содержанием, напротив, стали встречаться довольно редко. К вышеуказанному выводу пришли учёные из Технологического университета Лоуренса в Мичигане после анализа более чем 6 тысяч текстов музыкальных композиций, которые попадали в чарты Billboard с начала 50-х годов прошлого века [18].

Чтобы скорректировать данные негативные тенденции, необходимо с детства прививать любовь к прекрасному и воспитывать хороший музыкальный вкус. В связи с этим встают вопросы музыкальной экологии и фильтрации музыкального материала, решением которых школа и семья должны заниматься в тандеме для благополучия подрастающего поколения. Многие исследователи в данной области отмечают, что чем раньше начинается музыкальное воспитание ребенка, тем выше вероятность того, что в результате он вырастет полноценной разносторонней личностью, готовой достойно встретить вызовы современности. Еще Ян Амос Коменский в своей «Великой дидактике» указывал на то, что

процесс взросления подобен изменению состояния воска. В начальной стадии возможно вылепить любую форму, однако как только воск затвердеет, дальнейшее вмешательство становится практически невозможным [11, с. 106]. По мнению советского композитора Д.Б. Кабалевского *«в условиях чудовищной засоренности мирового музыкального быта <...> формирование хорошего вкуса надо начинать в самом раннем детстве. Надо, чтобы подростки, когда они встретятся с легкой музыкой, уже понимали прелесть и красоту большого, серьезного искусства и ощущали разницу между хорошим и плохим»* [8]. Согласно Н.В. Маляренко, целесообразно начинать работу в данном направлении уже в пренатальный период развития ребенка [20, с. 294].

Таким образом, музыка способна обеспечить гармоничное развитие личности ребенка за счет эмоционального компонента, однако взрослые должны с особым вниманием относиться к использованию и фильтрации музыкального материала, поскольку далеко не всегда содержание и мелодия песен направлены на поддержание позитивного настроения и интеллектуально-личностное развитие.

### **Здоровьесберегающий потенциал музыки**

Еще в древности музыка применялась как средство излечения от различных заболеваний. Заклинания, сопровождавшиеся особыми музыкальными ритмами, носили суггестивный характер, воздействовали на сознание человека изменением темпа и интонации и вызывали определенные двигательные реакции организма. По мнению Платона, лекарства теряли свои лечебные свойства, если процесс лечения не был сопряжен с пением. В XVII-XVIII веках музыкотерапия получила название «Iatromusica». Влияние музыки на человека стали рассматривать с физиологической точки зрения (А. Кирхер, 1684), а именно как музыка влияет на сердцебиение, дыхание и биохимические процессы. С развитием данного направления в Европе в XIX веке музыкотерапия приходит и в Россию, где с помощью нее лечат различные формы неврозов [25, с. 250-252].

В зависимости от конкретного музыкального стиля или жанра можно получить желаемый эффект. Отмечают, что жизнерадостная легкая музыка помогает бороться с усталостью и негативными эмоциями, а медленная – избавиться от стресса. Классическая музыка способствует лучшему запоминанию информации и повышению концентрации. Прослушивание такой музыки может приводить к эффекту Моцарта, т.е. она благотворно сказывается на интеллектуальных способностях человека. Классика оказывает также гармонизирующий и оздоровительный эффект на организм. К прослушиванию рекомендованы композиции В.А. Моцарта, И.С. Баха, А.Л. Вивальди, И.Б. Штрауса, С.С. Прокофьева, П.И. Чайковского, С.В. Рахманинова и др. Музыка Моцарта даёт прилив творческих сил и повышает умственные способности, поскольку отличается обилием высокого интонаций, стимулирующих мозговую деятельность. При головной боли рекомендуется слушать «Аве Мария» Шуберта, вальсы Штрауса. Улучшают сон «Мелодия» Глюка и прелюдии Шопена, также успокоительное действие оказывает «К Элизе» и «Лунная соната» Бетховена. Отмечают, что «Времена года» Вивальди нормализуют сердцебиение, способствуют появлению уверенности в собственных силах. Рок-музыку рекомендуют слушать во время физических упражнений, поскольку она отличается особой ритмичностью. Однако использовать ее следует осторожно, поскольку *«грохочущая музыка в сочетании с воплями и мельканием света и цвета способна разрушить психику ребенка, сделать его неуправляемо агрессивным»* [14, с. 46]. Необходимо помнить, что много поп-музыки или рок-музыки скорее вызовут нервозность, чем энергичность. Кроме этого, воздействие различных звуков также оказывает различное влияние на организм человека. Так, пропевание звука «а» помогает при лечении заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем, звуки «ш» и «с» способствуют очищению печени и кишечника, сонорный «м» гармонизирует органы [21, с. 78].

Преимуществом музыкотерапии является и то, что ее можно сочетать с другими видами терапии: сонная терапия, медитация, хобби – терапия, группо-

вая терапия, цветотерапия, изотерапия, сказкотерапия и т.п. Как следствие, наблюдается общее улучшение самочувствия и гармонизация внутреннего мира человека. При работе с детьми могут применяться такие *методики*, как:

- 1) двигательное расслабление и слияние с ритмом музыки;
- 2) музыкально-двигательные игры и упражнения,
- 3) психосоматическая релаксация с помощью музыки;
- 4) пение;
- 5) игра на детских музыкальных инструментах и ритмическая декламация;
- 6) рецептивное восприятие музыки;
- 7) музыкорисование;
- 8) пантомима;
- 9) двигательная драматизация под музыку;
- 10) музыкальные рассказы;
- 11) игры с куклой-бибабо (тряпичная кукла);
- 12) дыхательные упражнения под музыку [25, с. 267].

В настоящее время практика музыкотерапии активно применяется в целях коррекции при работе с детьми с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья). Ярким примером того может служить домашняя педагогика родителей вундеркинда Коли, который учится в музыкальной школе-интернате для одаренных детей. Ребенку прогнозировали инвалидность, однако усилиями родителей удалось этого избежать. Предложенная ими методика психосоматической коррекции основана на физических упражнениях, музицировании, нацеленном на получение положительных эмоций, и на гуманистическом подходе [5]. Музыкотерапия в данном случае может применяться не только дома, но и в общеобразовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования. Она помогает детям с ОВЗ раскрыться, проявить творческие способности, расширить границы восприятия. Работа может вестись в следующих *направлениях*:

- коррекция отклонения психоэмоциональной сферы;

- оказание помощи при социально-адаптивных нарушениях;
- коррекция психосоматических нарушений (вегетативная система, дыхательные нарушения, зрение и др.);
- помощь в самореализации через активизацию творческих процессов [13].

Однако музыка может и навредить, если не знать, как правильно ее слушать. В настоящее время педагог должен уделять внимание не только отбору музыкального материала, но и обучению детей формам правильного здорового музицирования, говорить о последствиях прослушивания громкой музыки через наушники. В числе минусов цифрового звука стоит отметить, что он способен стать причиной *преобладания комитатного восприятия* (не нацелено на включение памяти, концентрацию на музыке, информационную дифференциацию; музыка - фон), *развития шизофонии* (разорванное звучание; разрыв процесса производства звука и условиями его принятия) и *ухудшения слуха* вследствие пренебрежения *громкостью* аудио, что ведет к ухудшению здоровья школьника, нагрузке на психику и общей деградации личности (М.И. Светов, Г.П. Овсянкина).

Обобщая вышесказанное, музыку можно активно применять в целях восстановления здоровья, поскольку было неоднократно доказано ее влияние на физиологические свойства организма. Она может быть использована в целях релаксации и применяться для нормализации сердцебиения, давления, работы различных органов. Возможны различные комбинации музыкотерапии и других видов терапии. Однако при этом следует руководствоваться рекомендациями специалистов, поскольку не любая музыка может оказывать положительное воздействие.

### **Музыка в иноязычном образовании**

Согласно ФГОС начального общего образования (от 6 октября 2009 г. N 373) в современных условиях обучающийся должен уметь «*анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео-*

*и графическим сопровождением», т.е. работать не только с графической, текстовой и числовой, но и аудио- и видеоинформацией. Необходимо вести работу в данных направлениях не только на уроках музыки, но и уроках иностранного языка, поскольку музыка, как часть культуры, составляет лингвострановедческий аспект иноязычной культуры, а также способствует всестороннему сбалансированному развитию личности [24, с. 6].*

Изучением связи искусства и иностранного языка занимались Г. Блелль и К. Хельвиг. Они выделяли *7 функций* музыки на уроках иностранного языка:

- 1) *физиологическая* (способствующая запоминанию);
- 2) *психогигиеническая* (способствующая расслаблению);
- 3) *эмоциональная* (вызывающая чувства);
- 4) *социально-психологическая* (усиливающая динамику в группе);
- 5) *когнитивная* (способствующая мыслительным процессам);
- 6) *бессознательного учения* (сложные языковые структуры заучиваются на бессознательном уровне);
- 7) *коммуникативная* (способствующая общению) [10, с. 9].

Г. Гегель, Г. Лейбниц, И. Кант, В. Шеллинг, А. Шопенгауэр рассматривали музыку как одно из величайших искусств, способных влиять на человека, особо выделяя такие ее функции как *коммуникативная, нравственно-эстетическая и социальная*. Для отечественной философии музыка является одним из ведущих средств воспитания и развития (М.С. Каган, Н.И. Киященко, А.Ф. Лосев и др.), искусством, обеспечивающим единство познания жизни и формирования отношения к миру [4]. К данному списку можно добавить *воспитательную, оздоровительную, социокультурную, мотивирующую, а также гармонизирующую* функции.

Существует несколько этапов урока, когда будет целесообразно применить музыкальный материал. Музыка на уроке иностранного языка используется в качестве *фонетической зарядки* в начале урока, *разрядки* во время физкультминутки, *средства закрепления лексического и грамматического материала* и как *стимул для развития говорения*. Большие возможности содержатся

и во внеурочной работе. Это могут быть иноязычные или билингвальные мероприятия, посвященные творчеству популярных музыкантов.

Согласно Тиму Мэрфи, музыка на уроке может быть предложена в виде: *песен, просто музыки* (т.е. инструментального произведения), *пения, видеоклипов, вербальной* (статьи, интервью, фрагменты передач), а также *невербальной* (фотографии исполнителей, инструментов, залов и т.п.) *информации из мира музыкальной индустрии* [7, с. 173-174].

Традиционно песня занимает центральное место на уроках иностранного языка, поскольку она способствует формированию фонетических, лексических и грамматических навыков, их отработке в связи с повторяющимся характером песни, а также повышению мотивации на уроке. Песня является словесным текстом, положенным на музыку. Доктор педагогических наук Г.А. Китайгородская применяла в своём интенсивном курсе перед занятиями и в перерывах пользующиеся популярностью песни страны изучаемого языка. В результате почти все учащиеся запоминали слова песен, спрашивали о значении неизвестных слов [19, с. 1541]. При работе с песенным материалом можно предложить следующие *задания*: заполнить пропуски; исправить ошибки; определить значение слов и выражений; расставить в правильном порядке перемешанные предложения [32].

Е.И. Калинина выделяет ряд критериев отбора песенного материала: *доступность в содержательном плане, уровень сложности, лексическая наполненность, содержание, соответствие интересам и возрастным особенностям учащихся* [7, с. 176-177].

Существует пять фаз работы с музыкой на уроке иностранного языка:

- 1) *Введение*;
- 2) *Презентация*;
- 3) *Осмысление* (обсуждение);
- 4) *Переосмысление* (описание музыки в зависимости от своего мироощущения);
- 5) *Применение* (использование в новой ситуации) [16].

Было разработано множество методик по работе с музыкальным материалом на уроках иностранного языка, которые были популярны в тот или иной период. В 50-е годы прошлого века активно применялся *аудиолингвальный метод*, разработанный в США Чарльзом Фризом и Робертом Ладо. Под ним понимают «метод обучения иностранному языку, предусматривающий в процессе занятий использование слухового канала восприятия и многократное прослушивание и воспроизведение вслед за диктором строго отобранных структур, образцов предложений, что ведет к их автоматизации». Занятия, проводимые в контексте данного метода, отличаются активизацией речи и памяти ученика, расширение словарного запаса. Однако недостатком является отсутствие реального партнера для диалога: ученик просто повторяет слова и фразы за диктором [2; 30].

Примерно в то же время широкое распространение получило применение музыкальных инструментов на уроках иностранного языка, а также интенсивный метод суггестопедии (Suggestopedia), разработанный болгарским педагогом Георгием Лозановым. Отличительными чертами метода являются использование музыки для релаксации, авторитет преподавателя и расположение класса. При данном подходе преподаватель зачитывает материал на иностранном и затем родном языках под музыкальное сопровождение. Ученикам при этом дана установка фокусироваться не на текст, а на музыку, как правило, классическую. Отработка производится после прослушивания в спокойной приятной обстановке [23; 30].

Очень эффективной при овладении английским языком является *джазовая методика* Кэролин Грэм, профессора Нью-Йоркского университета, где "chants" (напевы) озвучены всемирно известными музыкантами. Кэролин Грэм является автором таких учебников как *Jazz chants*, *Jazz chants for children*, *Jazz chant fairy Tales* и *Small Talk or More Jazz Chants*. Разработанные ею музыкальные композиции могут использоваться для работы над фонетикой, лексикой и грамматикой. Джазовая музыка является хорошей альтернативой поп-музыке и

рок-музыке и способна привлечь внимание учеников без вреда для их духовно-нравственного развития [27].

Подводя итог, следует отметить, что применение музыки на уроках иностранного языка не ограничивается простым пением песен, о чем свидетельствует наличие множества методик. Такое разнообразие объясняется тем, что музыка содержит в себе большой образовательный потенциал, обладает мелодичностью и эмоциональной окраской, которые способствуют естественному усвоению материала и мотивации к говорению.

### **Применение онлайн-доски RealtimeBoard (Miro) на уроках иностранного языка с целью воспитания музыкальной культуры обучающихся**

Благодаря современным мультимедийным интернет-ресурсам педагог получает возможность создать положительную атмосферу на уроке, повысить мотивацию учащихся, привить любовь к хорошей музыке и, что самое главное, все это не в ущерб процессу обучения, поскольку повторяющийся характер аутентичного музыкального материала, наличие ритма и мелодии способствуют наилучшему усвоению информации.

Для предъявления музыкального материала можно применять целый ряд интернет-ресурсов: YouTube (и YouTube Music), Яндекс Музыка, Apple Music, Shazam, Spotify, X-minus.me, ESL Classics, Лингво-лаборатория «Амальгама», LyricsTraining, British council, Garden of Praise [3; 6]. Кроме того, в настоящее время широкое распространение получают так называемые онлайн-доски (Padlet, Linoit и др.). Особого внимания заслуживает ресурс RealtimeBoard (Miro).

Для взаимодействия с данным ресурсом необходимо использовать одну из следующих операционных систем (ОС): Mac, Windows, iOS, Android, Surface Hub (доска), т.е. работу можно вести с компьютера, смартфона или интерактивной доски. Разработчики предлагают использовать платные тарифы или же выбрать бесплатный, дающий возможность использования не более пяти досок

(презентаций). Можно пригласить неограниченное количество соавторов или поделиться прямой ссылкой, которая дает возможность только просматривать доску. В последнем случае регистрация не обязательна, но для получения права редактировать доску в качестве соавтора или для создания собственной доски необходимо зарегистрироваться.

Сайт предлагает большое количество шаблонов (майнд-мэп, блок-схема, перекрёстная наметка идей и др.), интеграцию со множеством сервисов (Google image, Google Drive, Slack и др.), возможность добавления различных фигур, документов, ссылок. Ознакомиться со всеми функциями можно через взаимодействие с одной из двух панелей инструментов. Также возможен показ доски в режиме презентации с приближением и отдалением экрана и в свободном режиме.

Среди *достоинств* данного ресурса можно отметить:

- бесконечность;
- моментальное сохранение изменений;
- визуализацию;
- осуществление творческого подхода;
- режим «умного» рисования;
- наличие различных шаблонов, стикеров, фигур и таблиц;
- интеграцию с другими сервисами;
- возможность добавления файлов из различных источников, а также ссылок;
- скачивание информации в текстовом табличном формате CSV;
- настраиваемый режим просмотра (свободный режим и режим показа презентации);
- просмотр изменений;
- возможность работы в команде с неограниченным количеством участников;
- комментирование и голосование;
- таймер.

Однако были выявлены и *недостатки*:

- необходимость интернет-соединения;
- обязательная регистрация для создания доски;
- трудности в работе со смартфона;
- неполная русификация;
- неверное отображение файлов некоторых форматов (PowerPoint);
- возможность использования не более пяти активных досок для бесплатного тарифа.

Данный ресурс может применяться как на *уроках* иностранного языка, так и во *внеурочной работе*. Выбор музыкальных композиций зависит от уровня класса и целей конкретного урока. Это могут быть моно иноязычные или билингвальные мероприятия, посвященные творчеству популярных музыкантов. Кроме того, с помощью данной онлайн-доски можно организовать *проектную работу* учащихся.

Нами была создана онлайн-доска *RealtimeBoard (Miro)*, содержащая комплексный материал по теме «Музыка», который можно применять в школе. Материал онлайн-доски сгруппирован по *музыкальным стилям и жанрам* (классическая музыка; классическая музыка в современной обработке; неоклассика; джаз; рок; этническая или народная музыка; эстрадная музыка (поп); музыка к кинофильмам (саундтреки); мюзиклы; музыка рекламных роликов и т.д. [30] (*см.: приложение 23*) и *типам информации* (вербальная и невербальная). Поскольку музыка, как часть культуры, составляет лингвострановедческий аспект иноязычной культуры, приводятся примеры колоритных музыкальных инструментов родной страны и страны изучаемого языка (балалайка и кельтская арфа), народных и патриотических композиций для сопоставления, что обеспечивает *диалог культур*. Кроме того, на доску прикреплены детские ритмичные песни на иностранном языке, которые можно применять в целях *арт-терапии* и релаксации (задание «*Послушай и нарисуй иллюстрацию*»). При создании доски

активно применялись ресурсы Яндекс Музыка, YouTube, LyricsTraining, а также интернет-сервисы СМИ (BBC, The Guardian и др.) [14].

Данный продукт был неоднократно апробирован в апреле 2019 года на базе ГБОУ высшего образования ЕГУ им. И.А. Бунина:

1) на открытом занятии по дисциплине «Методика обучения первому иностранному языку» на отделении иностранных языков с привлечением студентов 1-4 курсов;

2) на курсах повышения квалификации для учителей английского языка;

3) на Региональной конференции «Филология, лингвистика и лингводидактика в современном обществе».

Результаты проведенных нами исследований показали, что воспитание музыкальной культуры личности в процессе иноязычного образования, в том числе с применением современных цифровых технологий открывает новые возможности для преподавателей школ и ВУЗов и позволяет осуществлять обучение, которое будет носить не только когнитивный, но и развивающий и оздоровительный характер.

#### Список литературы

1. Ануфриева, Н.И. Музыкальное образование как феномен отечественной художественной культуры / Н.И. Ануфриева // Ученые записки. – 2012. – № 1. – С. 96-99.

2. Аудиолингвальный метод обучения английскому языку [Электронный ресурс]. Skyteach. – Режим доступа: URL: <https://skyteach.ru/2019/03/10/audiolingvalnyj-metod-obucheniya-anglijskomu-yazyku/> (дата обращения: 30.04.2019).

3. Бакиров Вадим Learning English with songs: fun, art and digital tools [Электронный ресурс] // Skyteach: The Millennial ESL teacher toolkit (видеоконференция) - 26.10.2018-27.10.2018. – Режим доступа: URL: [https://vepisode.ru/serial-onlain/87410728\\_456239050/](https://vepisode.ru/serial-onlain/87410728_456239050/) (дата обращения: 01.04.2019).

4. Вагина, Н.А. Функции музыки в воспитании и развитии детей раннего возраста [Электронный ресурс] / Н.А. Вагина. – Режим доступа: lib.knigi-x.ru URL: <http://lib.knigi-x.ru/23pedagogika/28825-1-funkcii-muziki-vospitani-i-razviti-i-detey-rannego-vozrasta-state-obosnovivaetsya-neobhodim.php> (дата обращения: 14.04.2019).

5. Воропаев, Е.П. Вундеркинд Коля и педагогические принципы его родителей: размышления о домашней музыкальной педагогике [Электронный ресурс] / Е.П. Воропаев // на-

учно-методический журнал «Образование личности». – 2012. – № 2. – С. 94-100. – Режим доступа: URL: <http://pochit.ru/pshologiya/79314/index.html> (дата обращения: 30.04.2019).

6. Гмызина, Г.Н. Роль эмоций в обучении иностранному языку [Электронный ресурс] / Г.Н. Гмызина. – Режим доступа: [knigorazvitie.ru](http://knigorazvitie.ru) URL: <https://knigorazvitie.ru/book/744-sovremennye-tehnologii-obucheniya-inostrannym-yazykam-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferenciyan-s-sharafutdinova/20-rol-yemocij-v-obuchenii-inostrannomu-yazyku.html> (дата обращения: 25.03.2019).

7. Гринченко, Н.А. Современные технологии в иноязычном образовании: учебно-методическое пособие / Н.А. Гринченко, Е.Н. Меркулова. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2016. – 268 с.

8. Кабалевский, Д.Б. Воспитание ума и сердца [Электронный ресурс] / Д.Б. Кабалевский // Библиотека с книгами по этике и эстетике. – Режим доступа: URL: <http://etika-estetika.ru/books/item/f00/s00/z0000006/> (дата обращения: 21.05.2019).

9. Казакова, С.В. Теоретический анализ сущности, структуры и содержания понятия «музыкальная культура» [Электронный ресурс] / С.В. Казакова // Образование и наука в современных условиях : материалы VII Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 22 мая 2016 г.): в 2 т. – Т. 1. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – С. 44-48. – Режим доступа: URL: [https://interactive-plus.ru/ru/article/80461/discussion\\_platform](https://interactive-plus.ru/ru/article/80461/discussion_platform) (дата обращения: 15.03.2019).

10. Качалов, Н.А. Особенности обучения иноязычному общению на основе использования средств музыкальной наглядности / Н.А. Качалов, Е.В. Житкова // Вестник ТГПУ. – 2008. – № 2. – С. 9-12.

11. Коменский, Я.А. Великая дидактика. Государственное / Я.А. Коменский // Учебно-педагогическое издательство Наркомпроса РСФСР. – 1939. – 321 с.

12. Мельникова, М.И. Проблема формирования музыкальной культуры подростков [Электронный ресурс] / М.И. Мельникова // В мире науки и искусства: вопросы филологии, искусствоведения и культурологии: сб. ст. по матер. XXXVII междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск: СибАК, 2014. – Режим доступа: URL: <https://sibac.info/conf/philolog/xxxvii/38652> (дата обращения: 16.03.2019).

13. Музыкотерапия и дети с ОВЗ, 2007 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Detmusic URL: <https://detmusik.ru/muzikoterapiya-deti-ovz/> (дата обращения: 24.04.2019).

14. Оборотова, В.И. Music [Электронный ресурс] / В.И. Оборотова. – Режим доступа: RealTimeBoard (Miro) URL: [https://miro.com/app/board/o9J\\_kyaYRwc=](https://miro.com/app/board/o9J_kyaYRwc=) (дата обращения: 30.04.2019).

15. Овсянкина, Г.П. Музыкальная психология / Г.П. Овсянкина // Издательство «Союз художников». – 2007. – 240 с.

16. Перфильева, Е.П. Музыка на уроках иностранного языка [Электронный ресурс] / Е.П. Перфильева // Открытый урок. – Режим доступа: URL:

<https://открытыйурок.рф/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/313897/> (дата обращения: 27.04.2019).

17. Петрушин, В.И. Музыкальная психология: учебное пособие для вузов. – 2-е изд. / В.И. Петрушин. – М.: Академический Проект; Трикста, 2008. – 400 с.

18. Результаты исследования: Современная музыкальная индустрия несёт в массы больше депрессии и негатива [Электронный ресурс] // Научи хорошему. – Режим доступа: URL: <https://whatisgood.ru/theory/science/sovremennaya-muzyikalnaya-industriya-nesyot-v-massyi-bolshe-depressii/> (дата обращения: 29.04.2019).

19. Рындина, Ю.В. Влияние музыки на изучение английского языка в начальной школе / Ю.В. Рындина, В.В. Удотова // Молодой ученый. – 2016. – № 11. – С. 1541-1543.

20. Саранин, В.П. Музыка и здоровье [Электронный ресурс] / В.П. Саранин // Аналитика культурологии (эл. изд.). – 2007. – № 8. – С. 294-301. – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/muzyka-i-zdorovie> (дата обращения: 20.04.2019).

21. Сафаргалина, З.Г. Использование здоровьесберегающего потенциала музыки в образовательном процессе / З.Г. Сафаргалина // КПЖ. – 2007. – № 2. – С. 76-80.

22. Смирнов, Я.Ю. Музыкальная педагогика как методология и методика формирования музыкальной культуры / Я.Ю. Смирнов // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. – 2015. – № 3 (65). – С. 227-234.

23. Суггестопедия (Suggestopedia) как метод преподавания английского языка, 2018 [Электронный ресурс] // Geum.ru – Образовательный портал. – Режим доступа: URL: <http://geum.ru/?p=16223> (дата обращения: 02.05.2019).

24. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 06 октября 2009 г. № 373, в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fgos.ru> (дата обращения: 04.03.2019).

25. Федорович, Е.Н. Основы музыкальной психологии: учеб. пособие. – 2-е изд. / Е.Н. Федорович, Е.В. Тихонова. – М.: Директ-Медиа, 2014. – 279 с.

26. Функции музыки в воспитании и развитии детей раннего возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [lib.knigi-x.ru](http://lib.knigi-x.ru) URL: <http://lib.knigi-x.ru/23pedagogika/28825-1-funkcii-muziki-vospitanii-razvitii-detey-rannego-vozrasta-state-obosnovivaetsya-neobhodim.php> (дата обращения: 14.04.2019).

27. Чант на уроке английского языка [Электронный ресурс] // Инфоурок. – Режим доступа: URL: <https://infourok.ru/chant-na-uroke-angliyskogo-yazika-476273.html> (дата обращения: 23.04.2019).

28. Шалаева, Е.А. Музыкальная культура и музыкально-компьютерные технологии как фактор формирования духовных ценностей будущих педагогов в современных условиях / Е.А. Шалаева // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 1 (68). – С. 255-257.

29. Шигапова, Э.М. Музыкально-эстетическое воспитание личности [Электронный ресурс] / Э.М. Шигапова. – Режим доступа: URL: [https://kpfu.ru/staff\\_files/F1390619427/1.pdf](https://kpfu.ru/staff_files/F1390619427/1.pdf) (дата обращения: 10.03.2019).

30. Dwayne Engh Why Use Music in English Language Learning? A Survey of the Literature, 2013. – Режим доступа: ERIC URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1076582.pdf> (дата обращения: 22.03.2019).

31. Nicola Dibben The Cultural Study of Music: A Critical Introduction. – NY&London: Routledge, 2003. – 369 с. URL: <https://books.google.ru/books?id=Gdk7-mI-tegwC&lpg=PR3&dq=Nicola%20Dibben%20Musical%20Materials%2C%20Perception%2C%20and%20Listening%20%20&lr&hl=ru&pg=PA370#v=onepage&q=Nicola%20Dibben%20Musical%20Materials,%20Perception,%20and%20Listening&f=false> (дата обращения: 16.04.2019).

32. What else can you do with songs apart from singing? // Skyteach URL: <https://skyteach.ru/2019/02/01/what-else-can-you-do-with-songs-apart-from-singing/> (дата обращения: 20.05.2019).

## 4. СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Яворская В.В.

### СОЗДАНИЕ ДИДАКТИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ (ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ И РЕЖИМ ДНЯ) С ПРИМЕНЕНИЕМ СЕРВИСА TEAMER НА СРЕДНЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СТУПЕНИ

Рассуждая о состоянии здоровья современных школьников, можно прийти к выводу, что в современных реалиях необходима кардинальная смена образовательного курса, ориентированного на формирование у школьника активной позиции по отношению к собственному здоровьесозиданию, а также его сохранению и укреплению [2, с. 2], т.е. необходимо формировать у них культуру здоровья.

Традиционно *культура здоровья* разными авторами рассматривается как часть общей культуры человека, которая связана с его отношением к своему здоровью и здоровью других людей, ведением здорового образа жизни и включает в себя многочисленные компоненты [8]. Как социологическая категория культура здоровья определяется ценностями и атмосферой в обществе, обеспечивающими такое поведение людей, которое приводит к сохранению здоровья [7, с. 2].

Л. Волошина (2006) дополняет, что *«культура здоровья – это не только информированность в области здоровьесбережения, достигаемая в процессе обучения, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих»* [8].

О.Л. Трещева (2003) рассматривает культуру здоровья личности через призму её характеристик: наличие позитивных целей и ценностей, грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью, природе и обществу, организация

здорового образа жизни, позволяющего активно регулировать состояние человека с учетом индивидуальных особенностей организма, реализовывать программы самосохранения, самореализации, саморазвития, приводящих к гармоничному единству всех компонентов здоровья и целостному развитию личности.

В свою очередь В.В. Кожанов (2006) дополняет, что *«культура здоровья – это интегративное личностное качество, формирующееся в процессе систематического, целенаправленного воспитания и обучения на основе эмоционально-ценностного отношения к своему здоровью, к организации здорового образа жизни, валеологического мышления, накопления опыта применения валеологических знаний, умений и навыков в практике организации здорового образа жизни, развития всех компонентов валеологического сознания»*. Автор отмечает, что содержание культуры здоровья включает в себя три компонента:

- *интеллектуальный* – знания в области валеологии, организации здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья;
- *эмоционально-ценностный* – активное, положительное отношение к своему здоровью, к организации здорового образа жизни;
- *действенно-практический* – применение валеологических знаний, умений и навыков в практике организации здорового образа жизни.

Таким образом, авторы сходятся в том, что в процессуальном плане *культура здоровья личности* представляет собой многоуровневое образование, являющееся частью общей культуры человека, характеризующее эмоционально-ценностное отношение человека к своему здоровью, практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни (через глубину освоения валеологического опыта), заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих [8].

## Биоритмы и целеполагание

Культура здоровья напрямую связана с понятием ритма человеческой жизни и, соответственно, понятием режима дня. Ритм – это бодрость, высокая работоспособность и отличное самочувствие, а нарушение ритма – это снижение способности организма к адаптации, стресс и, как следствие, нездоровье [3]. Очевидно, что режим дня является как основой воспитания в целом, так и условием социального благополучия личности, а значит, способность сочетать труд и отдых является одним из ключевых умений, которым необходимо овладеть каждому учащемуся.

Если человек научится правильно ставить перед собой даже малые цели и их достигать, грамотно расставляя приоритеты, то тогда ему проще будет справиться с планированием своего времени, что принципиально значимо для школьников, ведь управление временем – существенная для них проблема, т.к. за короткое время им нужно успеть справиться с огромным количеством задач – выполнить домашнее задание, посетить кружки, подготовиться к экзаменам и т.п.

Развитие способности к целеполаганию и грамотному планированию времени должно стать одним из ведущих направлений в области обучения школьников культуре здоровья, чтобы они могли научиться определять стоящие перед ними задачи, сроки их решения. Если учащийся научиться четко структурировать своё время, это неизменно приведет к снижению уровня стресса, к улучшению общего состояния здоровья подростка, а также предотвратит поиск нездоровых путей снижения стресса (курения, алкоголизма, употребления наркотиков и т.д.).

Составить рациональный распорядок дня не так-то просто. Еще сложнее – его придерживаться. Поэтому, для развития этого аспекта культуры здоровья необходимо развитие такой важной способности, как «целеполагание».

На сегодняшний день целеобразование и целеполагание считаются специфическими формами человеческой деятельности и являются предметом ис-

следования многих ученых в процессе изучения особенностей развития личности, мышления, мотивации, эмоций, обучения, деятельности, общения.

*Целеполагание* представляет собой процесс создания системы целей, соотнесения их между собой и выбор предпочтительных [10, с. 34]. В нем также реализуется обратная связь между всеми его основными компонентами – целью, средством и результатом. Вдобавок, целеполагание может рассматриваться и как процесс, и как результат постановки субъектом целей и задач для себя лично или для других субъектов. Результатом процесса целеполагания является цель – предвосхищаемый результат деятельности, при этом деятельность того, кто до этого никогда самостоятельно не ставил себе цели, должна контролироваться извне. Именно поэтому процесс целеполагания видится нам как основное умение для организации учебной деятельности. Развитие данной способности важно для самореализации каждого учащегося [11, с. 1].

Представление о целеполагании именно как о «способности» содержится в ряде трудов таких известных ученых как В.Д. Шадриков, С.Л. Рубинштейн, Б.М. Теплов, Б.Г. Ананьев, А.Н. и др. [5, с. 2]. Так, например, В.А. Архипов рассматривает целеполагание как *«способность личности к постановке целей и получению планируемого результата, единство мотивов и средств, образующееся при оценке способов удовлетворения соответствующей потребности и имеющее ценностно-рациональную природу»* [1, с. 36]. И.А. Дмитриева считает, что *«способность к целеполаганию представляет собой совокупность психологических особенностей, способствующих постановке реализуемых целей»* [4, с. 6].

Школьный возраст обладает безграничными потенциальными возможностями для развития способности к целеполаганию, так как, согласно Л.С. Выготскому, *«в подростковом возрасте происходит интеллектуализация высших психических функций, в том числе и воли, что выражается в появлении способности ставить цели и подчинять им свое поведение»*, а значит, приобретая

способность к постановке целей, подросток начинает относиться к совершаемой им деятельности более осознанно и ответственно.

Как показывает практика, навыки постановки целей у подростков развиты недостаточно, а к формулированию цели они относятся скорее формально, как к некой необходимости, а не как к существенному элементу планирования [6, с. 646]. Именно поэтому, вслед за О.К. Тихомировым, мы считаем, что возможность развития способности к целеполаганию увеличивается в условиях реальной деятельности, поэтому существенным видится исследовать возникновение и развитие целеполагания у подростков, участвующих в различных учебных, развивающих или дополнительных, относительно учёбы видах деятельности [12, с. 192].

### **Потенциал онлайн-сервиса «Тимер» для формирования навыков целеполагания в процессе изучения иностранного языка**

Важность формирования у школьников способности к целеполаганию не оставляет никаких сомнений. Но остается открытым вопрос: как же вовлечь современных подростков в процесс формирования у них способности к целеполаганию и сделать этот процесс интересным, используя потенциал такой учебной дисциплины как «Иностранный язык»? Мы предположили, что для достижения этой цели необходимо соблюдение следующих условий: 1) организация самообучения и взаимного обучения в процессе проектной деятельности, что позволяет учитывать возрастные особенности подростков; 2) применение современных цифровых технологий.

В ходе нашего исследования мы изучили не очень распространенный, но эффективный облачный онлайн-сервис Teamer.ru, который может стать незаменимым помощником в деятельности любого учителя.

**Teamer.ru («Тимер»)** – отечественная вэб-система для организации командной работы над проектами. Её создатели так же отмечают, что она может быть успешно использована и для планирования личных дел каждого человека. Система сосредоточена на использовании небольшими группами людей, позво-

ляя им создавать проекты, ставя друг перед другом задания и контролируя их выполнение. К задачам можно прикреплять файлы и писать комментарии. Задачи можно ставить как перед всеми участниками проекта, так и выборочно, распределяя задания между малыми группами или каждым индивидуально. В проектах бывают управляющие (они видят все задания, созданные в рамках проекта – в нашем случае, это – учитель) и исполнители (они видят только те задания, которые касаются непосредственно их – ученики). Все эти люди могут писать сообщения (комментарии) в рамках заданий и прикладывать к ним свои файлы. Возможность определять крайний срок выполнения задания помогает школьникам придерживаться заданной цели и продуктивно использовать своё время для её достижения. Всё, что нужно учителю, чтобы начать работу с сервисом – это зарегистрироваться и пригласить в работу над проектом своих учащихся.

Всего в «Тимере» выделяются 3 раздела, названных разработчиками весьма креативным и простым способом: «Что делать?», «Кто виноват?» и «Где все?». Раздел «Что делать?» включает в себя текущие и будущие задания.

В разделе «Кто виноват?» расписаны все задания, которые вы ставите перед своими учащимися, только в виде календаря. Раздел «Где все?» показывает тех людей, с которыми вы взаимодействуете в рамках проекта. В этом же разделе можно пригласить в проект других пользователей [9].

В целом, сервис очень прост и понятен в использовании, поэтому не требует от учителя сложной предварительной подготовки.

1. Формирование способности к целеполаганию и умение рационально планировать своё время и режим дня является важнейшим элементом культуры здорового образа жизни;

2. Целеполагание рассматривается как процесс создания системы целей, как результат постановки целей и задач, а также как способность личности;

На основании выделенных теоретических положений, нами была проделана практическая работа, в ходе которой мы выяснили что онлайн-сервис

«Тимер» может стать незаменимым помощником для учителя в формировании навыков целеполагания и планирования дня, позволяющий использовать для этого проектный тип работы.

В ходе нашей работы по изучению онлайн-сервиса «Тимер», нами был использован его потенциал – был создан проект по теме Daily routine (распорядок дня) – «Time management». В проекте выделено 7 заданий:

1. Play a word game. (сыграйте в словарную игру)
2. Slip through some ways to take control of your time. (Изучите несколько способов контролировать своё время)
3. Watch the video and point out some pieces of advice which may help a person in time managment. (Посмотрите видео и выделите указанные в нем советы, которые помогут человеку научиться управлять своим временем)
4. Find out some information about effective ways of planning your day. (Найдите материал по эффективному планированию своего дня)
5. Read the text about Marina's daily routine. Comment on it. (Прочитайте текст о том, как распланирован день Марины. Прокомментируйте.)
6. Choose a partner and make up a dialogue about your your daily routine. (Выберите партнера и составьте диалог о вашем распорядке дня)
7. Create your own plan of the day. (Составьте свой собственный распорядок дня).

Для того, чтобы выполнить задание №1, учащимся необходимо пройти по активной ссылке и сыграть в словарную игру по теме «Daily routine», предложенную сайтом British council. Учащимся необходимо перевести данные слова, послушать их, а затем совместить их с подходящими картинками [14].

Для выполнения задания № 2, учащимся необходимо пройти по активной ссылке и изучить 8 советов по планированию времени, предложенных сайтом The College Board [13].

Для выполнения задания № 3, необходимо открыть видео на сайте Youtube и законспектировать из него основные моменты [16].

Задание № 4 предполагает самостоятельный поиск обучающихся информации по заданной теме.

В задании № 5 необходимо прочитать текст из журнала Spotlight on Russia о распорядке дня девочки Марины и прокомментировать его (рассказать, насколько четко спланировано ее время, какие есть недостатки и достоинства, и т.п.) [15].

Для выполнения задания №6, учащимся необходимо составить собственный диалог на тему «Daily routine». Результатом проекта должно стать выполнение задания № 7 – составление своего собственного распорядка дня (см.: приложение 24).

Проект предусматривает как индивидуальную работу, так и парную, и групповую. Он рассчитан как на самостоятельную работу учащихся по изучению заданного учителем материала с последующим обсуждением его и результатов работы на внеклассном мероприятии по иностранному языку (в этом случае учащимся предоставляются крайние сроки для выполнения задания от 3 до 7 дней), либо для составления цикла уроков на средней ступени обучения.

Таким образом, мы можем прийти к выводу, что отечественный сервис «Тимер» обладает значительным потенциалом для использования современным учителем в ходе работы над проектом, а также может оказать значительную помощь педагогу в нелегком пути по формированию культуры здоровья у современных школьников.

#### Список литературы

1. Архипов, В.А. Целеполагание как элемент социализации личности (На примере курсантов высших военно-учебных заведений): Дис. ... канд. социол. наук: 22.00.08 / В.А. Архипов. – М., 2005. – 209 с.
2. Афашагова Аминет Амербиевна. Формирование культуры здоровья детей как социально-педагогическая проблема [Электронный ресурс] / А.А. Афашагова // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2008. – № 5. – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-kultury-zdorovya-detey-kak-sotsialno-pedagogicheskaya-problema> (Дата обращения: 28.03.2018)

3. Биологические ритмы, их влияние на здоровье и работоспособность школьников: [Электронный ресурс] // Российская академия естествознания 2016-2018. – Режим доступа: URL: <https://school-science.ru/4/1/724>. (Дата обращения: 05.05.2018)
4. Дмитриева, И.А. Развитие способности к целеполаганию у студентов и аспирантов: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / И.А. Дмитриева. – Казань, 2011. – 190 с.
5. Егорова, Ю.А. Способность к целеполаганию как деятельностная и педагогическая категория: сущность, функции, структура, уровни развития [Электронный ресурс] / Ю.А. Егорова // Вестник ЧГПУ. – 2013. – № 3. – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sposobnost-k-tselepolaganiyu-kak-deyatelnostnaya-i-pedagogicheskaya-kategoriya-suschnost-funktsii-struktura-urovni-razvitiya> (Дата обращения: 03.05.2018)
6. Круглик, Е.Г. Развитие способности к целеполаганию подростков 15-17 лет [Электронный ресурс] / Е.Г. Круглик // Молодой ученый. – 2016. – № 20. – С. 646-649. – Режим доступа: URL <https://moluch.ru/archive/124/34113/> (Дата обращения: 03.05.2018).
7. Лысенко, Е. Культура жизни и культура здоровья [Электронный ресурс] / Е. Лысенко, О. Рагимова // Высшее образование в России. – 2008. – № 11. – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kultura-zhizni-i-kultura-zdorovya> (Дата обращения: 31.03.2018)
8. Малярчук, Н.Н. Валеология: учебное пособие / Н.Н. Малярчук. – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2008. – 270 с.
9. Несколько слов о проекте Teamer.ru: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Teamer.ru 2007 - 2018. URL: <http://www.teamer.ru/about/> (Дата обращения: 05.05.2018).
10. Пейсахов, Н.М. Практическая психология / Н.М. Пейсахов, М.Н. Шевцов. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1991. – 121 с
11. Попов, Л.М. Экспериментальное исследование развития способности студентов к целеполаганию [Электронный ресурс] / Л.М. Попов, И.А. Дмитриева // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. – 2009. – № 5-1. – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/eksperimentalnoe-issledovanie-razvitiya-sposobnosti-studentov-k-tselepolaganiyu> (Дата обращения: 05.05.2018).
12. Тихомиров, О.К. Психология мышления / О.К. Тихомиров. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 272 с.
13. 8 Ways to Take Control of Your Time: [Электронный ресурс] // The College Board 2018. – Режим доступа: URL: <https://bigfuture.collegeboard.org/get-started/inside-the-classroom/8-ways-to-take-control-of-your-time> (Дата обращения: 05.05.2018).

14. Daily routines: [Электронный ресурс] // LearnEnglish Kids British Council. – Режим доступа: URL: <http://learnenglishkids.britishcouncil.org/en/word-games/daily-routines> (Дата обращения: 05.05.2018).

15. Hi! About myself: [Электронный ресурс] // Spotlight on Russia 2017-2018. – Режим доступа: URL: <http://spotlightonrussia.blogspot.ru/search/label/Hi%21%20About%20myself> (Дата обращения: 05.05.2018).

16. Time Better: [How to Manage Your Электронный ресурс] // watchwellcast on Youtube. – Режим доступа: URL: <https://www.youtube.com/watch?v=VUk6LXRZMMk&t=1s> (Дата обращения: 05.05.2018).

ЕГУ им. И.А. Бунина

## 5. ПРОФИЛАКТИКА ХИМИЧЕСКИХ ЗАВИСИМОСТЕЙ

Гребнева Т.С.

### ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ИНОЯЗЫЧНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДА ПРОЕКТОВ

Одним из компонентов культуры здоровья является свобода от химических зависимостей, в частности табачной зависимости. Табачные магнаты, боясь потерять свой рынок, идут на любые ухищрения, чтобы сохранить свой преступный бизнес: придумывают мифы о «лёгких сигаретах», «безопасном» курении кальяна и электронных сигарет, находят лазейки для явной и скрытой рекламы своей ядовитой продукции, в том числе среди подростков и молодёжи. Это делает актуальной создание действенной системы профилактики курения в образовательных учреждениях.

Проблемой профилактики химических зависимостей, а также ухудшения состояния здоровья современных школьников озабочены многие отечественные учёные и доктора, такие как Н.К. Смирнов, Р.И. Айзман, И.И. Брехман, В.А. Скумин, И.Н. Милюкова и многие другие.

#### **Табак угрожает здоровью и жизни людей**

Во всём мире курение считается одной из наиболее распространённых вредных привычек. Табак пагубно воздействует на здоровье человека и представляет для него серьёзную опасность. Курение вызывает табачную зависимость, что приводит к развитию многочисленных хронических заболеваний.

Ежегодно, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в мире причиной смерти 6 млн. человек является никотиновая зависимость, из них около 5 млн. случаев смертей происходит среди курильщиков и людей, уже отказавшихся от этой привычки. Более того примерно 600 тысяч некурящих

людей умирают из-за пассивного вдыхания табачного дыма. Но самое страшное то, что по данным ВОЗ, при сохранении такой тенденции к 2020-2030 гг. число смертей от табакокурения возрастёт до 10 млн. в год, и 70% таких случаев будут приходиться на развивающиеся страны [7].

По данным Роспотребнадзора ежедневно 33% учащихся средних учебных заведений выкуривает от 7 до 12 сигарет. Среди молодых людей в возрасте 14-17 лет встречаются и заядлые курильщики с 5-летним стажем. Между тем, научно доказано, что те, кто начал курить до 15 лет, в 5 раз больше рискуют умереть от рака лёгких [9].

Сегодня во многих странах, входящих в Евросоюз, введён запрет на курение в общественных местах. Впервые такой закон был принят в Исландии. Кроме того, в 2001 году вступил в силу запрет на выкладку табачных изделий в магазинах и киосках. Также огромных успехов в национальной антитабачной кампании добилась Япония во многом из-за повышения налогов на табачную продукцию (стоимость пачки сигарет равна 200 рублям). Новая Зеландия ориентируется на то, чтобы к 2025 году полностью избавиться свою страну от никотинового зла. Для этого были выделены специальные зоны для курения, а одну пачку сигарет в этой стране можно приобрести примерно за 900 рублей. В небольшом государстве Бутан на юге Азии, население которого насчитывает всего около 758 тысяч человек, ещё с XVII века введён полный запрет на продажу табака по религиозным соображениям [9].

По результатам эпидемиологических исследований Россия входит в рейтинг стран с наибольшим числом курящих людей. В связи со сложившейся ситуацией и ухудшающимся демографическим положением в России за последние несколько лет были предприняты значительные попытки ведения антитабачной кампании, на которую из государственного бюджета выделяются крупные средства. Эта политика развивается благодаря тому, что меняются приоритеты российской власти и государства в целом, и здоровье нации провозглашается высшей ценностью. 23 февраля 2013 года Государственной Думой РФ был

принят федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». В нём перечислены основные принципы охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака, а также их права и обязанности в этой сфере. Кроме того, в статьях настоящего закона названы меры, предпринимаемые для сокращения потребления табака и предотвращения его вредного воздействия, и подтверждается необходимость просвещения населения и его информирования о вреде потребления табака и вредном воздействии табачного дыма, предоставляя информацию:

- 1) о преимуществах прекращения потребления табака;
- 2) об отрицательных медицинских, демографических и социально-экономических последствиях потребления табака;
- 3) о табачной промышленности [12].

С 2013 г. отмечается серьезная положительная динамика в вопросе о желании бросить курить: если четыре года назад о стремлении отказаться от вредной привычки заявляли 57% курильщиков, то сегодня – уже 79%. От слов многие переходят к делу: в 2013 г. доля тех, кто бросил курить, составляла 10%, в мае 2017 г. – 19%. Катализаторами для решительного отказа от сигарет, помимо сильного желания (его называют 22%), для курящих респондентов скорее всего будут болезни (11%). Кому-то не хватает размеренной жизни (5%), для других (3%) препятствием будет повышение цен, а для 2% «стоп-сигналом» может стать обещание родным [8].

### **Что такое курение табака, виды табачных изделий**

Табакотушение (или просто курение) – вдыхание дыма тлеющего табака (ферментированных и высушенных или обработанных листьев некоторых видов табака), наиболее часто в виде курения сигарет, сигар, сигарилл, курительных трубок или кальяна. В некоторых социумах курение табака является ритуалом [18].

Основная форма употребления табака в России – курение *сигарет*. Причём, деление сигарет на «легкие», «сверхлёгкие» есть не что иное, как уловки табачных компаний замаскировать вред от курения, т.к. курильщик сделает всё, чтобы получить свою дозу никотина – будет больше курить или глубже вдыхать табачный дым. Кроме того, в составе современных сигарет на российском рынке содержится мало табака, чаще всего это – табачная жилка, самая вредная часть табачного листа, которую раньше выбрасывали, а сегодня со всего мира тоннами доставляют в Россию для производства сигарет. Современная сигарета – это также продукт десятков химических компонентов – вкусоусилителей, ароматизаторов и т.д. Есть данные о том, что в состав сигарет входят вещества, ускоряющие привыкание.

Сигареты – не единственная угроза, нависшая над современной молодёжью. Хорошо известный кальян, пришедший в Европу из Индии много веков назад, остаётся популярным и в наши дни. *Кальян* – это восточный курительный прибор, в котором табачный дым охлаждается и очищается, проходя через воду [11, с. 439].

Пристрастие к кальянам присуще не только курильщикам, но и тем людям, которые не считают себя таковыми. Существует миф, что такой способ курения является безопасным и не наносит вреда здоровью, однако по заявлению Всемирной организации здравоохранения, он не является безвредной альтернативой обычным сигаретам и не менее опасен для организма, чем традиционное курение табака. При курении кальяна человек вдыхает дым, содержащий токсические вещества, впоследствии приводящие к тяжёлым заболеваниям сердца и раку лёгких. Более того, люди, пристрастившиеся к такому виду курения, часто страдают от туберкулёза.

Не так давно в России стали популярны электронные сигареты, они же вейпы, которые позиционируют как новейшую, бездымную, а потому безопасную альтернативу курению табака. По определению Всемирной Организации Здравоохранения так называемые электронные системы доставки никотина

(ЭСДН), наиболее распространенным вариантом которых являются электронные сигареты — это устройства, в которых вместо сжигания или использования табачного листа происходит испарение раствора для его последующего вдыхания пользователем [17].

После введения в 2013 году антитабачного закона, запрещающего курить в общественных местах, вейпинг находится на пике популярности среди молодежи, особенно у школьников, и взрослого населения.

Эксперты Всемирной Организации Здравоохранения представили свой доклад об электронных системах доставки никотина на шестой сессии Конференции Сторон Рамочной Конвенции ВОЗ по борьбе против табака (РКБТ), которая прошла в Москве с 13 по 18 октября 2014 года. В данном документе было указано, что основными компонентами раствора являются никотин, хотя и в малых дозах, пропиленгликоль, глицерин и ароматизирующие вещества. Фактически, содержащийся в электронных девайсах никотин является таким же наркотиком, который может вызвать физическую и психологическую зависимость. Также растворы, входящие в состав ЭСДН и вещества, которые они выделяют, содержат другие химические токсичные вещества и канцерогены.

Отзывы других врачей об этих модных гаджетах варьируются, но в одном они солидарны – эти устройства также не щадят организм курильщика, однако, наносят меньший ущерб здоровью, чем обычные сигареты. Поэтому эти инновационные курительные устройства во всем мире стоят наравне с табакокурением.

Мифы о безопасном курении развеяла и врач центра медицинской профилактики Ирина Милюкова: «Электронные сигареты не избавляют от табачной зависимости. Но самое главное: они не безопасны. Их аэрозоли содержат высокотоксичный никотин, другие токсины и канцерогены. Попадая в организм, они способны вызвать тяжелые отравления. Причем, пары, выпускаемые электронными сигаретами, небезвредны и для окружающих» [17].

Учёные из университета Вашингтона представили данные, которые подтверждают опасность многих электронных устройств. Исходя из их заявления, в период с 2015 по 2016 год в медицинские учреждения было доставлено более полутора десятка человек с травмами различной степени тяжести, полученными в результате использования паровых курительных приспособлений. Было установлено, что взрывы электронных сигарет происходили из-за перегревания литиево-ионных аккумуляторов. Вследствие этого, пострадавшим требовалось лечение сложных ожогов, при котором в особо сложных случаях врачи прибегали к трансплантации кожи [9].

Таким образом, курение является видом наркомании, поэтому отказаться от этой привычки трудно, и лучшим способом профилактики курения является полный отказ от любых экспериментов с табачными изделиями. Ненавязчивая, подкреплённая весомыми аргументами антипропаганда табакокурения и его альтернатив среди подростков, начинающаяся ещё в начальной школе, поможет детям сделать выбор в пользу здорового образа жизни и принести хорошие плоды, но в этой работе необходим личный пример как родителей, так и учителей.

### **Метод проектов на иностранном языке в профилактике курения в средней школе**

В современном информационном обществе полученные знания быстро теряют актуальность и устаревают. В связи с этим перед учителем поставлена задача, не только передавать знания обучающимся, но и научить их самостоятельно находить информацию, приобретать знания и пользоваться ими для решения возникающих вопросов. Одним из таких методов, с помощью которого современные учителя смогут достичь поставленных перед ними задач, и который отвечает всем требованиям XXI века, является метод проектов.

Сегодня, говоря о проекте, мы подразумеваем различные предметы и явления окружающей нас действительности. Проект – это

- комплект документации, предназначенный для создания определённого объекта (сооружения или изделия), его эксплуатации, ремонта и ликвидации, а также для проверки или воспроизведения промежуточных и конечных решений, на основе которых был разработан данный объект;

- программа, план действий, комплекс работ, подлежащий воплощению;
- предварительный текст какого-либо документа;
- замысел, план, прототип какого-либо объекта [2].

Согласно «Новому словарю методических терминов и понятий» Э.Г. Азимова, метод проектов (проектная методика) – это «одна из технологий обучения, в том числе иностранному языку, основанная на моделировании социального взаимодействия в малой группе в ходе учебного процесса. Данной технологии присущ самостоятельный, хорошо спланированный, реализуемый на ИЯ характер работы» [1, с. 226].

Доктор наук, профессор Е.С. Полат под методом проектов понимает «совокупность поисковых, проблемных методов, творческих по самой своей сути, представляющих собой дидактическое средство активизации познавательной деятельности, развития креативности и одновременно формирование определенных личностных качеств учащихся в процессе создания конкретного продукта» [10, с. 38].

Е.С. Полат классифицирует проекты по следующим признакам:

а) по доминирующему (ведущему) виду деятельности:

- исследовательские – структурированы, имеют чётко поставленные цели. Они наиболее приближены к научному исследованию,
- творческие – характеризуются креативным способом оформления результатов проекта (репортаж, фотоальбом, видео и так далее),
- ролевые/игровые – за каждым участником закреплена роль, определённая характером проекта и его содержанием (от литературных героев и персонажей из сказок до реальных людей современности),

- прикладные (практико-ориентированные) – направлены на результат, отражающий социальные запросы участников (проект здания, свод правил и законов, законопроект),

- ознакомительно-ориентированные (информационные) – основной деятельностью является сбор информации для её представления широкой публике;

1) *по предметно-содержательной стороне:*

a. монопроекты (в рамках одной школьной дисциплины),

b. межпредметные проекты (совмещают несколько школьных предметов);

2) *по характеру координирования:*

a. проекты с открытым управлением,

b. проекты со скрытым управлением;

3) *по характеру контактов:*

a. внутришкольные,

b. внутренние (региональные),

c. международные;

4) *по числу участников проекта:*

a. индивидуальные (между двумя обучающимися из разных школ, регионов, стран),

b. парные,

c. групповые;

5) *по длительности:*

a. краткосрочные (от одного до нескольких уроков),

b. средней продолжительности (неделя, месяц),

c. долгосрочные (несколько месяцев).

Наряду с типологией проектов, Е.С. Полат обозначила основные **требования**, выдвигаемые к использованию метода проектов в учебной деятельности:

- наличие актуальной для всех обучающихся проблемы, решение которой требует творческого подхода,

- теоретическая, практическая и когнитивная важность полученных результатов (отчёты, проведение мероприятий),
- самостоятельная (индивидуальная, парная или групповая) форма работы обучающихся,
- наличие детально проработанного содержания с перечисленными в нём поэтапными результатами [5, с. 53].

Главной идеей проектной деятельности является взаимодействие обучающихся, происходящее в группе во время учебного процесса. В ходе решения учебных задач они берут ответственность не только за себя, но и за коллектив, стараются помочь друг другу, озабочены успехами каждого участника проекта, что является важным личностным результатом.

На уроке иностранного языка, по мнению Ю.В. Рындиной *метод проектов – это «гибкая модель организации процесса обучения иностранному языку, поскольку позволяет сосредоточить внимание школьников не на самом языке, а на проблеме, переместить акцент с лингвистического аспекта на содержательный: самостоятельно выделять проблему, формулировать гипотезу её решения, осуществлять поиск необходимой информации с использованием различных информационных ресурсов, планировать возможные варианты решения проблемы, делать выводы, анализировать полученные результаты на иностранном языке»* [13, с. 468].

Н.Ф. Коряковцева выделяет следующие **типы проектов** в области изучения иностранных языков по характеру конечного продукта проектной деятельности:

1. Конструктивно-практические проекты (разработка игры, её описание; ведение дневника наблюдений);
2. Игровые/ролевые проекты (проигрывание ситуации, события; написание пьесы);
3. Информационные и исследовательские проекты;
4. Проекты социологической направленности (survey project);

5. Издательские проекты (написание заметки в журнал, газету);
6. Сценарные проекты (написание программы мероприятия);
7. Творческие проекты (creative works) – сочинение на тему, перевод с РЯ на ИЯ и наоборот [13, с. 65].

Перспективным направлением в развитии метода проектов является применение облачных технологий. Современные веб-сервисы предоставляют огромные возможности для совместной (коллективной) работы учащихся, как в школе, так и вне стен учебного кабинета. Один из них – онлайн-сервис LinoIt.

LinoIt – это бесплатный сервис, работающий в режиме web. Он доступен на 4-х языках: английском, японском, корейском и китайском, что говорит о его новизне и редком использовании в русскоязычной аудитории, в том числе педагогической. LinoIt как интернет-площадка может использоваться для организации идей, обмена ими с другими пользователями и потому прекрасно встраивается в технологию проведения онлайн мозгового штурма.

LinoIt может выполнять роль интерактивной онлайн-доски с размещением мультимедийных материалов и совместного обсуждения с обучающимися актуальных проблем, организовав мозговую штурм онлайн (brainstorming), в том числе и на иностранном языке. С его помощью создаются холсты или полотна (canvas), на которые крепятся листы-стикеры (stickies). Существует возможность не только размещения изображений, видеофрагментов, документов различного формата, но и обмен ими. Это происходит мгновенно и заменяет пересылку через e-mail, Skype, и другие сервисы. То есть, при работе в LinoIt процесс организован в одном web-пространстве, обеспечен всем необходимым и не требует лишних переключений.

Также существует возможность работать над полотном, холстом (canvas) совместно, осуществляя проектную деятельность. Готовое полотно как авторское, так и созданное группой, сохраняется в личном кабинете (My page). Оно может быть выслано другу или размещено в личном блоге. Достоинством ресурса является и то, что в нём можно работать как зарегистрированным, так и

незарегистрированным пользователям, но при отсутствии регистрации не будет возможности многократного редактирования полотна и работы в группе. Поэтому все члены команды должны быть зарегистрированными пользователями этой web-площадки [16]. С помощью сервиса LinoIt можно организовать мозговой штурм онлайн, что позволит учителю подготовить материалы для обсуждения совместно с учениками вне класса и школы, а затем обсудить наиболее острые вопросы непосредственно во время урока.

### **Опыт проектной деятельности по профилактике курения в средней школе**

Сервис LinoIt является удобным средством для организации совместной проектной деятельности обучающихся, в том числе, по профилактике курения школьников. С помощью LinoIt во время прохождения педагогической практики нами была организована проектная деятельность обучающихся средней образовательной ступени (9 «А» класса) на тему «Bad Habits. Smoking» в МОУ СОШ № 97 г. Ельца Липецкой области (см.: приложение 25).

Работа над проектом проводилась в три этапа: подготовительном, основном и заключительном.

На подготовительном этапе была создана группа и основа доски с темой проекта, приглашены другие участники. С ними мы обсудили правила работы с доской, выбор цвета стикера для каждой из задач, присвоение имени участника каждому из стикеров и так далее. Тема оказалась актуальной для школьников, поэтому они с энтузиазмом восприняли предложение поговорить о вредных привычках. Поскольку уровень языковой подготовки школьников был недостаточным, мы решили сделать наш проект билингвальным, то есть использовали информационные материалы, как на русском, так и английском языках.

Участникам проекта была предложена в скрытом виде проблема, которую нужно было выявить, сформулировать. Для этого мы использовали метод мозгового штурма. На доске были размещены вопросы:

- What bad habits do you know?

- Are they harmful for our health?

Свои первые ответы ученики закрепляли на онлайн-доске без комментариев. С помощью наводящих вопросов мы подвели ребят к тем пунктам плана, которые были намечены заранее. Для организации коллективного обсуждения мы поделили всех участников проекта на 2 группы и каждой из них дали своё проектное задание: 1. Так ли вреден табак, как об этом говорят? (задача – *выявить последствия курения табака и его аналогов*); 2. Можно ли обойтись без табака? (задача – *рассмотреть пути профилактики никотиновой зависимости*).

**На основном этапе** началась непосредственная работа над проектом. Сначала обучающимся были предложены тексты для чтения и видеоматериалы на русском языке из учебно-методического комплекса «Уроки трезвости и здравомыслия» под редакцией Н.А. Гринченко [14; 15].

1) *прочитайте статьи «Скажем «нет» курению» и «Кальяны и электронные сигареты. Безопасны ли они»;*

2) *посмотрите видеофрагменты о вреде курения и о плюсах свободы от никотиновой зависимости.*

Затем мы подобрали аналогичные текстовые, аудио и видеоматериалы с американских сайтов KidsHealth.org, MedlinePlus.gov и DrugAbuse.gov, но уже на английском языке.

Работа над печатными и видеотекстами проводилась в три этапа: дотекстовом, текстовом и послетекстовом.

На *дотекстовом этапе* были выполнены упражнения на снятие грамматических и лексических трудностей:

1) *догадайтесь о значении слов по их дефиниции;*

2) *поставьте глаголы в скобках в правильную форму (Present Simple, Present Perfect, Present Simple Passive Voice).*

*Текстовый этап* предполагал собственно чтение и просмотр материалов. На *послетекстовом этапе* мы предложили вопросы для обсуждения:

- How do cigarettes affect our body?
- Is smoking dangerous for our society? Why?
- What are the main reasons for getting into a habit of smoking?
- How can people get rid of this addiction?
- Is smoking of hookahs and e-cigarettes harmless for people's health? What problems does a person face with being addicted to these nicotine products?

Затем ребята обобщили полученную информацию и начали готовиться к презентации и защите проекта.

На третьем, заключительном этапе работы над проектом состоялась защита всех частных проектов с опорой на созданную группой онлайн-доску (см.: приложение 25) на уроке иностранного языка с последующей дискуссией, подведены итоги всего проекта. На предыдущем занятии по иностранному языку была проведена работа над лексикой и речевыми клише, которые требуются для презентации проекта и ведения дискуссии. Было выбрано жюри из числа приглашённых преподавателей и учеников, которые оценивали защиту по следующим критериям: 1) убедительность материалов; 2) эстетика оформления; 3) языковая грамотность. Оценочные листы для жюри были подготовлены заранее. Кроме того, всем участникам и гостям проекта была роздана бумажная версия глоссария с основными терминами и понятиями проекта.

Участники проекта пришли к следующим выводам:

1. Во всём мире проблема курения табака является очень актуальной. С ней борются не только органы государственной власти, здравоохранения, но и общественность, пропагандируя здоровый образ жизни и отказ от курения.

2. Все популярные на сегодняшний день электронные системы доставки никотина не являются безопасной альтернативой традиционному курению табака. Информация о том, что они не наносят вред здоровью, является мифом.

После проектного урока на онлайн-доске был проведён анкетный опрос участников проекта на русском и английском языках:

1) Достигнута ли цель проекта?

- 2) Что ты узнал, чему научился, что понял, в чем изменился?
- 3) Какой из этапов работы над проектом запомнился тебе больше всего?
- 4) Что бы ты в следующий раз сделал по-другому и почему?

Результаты опроса можно представить следующим образом: никто из участников проекта не является курильщиком, более того, почти 78% из них относятся резко негативно к этой вредной привычке, 22% - безразлично. После участия в проектной деятельности те 22% обучающихся, которые сомневались в том, что курение наносит вред, как для личности, так и для общества, заявили о своей решимости никогда не начинать курить и продемонстрировали готовность нести полученную информацию другим [4].

#### Список литературы

1. Азимов, Э.Г. Новый словарь методических терминов и понятий (теория и практика обучения языкам) / Э.Г. Азимов, А.Н. Щукин. – М.: Изд-во ИКАР, 2009. – 448 с.
2. Академик: словари и энциклопедии [Электронный ресурс]: сайт. – Германия, 2000. – Режим доступа: URL: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1397340> (дата обращения: 17.01.2019).
3. Гребнева, Т.С. Метод проектов в профилактике курения в общеобразовательной школе на уроках иностранного языка / Т.С. Гребнева // Образование, инновации, исследования как ресурс развития сообщества: сб. материалов по итогам II Всерос. науч.-метод. конф. / БУ ЧР ДПО Чувашский республиканский институт образования. – Чебоксары: ИД «Среда», 2019.
4. Гринченко, Н.А. Современные технологии в иноязычном образовании: учебно-методическое пособие / Н.А. Гринченко, Е.Н. Меркулова. – Елец: Изд-во ЕГУ им. И.А. Бунина, 2016. – 268 с.
5. КиберЛенинка: научная электронная библиотека [Электронный ресурс]: сайт. – Москва, 2012. – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kurenie-sovremennoe-sostoyanie-problemy-v-rf> (дата обращения: 5.01.2019).
6. Курение в России: мониторинг. ВЦИОМ. Данные опросов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=1439> (дата обращения: 16.09.2019).
7. Не курим.ру: авторский блог [Электронный ресурс]: сайт – Режим доступа: URL: <https://ne-kurim.ru/articles/zakony-o-kurenii/> (дата обращения 3.02.2019).

8. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е.С. Полат, М.Ю. Бухаркина, М.В. Моисеева [и др.]; под ред. Е.С. Полат. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Изд. центр «Академия», 2008. – 272 с.
9. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка: Ок. 100 000 слов, терминов и фразеологических выражений / С.И. Ожегов; под ред. проф. Л.И. Скворцова. – 28-е изд., перераб. – М.: Изд-во Мир и Образование, Оникс, 2012. – 1376 с.
10. Российская Федерация. Законы. Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака: Федеральный закон № 15-ФЗ [Электронный ресурс]: [принят Государственной Думой 12.02.2013 года; одобрен Советом Федерации 20 февраля 2013 года] // Консультант Плюс: справочно-правовая система: сайт. – 2019. – Режим доступа: URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_142515/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_142515/) (дата обращения: 18.03.2019).
11. Рындина, Ю.В. Индивидуально-дифференцированный подход в обучении иностранному языку студентов неязыковых специальностей / Ю.В. Рындина // Молодой учёный. – 2013.
12. Самарин, В.А. Уроки трезвости и здравомыслия: учебно-методическое пособие; под общ. ред. Н.А. Гринченко / В.А. Самарин, Ю.С. Бадалова, Н.А. Гринченко. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2019. – 112 с.
13. Самарин, В.А. Уроки трезвости и здравомыслия: книга для обучающихся. – 2-е изд., испр. и доп.; под общ. ред. Н.А. Гринченко / В.А. Самарин, Ю.С. Бадалова, Н.А. Гринченко. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2019. – 41 с.
14. Студопедия: информационный портал [Электронный ресурс]: сайт. – Режим доступа: URL: [https://studopedia.ru/12\\_240233\\_sotsialniy-servis-Linoit-po-sozdaniyu-interaktivnih-urokov.html](https://studopedia.ru/12_240233_sotsialniy-servis-Linoit-po-sozdaniyu-interaktivnih-urokov.html) (Дата обращения: 1. 04.2019).
15. RIA 56: информационный портал [Электронный ресурс]: сайт. – Оренбург. – Режим доступа: URL: <http://ria56.ru/posts/glavnyj-pulmonolog-orenburzhya-razvenchal-mify-o-bezopasnom-kurenii.htm> (дата обращения 16.02.2019).
16. WIKIPEDIA: универсальная интернет-энциклопедия [Электронный ресурс]: сайт. – США, Нидерланды, 2001. – Режим доступа: URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Курение\\_табака](https://ru.wikipedia.org/wiki/Курение_табака) (дата обращения: 13.12.2018).

## ПОДГОТОВКА БИЛИНГВАЛЬНОГО ВНЕУРОЧНОГО МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

Среди массовых форм внеурочной работы по иностранному языку Н.А. Щуркова выделяет такую форму внеклассной работы как «Неделя иностранного языка в школе». Эта форма по своему характеру является массовой, так как предусматривает участие в ней широкого контингента учеников, а по своей структуре является комплексной, так как включает комплекс разных по смыслу и форме мероприятий, которые происходят в определенный период времени и направлены на реализацию задач комплексного подхода к воспитанию учеников [5, с. 61-63].

Неделя иностранного языка в школе как комплексная форма должна оказывать содействие целенаправленной организации и систематизации всей внеклассной работы по ИЯ в школе, активизации работы кружков, для которых Неделя становится своеобразным творческим отчетом, формированию творческих отношений между учениками, учителями и родителями, которые взаимодействуют в процессе подготовки и проведения Недели. Неделя иностранного языка проводят в определенный период учебного года по предварительно составленной программе, которая определяет цели, содержание и форму любого из его компонентов. Тематика мероприятий в рамках Недели должна быть интересной, познавательной, доступной, связанной с учебным материалом и отвечать возрастным особенностям учеников, уровню их языковой подготовки [5]. При обсуждении трудных тем, для расширения возможностей эмоционального самовыражения и погружения в проблему, целесообразно проводить билингвальные мероприятия, т.е. на иностранном и русском языках.

Т.И. Кирюшкина выделяет общеметодические принципы обучения здоровью: сознательной активности; наглядности; систематичности; повторения;

доступности и индивидуализации; оздоровительной направленности; активного обучения; связи теории с практикой.

Что касается специальных подходов к системе работы и мероприятиям в области профилактики, выяснилось, что сегодня существует два основных подхода к профилактике химических зависимостей: 1) «уменьшение вреда» (употреблять или не употреблять – дело выбора каждого); 2) ориентация на полный отказ от любых легальных и нелегальных наркотиков (собриологический подход). Однако выбор саморазрушительного поведения вряд ли следует считать подлинной свободой выбора. Учащиеся просто в силу ограниченности своего опыта не могут сделать адекватный выбор. К сожалению, в некоторых западных антинаркотических программах политика «уменьшения вреда» и «свободы выбора» не редкость даже по отношению к нелегальным наркотикам. В отечественной профилактической литературе указывается, что нелегальная наркомания чаще всего начинается с употребления алкоголя и табака. Кроме того, имеется риск стать алкоголиком или курильщиком на всю оставшуюся жизнь, т.к. после знакомства с опьяняющими и другими эффектами изменения сознания, подросток нередко начинает искать кое-что «покруче».

Альтернативы ориентации подростков на абсолютный отказ от любых опьяняющих веществ нет. Теоретическое обоснование этому, прежде всего по отношению к алкоголю, есть в трудах таких учёных, как Б. Раш, А. Форель, И.П. Павлов, В.М. Бехтерев, И.М. Сеченов, И.А. Сикорский, Г.А. Шичко, Ф.Г. Углов. Нравственно-философское обоснование мы находим в трудах русских писателей Ф.М. Достоевского, Л.Н. Толстого; великих русских святых Тихона Задонского, Сергия Радонежского, Иоанна Кронштадтского. Эти идеи подтверждаются многими современными научными данными и реальной жизнью [3, с. 37-38].

Основные *собриологические принципы профилактики* в образовательном учреждении состоят в следующем:

- *Принцип системности* – учёт в профилактике всех причин (социальных, психологических и др.), приводящих к асоциальному поведению; соблюдение логических связей в процессе формирования мировоззренческих знаний об одурманивающих веществах.

- *Принцип комплексности* – согласованное взаимодействие семьи и школы; выработка отрицательного отношения ко всем видам одурманивающих веществ, т. к. это – комплекс однородных по сути явлений.

- *Принцип возрастной и культурной адекватности*. Это – учёт возрастных особенностей развития, – учёт культурных традиций. В русской национальной культуре трезвости было всегда больше, чем пьянства. Никогда не было регулярного употребления вина, пива, поэтому нет никакой необходимости внедрять подобные «традиции» в нашу культуру сейчас, и тем более с детского возраста.

- *Принцип информационной безопасности и практической целесообразности*. Информационная безопасность подразумевает приоритет положительных воздействий над отрицательными. Нужно агитировать не против вредных привычек, а за полезные привычки, иначе легко перейти грань, когда профилактический эффект замещается пропагандой алкоголя, табака и других наркотиков.

- *Принцип социальной активности*. Трезвенные убеждения формируются в трезвенной деятельности индивида. Трезвенная деятельность может стать тем «деланием», «новой идеей», вокруг которой можно объединиться, приняв ценности трезвости, и это уже будет объединение не на отрицательной, а на положительной почве.

- *Принцип аксиологичности* – опора на традиционные национальные ценности. Трезвость – этическая категория. Быть трезвым выгодно для себя, для семьи, но это также патриотично, эстетично, этично [3, с. 56-57].

В рамках недели здорового образа жизни нами было подготовлено два билингвальных (на русском и английском языках) внеурочных мероприятия:

*«Здоровый образ жизни – это трезвый образ жизни, но не только...» и «Как не попасть в ловушку наркомании?»*

1. Внеурочное мероприятие на тему *«Здоровый образ жизни – это трезвый образ жизни, но не только...»* состоялось в феврале 2016 года и проводилось в 8 «В» классе гимназии № 11 г. Ельца. В мероприятии принимали участие 10 человек, из них 4 мальчика и 6 девочек. Возраст детей – 14-15 лет. В качестве зрителей выступали классный руководитель, учитель-предметник и студентка ЕГУ гр. ИН-41.

Следует отметить, что *здоровый образ жизни* отдельного человека сегодня понимают как здоровое питание, физическую культуру, положительный моральный настрой и отказ от вредных привычек (4 признака). *Трезвый образ жизни* сегодня понимают как сознательный отказ от употребления алкоголя, табака и наркотиков, здравомыслие, т.е. выделяют не менее 3-х признаков: трезвенные убеждения, отказ от употребления АТН и психическую адекватность.

На этапе первичной диагностики обучающимся были заданы 4 вопроса: Можно ли праздновать без алкоголя? Что такое ЗОЖ? (Назовите не менее 4-х признаков). Что такое трезвость? (Назовите не менее 3-х признаков). Какие трезвые праздники вы знаете?

На первый вопрос положительно/правильно ответили 60 процентов обучающихся. На второй вопрос полный ответ не смог дать никто, и понятие о здоровом образе жизни у учащихся сводилось к представлениям об отсутствии вредных привычек и занятиям спортом, т.е. были названы только 2 признака из 4-х. На третий вопрос полного ответа не дал никто, но 2 мальчика из 10 детей, т.е. 20 процентов опрошенных выделили не только факт неупотребления АТН, но и психический аспект (здравомыслие), однако о необходимости трезвенных убеждений не сказал никто. Трезвые праздники и трезвенные даты не назвал никто. В процессе проведения мероприятия обучающиеся ознакомились с «самым здоровым напитком» – водой и узнали о «самых опасных напитках» -

шампанском и пиве, которые, по словам доктора исторических наук В.П. Кривоногова, является средством вовлечения детей и молодёжи в раннюю алкоголизацию [2, с. 273-293].

Была проведена викторина с русскими и английскими поговорками и пословицами о ЗОЖ. Ознакомились с трезвенными датами и праздниками, посмотрели 2 видео: посвященное дню Трезвости в одном из городов России и об отношении РПЦ к трезвенному движению.

После мероприятия был проведён повторный опрос, который показал рост осведомлённости обучающихся по рассмотренным аспектам до 100 процентов. Однако на первый вопрос «Можно ли праздновать без алкоголя?», на этот раз ответили положительно лишь на 20 процентов больше (рост от 60 до 80 процентов), что свидетельствует о живучести проалкогольных убеждений в нашем обществе.

2. Внеурочное мероприятие «*Как не попасть в ловушку наркомании?*» было подготовлено с учётом трудностей обсуждения такой щекотливой темы как наркомания. Поэтому мы предположили, что мероприятие будет более эффективным, если оно будет, во-первых, билингвальным (чтобы расширить языковые возможности обсуждения); во-вторых, если оно будет проходить с участием родителей учащихся [4, с. 51-6].

В качестве стартера для дискуссии мы взяли мультфильм-ужастик «Леденец» белорусского режиссёра, сценариста, художника, звукорежиссёра, мультипликатора Геннадия Бутто, снятый при Министерстве культуры Российской Федерации фондом социальных и культурных программ «Губерния» в 2009 году. Это – фильм с антинаркотическим содержанием, снятый в рамках антинаркотического проекта «Ре-анимация» и предназначенный для подростков [1].

Сюжет мультфильма отображает достаточно типичную ситуацию приобщения к наркотику, когда родители являются едва ли не последними людьми, кто узнаёт о том, что их ребёнок приобщился к наркотику и уже не может без него жить.

В первые минуты мультфильма мы видим, как молодая мать провожает своего любимого сына лет десяти в школу, повязывая ему бабочку на шею. Дальше видим, как ослеплённая любовью к сыну мать, которая, очевидно, воспитывает его одна, абсолютно доверяет своему ребёнку и вначале совершенно не обращает внимания на то, что её сын вернулся со школы с ядовито зелёным «леденцом» (видимо, по аналогии с «зельем»), а один глаз у него прикрыт чёлкой. Потом мальчик возвращается с повреждённой рукой, наконец, с покалеченной ногой. И только тогда, когда он без чувств падает на пороге на пол, мать замечает, что за прикрытой чёлкой у него отсутствует глаз и что он уже весь покалеченный. Мать понимает, что он попал в беду, и решается больше не выпускать своего сына из дома, запирает его в комнате, одарив его целым подносом сладостей. Но её сыну сладости больше не нужны. Всю ночь он рисует зелёные «леденцы», а на рассвете выпрыгивает в окно, чтобы раздобыть очередное «зелье».

Когда мать обнаруживает его отсутствие, она догадывается, где его найти, по инвалиду-колясочнику, который ни свет, ни заря куда-то спешит. И она находит то место, где можно достать «зелье». У порога мрачной лесной избушки выстроилась очередь из покалеченных людей. И вот на пороге появляется безобразная старуха-благодетельница с зелёными «леденцами» в руках. Без рассуждений вся очередь, как горох, высыпалась в яму, указанную старухой. Ковыляя на одной ноге, с костыликом, к избушке спешит и её опоздавший сын. Мать раскрывает ему свои объятия, но он её даже не замечает, обходит стороной и валится в яму за всеми остальными. Матери остаётся только ждать. Вскоре из избушки появляется странная девушка – только туловище на ногах без головы. А потом вместо сына появляется только то, что от него осталось – ухо с бабочкой, которая прежде была у него на шее.

Для матери начинается новая жизнь. Вместо сына за столом сидит его ухо, которое она потчует кусочком курицы и шепчет ему на ухо ласковые слова. Мать старается приспособиться к ситуации и вяжет ему из ниток новое ту-

ловище. Но логику событий не обманешь, внезапно под чавкающие звуки смакования «леденца» исчезает и последняя часть тела сына – его ухо, и на полу остаётся только бабочка. На этом мультфильм заканчивается [1].

Продолжительность мультфильма – 6,33 минуты. Весь мультфильм построен на метафорических образах. Распад личности, включая её окончательную физическую гибель, показан через потерю сначала глаза, потом руки, ноги, всего туловища и головы, кроме уха и т.д. Авторы фильма стараются соблюдать технику безопасности и показывают не само «зелье», а его символ – зелёный «леденец». Кроме того, видимо, чтобы не отвлекать зрителей от главного – глубокого прочувствования драмы химической зависимости, мультфильм сделан немым. Психология зависимости показана очень точно: погибающий не замечает своей гибели и готов на всё ради зелья. Весь фильм снят в зеленоватых ядовитых оттенках и показан на фоне тревожной музыки Бруно Леторта.

Внеклассное мероприятие на тему: *«Как не попасть в ловушку наркомании?»* состоялось в феврале 2016 года и проводилось в 8 «Б» классе гимназии № 11 г. Ельца. В мероприятии принимали участие 10 человек, из них 5 мальчиков и 5 девочек. Возраст детей – 14-15 лет. В качестве зрителей выступали классный руководитель, учитель-предметник, студентка ЕГУ гр. ИН-41 и несколько родителей учащихся, которые имели возможность посетить это мероприятие.

Билингвальный характер мероприятия (на английском и русском языках) позволил нам провести первичную и вторичную диагностику на русском языке, а также пригласить родителей и других гостей для заключительного обсуждения проблемы, поднятой в мультфильме, уже на русском языке.

Перед мероприятием обучающимся были заданы следующие вопросы: Всё ли в жизни надо пробовать? Что такое наркомания? Знаешь ли ты о пагубном воздействии наркотиков на здоровье человека? Каковы отрицательные последствия употребления наркотиков? Опасно ли попробовать наркотик один раз? Замечает ли наркоман своё падение? Замечают ли семья и друзья его паде-

ние? Можно ли избавиться от наркомании самостоятельно? «Как бы вы поступили, если бы узнали, что ваш друг пробует запрещенные вещества?» Ваши предложения по решению проблемы наркомании.

Первичный диагностический опрос показал, что отношение учащихся к наркотикам было, в целом, отрицательным, и они имели представление о том, как надо действовать в проблемной ситуации. Но насторожило то, что 3 из 10 учащихся не считали опасным попробовать наркотик «один раз», а ведь именно с этого часто и начинается трагедия наркомании.

Основной этап мероприятия состоял в просмотре и обсуждении мультфильма «Леденец» с соблюдением трёх этапов работы над фильмом. Фильм – немой, и это давало возможность учителю задавать наводящие вопросы и комментировать его на английском языке в процессе просмотра.

Затем уже на русском языке состоялась общая дискуссия с привлечением гостей урока – родителей и др. Все находились под большим впечатлением от полученной информации и просмотра мультфильма. Все согласились, что фильм тяжёлый, но не причинит вреда подросткам, если показать его с последующим обсуждением. Были предложены и обсуждены следующие вопросы: Почему даже единственная проба может стать роковой для подростка? Какую опасность представляют раннее знакомство с алкоголем и курение для приобретения к наркомании? Почему лучшая профилактика наркомании это воздержание от всех одурманивающих веществ?

Затем был показан краткий видеоролик об опасности употребления спайсов и подарен буклет всем участникам и гостям мероприятия. В конце урока был проведён вторичный анкетный опрос учащихся по проведённому мероприятию. Детям были предложены те же самые вопросы, на которые они уже отвечали на диагностическом этапе, но к ним было добавлено ещё 2: *«Можно ли показывать такие фильмы о наркотиках школьникам?»*; *«В каком возрасте можно смотреть фильмы такого характера?»*.

Результаты повторной диагностики показали положительную динамику в ответах на все вопросы, но самое главное, - те дети, которые считали, что «один раз» наркотик попробовать можно, изменили своё мнение и все 10 детей из 10 стали считать, что «*даже один раз*» пробовать наркотик не следует.

Подводя итог, можно утверждать, что даже единичное мероприятие, затрагивающее мысли и чувства, способно внести серьёзные положительные коррективы в представления учащихся и их родителей о наркомании. Оправдал себя и билингвальный подход, который позволил расширить рамки обсуждения из-за ограниченных языковых возможностей учащихся и привлечь к обсуждению их родителей. Однако эффект таких внеурочных мероприятий значительно выше, если они являются частью системной работы по формированию культуры здоровья учащихся в целом.

#### Список литературы

1. Антинаркотический мультфильм «Леденец» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.yaplakal.com/forum28/topic293761.html> (дата обращения: 16.09.2019)
2. Гринченко, Н.А. Трезвый образ жизни: курс лекций. – Ч. 1. Теория трезвости / Н.А. Гринченко. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2010. – 315 с.
3. Гринченко, Н.А. Трезвый образ жизни: курс лекций. – Ч. 2. Методика трезвенной работы / Н.А. Гринченко. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2011. – 263 с.
4. Круглякова, Д.Д. Внеклассное билингвальное мероприятие по профилактике наркомании в общеобразовательной школе / Д.Д. Круглякова, Н.А. Гринченко // Актуальные вопросы современного гуманитарного образования. Сборник научных и творческих работ. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2016. – С. 51-62.
5. Щуркова, Н.А. Новые формы воспитательной работы: учебник для вузов / Н.А. Щуркова // ИЯШ. – 1994. – № 4. – С. 61-63.

## СОЗДАНИЕ ДИДАКТИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КУРЕНИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОГРАММЫ UI EDITOR САЙТА “UMARALATA.COM” НА СРЕДНЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СТУПЕНИ

Табакокурение – одна из главных причин смертности в мире. По данным Всемирной организации здравоохранения, курение стало причиной смерти 100 миллионов человек в XX веке [2].

Приобщение к курению обычно начинается в подростковом возрасте. Как правило, подросток, начавший курить, чаще болеет простудными заболеваниями, быстрее устаёт, хуже учится, гораздо больше рискует приобщиться к алкоголю и наркотикам, чем некурящий. Курение в подростковом возрасте – это также большие духовно-нравственные потери. Курящий подросток больше склонен к правонарушениям и агрессии.

Проблему подросткового курения рассматривают на следующих уровнях:

- *микросоциальном* (учитывает особенности семейного воспитания и взаимодействия между членами семьи, а также отношения со сверстниками и влияние социальных норм образовательной среды);
- *макросоциальном* (учитывает влияние рекламы и СМИ, а также политику государства в области курения);
- *личностном* (учитывает индивидуальные особенности того или иного человека) [1; 603].

Инициатором табакокурения могут выступать следующие факторы:

1. *Семья*. Это – один из главных источников, который прививает культурные и социальные нормы ребенку. Семейный фактор может способствовать приобщению ребенка к табакокурению в двух случаях: либо, если это заложено генетически, либо в случае, если оно стало продуктом внутрисемейного взаимодействия. Важную роль при формировании у ребенка установки на отрица-

ние курения оказывают: активное участие родителей в жизни ребенка и их собственное неприятие потребления табака. Заслуживает внимания и тот факт, что чаще всего ребенок начинает курить в неполной семье, где родители разведены.

2. *Влияние ближайшего окружения.* Во время подросткового возраста особенно важную роль начинает играть его ближайшее окружение. Более того влияние на ребенка оказывают не только его друзья, но и образовательное учреждение и его порядки. Причем школьная среда может оказаться как причиной появления привычки курения, так и ее предотвращения.

Следует выделить основные причины возникновения этой пагубной привычки в школьной среде:

- В школе есть лидер(ы), которые курят и это привлекает остальных детей к курению табака, которые хотят стать такими же популярными среди сверстников.

- Ребенок считается аутсайдером в школе, по причине чего начинает курить (чаще всего это проявляется в отвержении принятых норм в учебном заведении).

- Школьник хочет «вписаться» в определенную группу и начинает курить, думая, что это сможет облегчить взаимодействие с ее участниками.

1. *Индивидуальные особенности.* Немаловажным являются и индивидуально-психологические особенности детей. На желание попробовать сигарету могут повлиять как неадекватная самооценка в совокупности с иными психологическими человеческими характеристиками, так и мнение сверстников [4].

Большой профилактический потенциал содержится в сфере образования. Сегодня предлагаются специальные профилактические программы, однако перегруженность основной образовательной программы школы, неготовность учителей к такой работе, недостаток дидактических материалов тормозят внедрение таких программ.

Одним из путей преодоления этих трудностей является внедрение элементов знаний об опасности приобщения к курению через курсы образователь-

ных дисциплин, в их числе учебный предмет «Иностранный язык». В рабочей программе по иностранному языку есть ряд тем, посвящённых здоровью и проблемам молодёжи, в процессе изучения которых можно включать и знания об опасности приобщения к курению.

Подросток не любит поучений и нотаций. Как сделать такие уроки привлекательными для подростков? Очевидно, что на помощь могут прийти современные образовательные технологии, в частности цифровые и игровые. Такими преимуществами обладает сайт «Umapalata.com», который является одним из ведущих сервисов по созданию дидактических игр. В играх мы можем задействовать основные аспекты проблемы курения:

- Курение как проблема личности
- Потери для здоровья
- Потеря времени и средств
- Альтернативные средства для курения (кальян, электронные
- сигареты).

Когда учитель планирует провести урок с использованием игры, ему следует четко понимать, что игра должна иметь цель, как для преподавателя, так и для ученика. Также следует не забывать, что мы не можем заниматься игрой на протяжении всего урока. Игра – лишь составляющая урока иностранного языка. Не стоит давать игру с самого начала урока без какой-либо подготовки детей. Игры можно давать как на базе текста, так и на базе аудио или видео, в зависимости от задач урока.

Umaigra (UI) представляет собой интернет-проект дистанционного обучения, основанный на многолетнем опыте Umapalata.com в разработке учебных программ для школ, он предлагает новую онлайн-систему для создания, публикации и выполнения дидактических игр для детей и подростков.

UI может быть легко интегрирован в основной учебный процесс в качестве дополнительного обучающего инструмента, который можно использовать как в школе так и дома, как индивидуально так и для группы учеников. UI

предлагается в двух версиях: Editor и Class и дают возможность создавать игры на прототипах, подготовленных для различных предметных областей, языков, разных возрастов и видов упражнений.

UI Class включает Editor и позволяет учителю приготавливать задания на базе созданных игр, предоставлять к ним доступ для учеников, контролировать результаты их решения, экспортировать данные. Ученики выполняют задания через встроенный UI Player, зарабатывают очки и призы, просматривают свои результаты [6].

Обобщенная схема создания дидактических игр в приложении UI выглядит следующим образом:

1. Регистрация.
2. Выбор прототипа.
3. Наполнение игры общей информацией и дидактическим содержанием.
4. Публикация игры.

*Регистрация в Umaigra (UI).* Создание собственных игр возможно только для зарегистрированных пользователей. Для этого необходимо или зарегистрироваться, или ввести свой логин и пароль, а затем подтвердить его.

*Выбор прототипа.* После регистрации или ввода информации своего аккаунта пользователь попадает в окно подсистемы UI Editor. Для создания единичной игры необходимо нажать кнопку «Создать игру» или кнопку «Создать сборник игр» для создания сборника на базе нескольких прототипов. После нажатия кнопки «Создать игру» мы попадаем в окно «Выбрать прототип».

Что такое прототип игры в UI? *Прототип* – это основной источник для создания дидактической игры. Он является первоначальной формой дидактической игры, из которой путем ряда преобразований образуется модель разрабатываемой игры.

Прототип игры в Umaigra используется для создания игр в различных предметных областях, для разных языков и возрастных уровней учеников. Каждый прототип имеет определенный сценарий, графику, тип упражнений, количество уровней, режим выполнения и т.д.

В UI существует следующий набор *прототипов*: «Сокровище Фараона»; «Сядь на поезд»; «Воришка кот»; «Футбол»; «Заколдованный замок»; «Авиа перелет»; «Планета Умаус»; «Остров Банан».

*Наполнение дидактическим содержанием.* После выбора одного из восьми прототипов необходимо перейти к наполнению игры общей информацией, основным дидактическим содержанием. Для этого нужно нажать кнопку «Создать игру» в подсистеме UI Editor на странице «Выбрать прототип» ещё раз и выполнить пошаговые инструкции, предлагаемые разработчиками.

- *Заполнение полей общей информацией.*

После ввода общей информации нужно нажать кнопку «Вперёд» и выбрать дисциплину или дисциплины (максимум 3), в рамках которых создается игра, поставив флажок напротив соответствующих предметных областей. Далее, нажимаем кнопку «Вперед». Вводим дидактическое содержание первого уровня в окне для выбора дисциплины.

В поле «Указания для учеников» вписываем краткую информацию о том, что ждет учеников на первом уровне. Далее, указываем число упражнений в соответствующем поле. Затем флажками отмечаем, из какого типа упражнений будут состоять задания первого уровня. После этого нажимаем кнопку «Вперед».

В следующем шаге нам необходимо заполнить несколько разделов: Цель игры (для учеников), Упражнения, Настройки. В поле «Цель игры (для учеников)» необходимо описать цель игры, которую увидят учащиеся в самом начале игры. В разделе «Упражнения» выбираем, какая часть упражнений из имеющихся в игре будет показана ученику. По умолчанию – 100%. Можно поставить флажок и реализовать случайный показ. В разделе «Настройки» можно ограничить игру по времени, установить максимально допустимое время для прохождения уровня, реализовать остановку игры по истечению времени. Нажимаем кнопку «Вперёд».

В окне для установки инструкций отмечаем флажком, необходима нам или нет в игре, теоретическая часть. Нажимаем кнопку «Готово».

В окне «Добавить теоретическую часть» после нажатия кнопки «Готово» появляется следующее окно с информационным сообщением о создании игры.

В окне с сообщением о создании игры нажимаем кнопку «ОК». По мере необходимости мы можем отредактировать общую информацию, которую мы предоставили ранее во вкладке «Инфо», но при корректировке мы должны нажать мигающую кнопку «Сохранить».

Во вкладке «Дидактическое содержание» рассмотрим панель инструментов для работы с уровнями. На данной панели инструментов можно найти следующие кнопки: «Переместить выделенный уровень вверх», «Переместить выделенный уровень вниз», «Создать новый уровень», «Дублировать выделенный уровень», «Удалить выделенный уровень», «Проиграть содержимое выделенного уровня» и др. Здесь же можно увидеть количество уровней и количество упражнений для каждого уровня.

В окне «Дидактическое содержание» имеются две вкладки «Инструкция» и «Теоретическая часть». Во вкладке «Инструкция» можно отредактировать информацию в поле «Цель игры (для ученика)», не забыв нажать кнопку «Сохранить». Во вкладке «Инструкции» для редактирования дидактического содержания упражнений выделим упражнение и нажмем кнопку «Изменить». После редактирования содержания всех упражнений для каждого уровня целесообразно проиграть игру, нажав кнопку «Проиграть».

*Завершение игры. Публикация.* Просмотрев игру в режиме проигрывания, мы можем вернуться и отредактировать ее содержимое, а затем опубликовать окончательный вариант игры. Для этого нажимаем кнопку «Назад», выбираем созданную игру во вкладке «Мои игры», нажимаем кнопку «Опубликовать», для того чтобы сделать игру доступной для других преподавателей и учеников. После проделанных действий появится информационное сообщение о том, что игра опубликована и изменения содержания невозможны. Отметим, что изменения в содержании возможны, если разблокировать содержимое игры.

После публикации игра появится в списке игр во вкладке «Мои игры». Выбрав игру в списке, в окне «Игра» мы сможем получить ссылку на игру, которой можем поделиться с учениками и коллегами.

В заключение отметим, что при помощи Umaigra возможно создать игру, не имея каких-либо знаний в области программирования. Основная задача – подготовка и внесение дидактического содержания, т.е. составление сценария игры, включая тексты и изображения [3] (см.: приложение 26).

Нами были созданы четыре профилактические игры – две на русском и две на английском языках, ориентированные на среднюю и старшую образовательные ступени. Содержанием игр стали материалы исследований института психиатрии Лондонского королевского колледжа Лондонского университета [5].

Первая игра на русском языке «Сядь на поезд» посвящена сущности никотиновой зависимости: почему она возникает и почему так трудно бросить курить. Вторая игра на русском языке «Расколдуй замок» даёт описание абстинентных страданий курильщика и помогает сделать вывод, что лучший способ избежать этих страданий – даже не начинать курить.

Третья и четвертая игры были сделаны на английском языке “Take off the sorcery from the castle” и “What is a nicotine addiction?”, которые мы рекомендуем представить на базе конкретного текста на английском языке (см.: приложения 27-28). Мы развиваем умение читать на английском языке и одновременно внедряем профилактическую информацию о вреде курения в увлекательной и понятной для современных подростков и молодых людей форме. Ниже представлены опорные тексты для создания игр на английском языке:

**Text 1. What is a nicotine addiction?**

Many research show that tobacco smoking is very harmful and shortens a human life up to 25 years. But why do people smoke?

People start smoking because they mistakenly think it is a normal behavior. But it is very difficult to give it up.

When you smoke a cigarette, within seconds of inhaling the nicotine goes from the lungs, to the heart in about 5 seconds and it raises the brain chemical dopamine. Between cigarettes, the level of *dopamine* drops and the smoker feels something like hunger for nicotine and smokes again and again. This phenomenon is called *addiction*.

Nicotine has a relatively short *half life* of about 90 to 120 minutes. So every hour or two after a cigarette a person starts to go into *withdrawal*. That is why the nicotine dependence is one of the heaviest and it is so difficult to give up smoking.

If you are a 20-cigarette person, it means that you are taking about 240 inhalations per day. It is about 100000 doses per year.

No other addictive behaviour is done so often.

### **Text 2. What are the symptoms of withdrawal?**

Between cigarettes, smokers start to go into tobacco withdrawal. People are feeling very irritable, frustrated and angry. They feel tense and anxious. Their mood drops and they can feel quite miserable. They have great difficulties with concentration and problem solving. If a person stops taking nicotine, the symptoms can last from 4 to 6 weeks or even more. A person feels hunger for sweet and calorific foods and *gains weight*.

There can also be changes in the electrical activity of the brain, the skin temperature increases, a person can get *mouth ulcers*, coughing and respiratory symptoms, *constipation* as well.

To avoid these sufferings and to live a longer and happier life, you'd better never start smoking at all.

(By Gay Sutherland. King's College. University of London) [5].

Таким образом, одним из путей профилактики курения в образовательном процессе является использование потенциала школьных предметов, в их числе учебного предмета «Иностранный язык». Программа UI Editor сайта «umapalata.com» обладает целым рядом преимуществ, так как преподаватель имеет возможность создавать дидактические игры на восьми прототипах, используя любой из множества предложенных языков, и активно их использовать на уроках иностранного языка.

### **Список литературы**

1. Журавлев, А.Л. Методология комплексного человекознания и современная психология [Электронный ресурс]; отв. ред. А.Л. Журавлев, В.А. Кольцова. – М.: Институт психологии РАН, 2008. – 603 с.

2. Елхина, Л.С. Организация внеурочной деятельности в начальной школе / Л.С. Елхина // Сборник материалов участников Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы внеурочной деятельности в образовательной организации». – 2017. – С. 102-107.

3. Курганова, Н.А. Создание дидактических игр на основе использования интернет-сервиса Umaigra [Электронный ресурс] / Н.А. Курганова. – Режим доступа: URL: [http://it-pedagog.ru/index.php?option=com\\_zoo&task=item&item\\_id=634&Itemid=57](http://it-pedagog.ru/index.php?option=com_zoo&task=item&item_id=634&Itemid=57). (Дата обращения: 26.05.18).

4. Позняков, В.П. Анализ социально-психологических исследований по проблеме табакокурения / В.П. Позняков, С.А. Решетко // Знание. Понимание. Умение. – 2015. – № 1. – С. 236-243.

5. Nicotine. - Part 1. - Nicotine Addiction. King's College London. University of London [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: [https://ugc.futurelearn.com/uploads/files/fa/8f/fa8f1391-5810-4792-8c7c-cc920dd46608/4-04\\_Nicotine\\_-\\_Part\\_1-\\_Nicotine\\_addiction.pdf](https://ugc.futurelearn.com/uploads/files/fa/8f/fa8f1391-5810-4792-8c7c-cc920dd46608/4-04_Nicotine_-_Part_1-_Nicotine_addiction.pdf) (Дата обращения: 01.04.2018)

6. Umaigra. О проекте. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL:[http://www.umapalata.com/ui\\_ru/about.asp](http://www.umapalata.com/ui_ru/about.asp). (Дата обращения: 26.05.18)

**Филимонова И.А.**

## **ПРОФИЛАКТИКА РАННЕЙ АЛКОГОЛИЗАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ИНОЯЗЫЧНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ: СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ПОДХОД**

Согласно данным ряда исследований, алкоголь – основной пусковой механизм приобщения подростков ко всем остальным легальным и нелегальным наркотикам, так как он снимает запрет на одурманивание.

В обществе в целом алкоголь является причиной многих проблем. Это – падение нравственности, аварийность и травматизм, разбитые семьи, безнадзорность детей и сиротство при живых родителях, рождение детей с пониженным уровнем здоровья и явных инвалидов. Высокий уровень потребления алкоголя является основным фактором сверхсмертности россиян, т.к. этанол –

токсичное вещество. Одномоментный прием 400 г. «качественного» спирта является смертельно опасным для большинства, 93 процента смертельно опасных отравлений вызваны так называемым «качественным» алкоголем [15, с. 18-23].

Кроме того, пьющие родители подают дурной пример своим детям, и первую рюмку, чаще всего, ребёнок получает из рук собственных родителей в кругу семьи ещё в подростковом возрасте, разрушая тем самым естественную трезвость и снимая запрет на одурманивание. Как показывают исследования, чем раньше произошло приобщение к алкоголю, тем больше риск того, что у человека будут проблемы с алкоголем в будущем. Кроме того, подросток многое теряет здесь и сейчас. Он теряет интерес к учёбе и хуже учится, возрастает риск правонарушений и травматизма, алкоголь часто сочетается с курением и многократно возрастает риск приобщения к наркотикам.

Профилактика именно ранней алкоголизации актуальна также потому, что к окончанию школы мало детей сохраняет естественную трезвость, а 80% алкоголиков начали употреблять алкоголь в возрасте до 18 лет. Поэтому важнейшей задачей является ориентация обучающихся на абсолютную трезвость, полное воздержание от употребления любых опьяняющих веществ.

Большой профилактический потенциал содержится в образовании. В отечественной системе образования традиционно применяются термины «антиалкоголическое воспитание», «антиалкогольное воспитание», «антинаркотическое воспитание». В дореволюционной России в школах проводились уроки трезвости. В последнее десятилетие в России делается упор не столько на разоблачении алкогольного зла, сколько на формировании трезвого здорового образа жизни. Написаны программы и учебники, вносятся предложения по введению отдельных уроков культуры здоровья в целом или уроков трезвости.

При перегруженности современных основных образовательных программ в образовательных организациях важным профилактическим ресурсом являются образовательные дисциплины, в их числе учебный предмет «Иностранный язык». В последние годы важнейшим направлением развития отечественной методики обучения иностранному языку является *социокультурный подход*,

предполагающий обучение языку через культуру. Причём, предусматривается изучение культуры страны изучаемого языка в диалоге с родной, включая её региональный компонент. На уроке иностранного языка можно изучать и факты культуры, имеющие профилактически потенциал: трезвенные идеи, традиции, трезвенные движения, произведения литературы и искусства, биографии выдающихся трезвенников и т.д.

### **Программирующая роль социокультурной среды на поведение личности**

*Социокультурный подход* к профилактике является научно обоснованным, т.к. социокультурная среда обладает программирующим воздействием на личность, на её сознание и поведение, что может играть как положительную роль, так и отрицательную [13, с. 46-49].

*Теория социально-когнитивного научения.* Известны опыты Бандуры, которые доказывают, что многое в поведении, которое мы демонстрируем, приобретает посредством примера. Детям демонстрировали агрессивное поведение по отношению к кукле. После этого оставили их одних, и дети, которые до этого играли с куклой, стали повторять агрессивное поведение взрослых – бить куклу, говорить грубые слова. Так в лабораторных условиях было ещё раз доказано известное: среда оказывает программирующее воздействие на сознание и поведение личности [9, с. 146].

*Теория психологической запрограммированности.* Советский учёный Г.А. Шичко изучал программирующее воздействие среды на сознание и поведение личности применительно к употреблению алкоголя и табака. Он сделал открытие, что универсальная причина употребления алкоголя – это искажение сознания ложными представлениями, которые он назвал психологической питейно-проалкогольной запрограммированностью. В структуре питейной запрограммированности Шичко выделил 3 компонента (установка, программа, проалкогольное убеждение). Данная питейная запрограммированность может формироваться задолго до первого приёма спиртного. Главную роль играют «питейные убеждения», т.е. уверенность в том, что умеренное употребление

спиртного – нормальное явление [6, с. 101-118]. Формируются ложные питейные убеждения как за счёт примера окружающих, так и за счёт программирующего влияния произведений литературы и искусства. Особенно в этом преуспела современная киноиндустрия. Алкоголь (и табак) так часто здесь упоминаются прежде всего потому, что это – скрытая реклама. Суть рекламы – показать необходимость данного товара в жизни, что выгодно алкогольно-табачному капиталу. Свою долю прибыли имеют и создатели фильмов и всевозможных шоу-программ [2, URL].

Сегодня значительная часть населения уверена, что алкоголь не наркотик, а пищевой продукт. Такую мысль стараются укоренить в обществе сторонники алкобизнеса. Что показывают в СМИ, на то и нацелен народ. Зачастую трезвенников в кино высмеивают и показывают дураками, так как зрителям нельзя давать и малейшей идеи о том, что без алкоголя можно жить [2, URL].

### **Трезвенное просвещение как инструмент профилактики ранней алкоголизации в средней школе**

**Профилактика ранней алкоголизации** в широком смысле, согласно отечественным исследователям Ю.П. Лисицину и Н.Я. Копыт – целенаправленная профилактическая работа среди подрастающего поколения, которая носит комплексный характер, проводится на различных уровнях и представляет собой систему скоординированной деятельности различных ведомств и служб, участвующих в ней. В узком смысле это – система противоалкогольного просвещения в школе, которая является частью общего санитарно-гигиенического воспитания в школе [10, с. 27-34].

Исторически сложились **два основных подхода** к профилактике:

1) *стратегия уменьшения вреда*, которая базируется на так называемой «теории культурного питания», активно поддерживаемой алкогольным лобби, которое щедро финансирует и пропаганду алкоголя, и «научные» исследования, результаты которых часто подгоняются под интересы заказчиков;

2) *ориентация на абсолютную трезвость* опирается на теорию трезвости и содержится в трудах многих зарубежных и отечественных ученых – медиков, педагогов, психологов (Бенджамин Раш, Август Форель, И.П. Павлов,

В.М. Бехтерев, Н.Е. Введенский, Ф.Ф. Эрисман, Г.А. Шичко, Ф.Г. Углов, Д.В. Колесов, А.Н. Якушев, А.Н. Маюров, В.П. Кривоногов, А.М. Карпов, В.В. Аршинова, Л.К. Фортова, В.В. Барцалкина, Н.А. Гринченко и др.).

В теорию трезвости внесли свой вклад и великие русские и зарубежные писатели с мировым именем – Л.Н. Толстой, Ф.М. Достоевский, А.П. Чехов, У. Шекспир, Джек Лондон, Дж. Оруэлл и др., которые разоблачали алкогольное зло и призывали жить трезво.

В наши дни появляются глубокие и всесторонние исследования учёных, разоблачающие мифы о безопасном употреблении алкоголя. В британском медицинском журнале “Lancet” опубликована статья, в которой на основании многолетних исследований во многих странах мира делается вывод о том, что безопасная доля алкоголя равна нулю, и что Всемирной Организации Здравоохранения следует рекомендовать пересмотр прежней стратегии малых доз в отношении к алкоголю [16, URL].

Какой вклад в отрезвление общества может внести школа? Школа призвана не только обучать, но и воспитывать. Речь идёт прежде всего о «трезвенном просвещении», «трезвенном воспитании».

Что такое трезвость? В самом общем виде это врождённое, естественное состояние всех живых существ, включая человека.

Доктор медицинских наук, профессор К.Г. Башарин утверждает, что *«трезвость – это полная свобода живых существ, включая человека, от алкогольной, табачной, наркотической запрограммированности и фактических отравлений. Ясное, чёткое отражение головным мозгом окружающей действительности. Естественное творческое, единственное разумное состояние человека, семьи, общества и всего человечества»* [4, с. 85].

**Трезвенное просвещение** – это «организационный процесс, формирующий трезвенное мировоззрение; это одно из важных условий духовно-нравственного формирования личности». **Цель** трезвенного просвещения – «формирование трезвенного мировоззрения как системы трезвенных убеждений» [3, с. 21-23].

## Трезвенное просвещение на уроке иностранного языка

О чём можно рассказать детям на уроках иностранного языка? В контексте трезвенного просвещения можно выделить *три основных тематических блока* 1. Мифы об алкоголе. 2. Антиалкогольные ограничительные меры. Сухие законы. 3. Трезвенные движения в России и за рубежом. Великие трезвенники прошлого и настоящего.

Внутри каждого из тематических блоков следует выделить *предметы обсуждения*. Основой самой дискуссии является *проблема*, выделенная внутри темы или предмета обсуждения (Е.И. Пассов).

### *Предметы обсуждения тематического блока «Мифы об алкоголе»*

- Алкоголь улучшает сон, аппетит, настроение, предупреждает заболевания.
- Алкоголь входит в состав различных лекарств, уменьшает боль, снимает усталость, помогает согреться, повышает потенцию.
- Миф об извечном русском пьянстве.
- Пиво – не алкоголь.
- Дорогой алкоголь менее вреден.
- Немного алкоголя для беременной – не опасно.

Например, при обсуждении мифа об извечном русском пьянстве можно сформулировать две главные проблемы: «Как этот миф соотносится с фактами? Как правда об образе жизни нашего народа отражается в художественном творчестве?»

Выяснилось, что *«на самом деле возраст пьяной «традиции» для русского народа составляет не более одного-двух столетий»* (В.В. Похлёбкин, Ф.Г. Углов, А.Л. Афанасьев, В.П. Кривоногов, В. Мединский). До 1917 года употребление алкоголя было не более 4-5 литров в год. Если же обратиться к истории славянских народов до XVI-XVII века, то выясняется, что мы были мало или почти не пьющим народом. Сегодня же, «благодаря» фантастической доступности алкоголя в интересах алкогольного бизнеса под аккомпанемент проалкогольной пропаганды, пьянство становится нормой жизни для многих

людей [8, с. 5]. Зато миф об «извечном русском пьянстве» поддерживается современным искусством: в песнях, художественных произведениях, кинофильмах. Картины пьянства настолько агрессивно внедряются в народное сознание, что редко кому приходит в голову мысль проверить эту «истину».

***Предметы обсуждения тематического блока: «Антиалкогольные ограничительные меры. Сухие законы»***

- Мировые модели наркотизма и трезвости А.Н. Маюрова.
- «Сухой закон» в России 1914-1925 гг.
- Международный опыт антиалкогольных ограничительных мер.
- Закон «21+», запрещающий употребление алкоголя до 21 года, в США, в большинстве стран западной Европы.

Например, в процессе обсуждения «сухого закона» в России 1914-1925 гг. главной является проблема: «Удалось ли осуществить отрезвление народа в те годы?»

Выяснилось, что в течение 1914-25 гг. душевое потребление алкоголя в стране приблизилось к нулю, составляя 0,1-0,2 литра. Алкоголь оставался в основном в дорогих ресторанах и посольских приёмных. Для масс народа он стал недоступным. Подводя итоги годового опыта трезвости после введения «сухого закона», доктор медицины А. Мендельсон в книге «Итоги принудительной трезвости и новые формы пьянства» (1916 г.) пишет: «...дальнейшая добровольная трезвая жизнь получила в свою пользу аргумент, равного которому не было в истории человечества» [12, с. 39].

Этот закон оказал большое воспитательное и самое благотворное влияние на умы и нравственность людей. Несмотря на его отмену, душевое потребление в стране колебалось от 0,83 до 2,0 л. и только в пятидесятых годах начался катастрофический рост душевого потребления алкоголя, выйдя в восьмидесятых годах на первое место в мире [5, с. 15].

В постреволюционном СССР главной причиной отмены запретительно-ограничительных мер в 1925 году было не самогонование – размеры его по

сравнению с сегодняшним днём были относительно невелики, - а стремление руководства страны во главе с И.В. Сталиным найти «*новые источники для новых доходов на предмет дальнейшего развития нашей промышленности*». Причём, введение государственной водочной монополии оценивалась Сталиным в 1927 г. как «временная мера» [7, с. 117].

***Предметы обсуждения тематического блока «Трезвенные движения в России и за рубежом. Великие трезвенники прошлого и настоящего»***

- История трезвенных движений. Идеи Бенджамина Раша (США), Августа Фореля (Швейцария) и др. выдающихся деятелей международного трезвенного движения об отрезвлении общества

- International Organization of Good Templars” (IOGT). Интернациональная организация гуманизма и трезвости (ИОГТ) – самый устойчивый и длительный антиалкогольный проект в истории человечества

- История трезвенных движений в России. Идеи выдающихся писателей, учёных, политических деятелей об отрезвлении общества: Ф.Г. Достоевского, Н.А. Некрасова, Л.Н. Толстого, И.П. Павлова, В.М. Бехтерева, И.М. Сеченова, М.Д. Чельшова об отрезвлении общества

- Общества трезвости в России и за рубежом.

- Трезвеннические организации в современной России: «Союз борьбы за народную трезвость» (СБНТ), «Оптималист», «Международная академия трезвости» (МАТр), Казанское отделение Международной независимой ассоциации трезвости» (КО МНАТ)

- Апостолы трезвости с древнейших времён и до наших дней: Иисус Христос, Иоанн Креститель, Сократ, Аристотель, Пифагор, Мухаммед (Магомет, Магомед) (570-632) – основатель ислама, пророк..., И.Н. Красноносков, Ф.Г. Углов, Г.А. Шичко, В.Г. Жданов, А.Н. Маюров, В.М. Ловчев и многие другие.

- Современные молодёжные трезвенные движения в России и за рубежом.

Проблемой для обсуждения тематического блока «Трезвенные движения» могут стать итоги и уроки трезвенных движений в России и за рубежом.

*Региональный* компонент культуры отражает национальное и региональное своеобразие культуры. Благодарными предметами для обсуждения на уроках и внеурочных мероприятиях на ИЯ в тематическом блоке «Трезвенные движения в России и за рубежом» с учётом регионального компонента (г. Елец Липецкой области) могут стать следующие:

- ✓ Подвижники трезвости Елецкого края
- ✓ Жизненный путь и трезвенные идеи Св. Тихона Задонского
- ✓ Жизненный путь и трезвенные идеи Д. Булгаковского
- ✓ «Рождественское Аргамаченское общество трезвости» в Ельце и жизненный путь и подвиг священника Н. Брянцева
- ✓ «Согласие против пьянства» и трезвенная публицистика Л.Н. Толстого
- ✓ М.С. Соломенцев об антиалкогольной кампании 1985-1987 гг.

В рамках своего исследования мы разработали виртуальный урок-экскурсию на тему «Трезвый Елец» на английском языке, взяв за основу материалы книги Н.А. Гринченко и Д.А. Ляпина «Трезвый Елец» (2013). Такой урок можно провести при изучении темы «Мой родной город».

*Урок-экскурсия «Трезвый Елец»* предусматривает следующие этапы:

1. Вступительное слово учителя;
2. Рассказ о вкладе Русской Православной Церкви и Святителе Тихоне Задонском в борьбу за трезвый здоровый образ жизни;
3. Виртуальное посещение храма Рождества Пресвятой Богородицы и рассказ о Рождественском Аргамаченском обществе трезвости и отце Николае Брянцеве;
4. Виртуальное посещение храма Усекновения главы Иоанна Предтечи в Ламской слободе и рассказ о Д.Г. Булгаковском и его вкладе в трезвенное просвещение;

5. Виртуальный выезд на улицу Льва Толстого. Рассказ о том, как писатель связан с елецким краем и о его вкладе в борьбу за трезвость в России;

6. Виртуальное посещение сквера и памятника выдающемуся советскому политическому деятелю, ельчанину Михаилу Сергеевичу Соломенцеву и рассказ о его вкладе в борьбу за трезвость в СССР;

7. Виртуальное посещение ряда спортивных объектов, рассказ о формировании трезвого здорового образа жизни на современном этапе;

8. Виртуальное посещение Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина, рассказ о спецкурсе «Трезвый образ жизни» и вкладе ЕГУ в формирование трезвого здорового образа жизни.

9. Викторина по экскурсии.

10. Подведение итогов экскурсии, заключительный анкетный опрос, прощание [14, с. 63].

Эксперимент с проведением урока-экскурсии «Трезвый Елец» проводился в феврале 2016 года в гимназии № 11 города Елец на старшей ступени обучения (10 класс) во время прохождения педагогической практики. Анкетный опрос обучающихся, проведённый до и после проведения урока-экскурсии на 8 ключевых вопросов по содержанию урока показал рост числа правильных ответов в среднем на 52,25% процента [14, с. 60].

### **Трезвенное просвещение во внеурочной деятельности на иностранном языке**

Традиционно для обозначения внеурочной деятельности сосуществует ряд терминов: внеклассная работа, внеурочная работа, внеаудиторная работа (ВР). **Внеаудиторная работа** (2009) – работа с учащимися вне расписания аудиторных занятий. Предусматривает участие в вечерах отдыха, встречах с интересными людьми, просмотре фильмов, спектаклей и др. Является значительным резервом обучения и средством достижения целей обучения [1, URL].

Одним из выдающихся произведений мирового уровня, которое можно применять в целях трезвенного просвещения в системе образования является

повесть великого американского писателя Джека Лондона «Джон – Ячменное зерно». Основные антиалкогольные **идеи автора** можно свести к следующему:

### **1. Доступность как причина приобщения к алкоголю.**

*«Единственный способ прекратить войну – перестать воевать. Единственный способ прекратить пьянство – перестать продавать алкоголь. Китай прекратил всеобщее курение опиума, запретил выращивать его и ввозить в страну. Все философы, священники и врачи могли бы тысячу лет до хрипоты твердить о вреде опиума, но пока яд был доступен, курение его продолжалось. Такова уж человеческая природа!».*

### **2. Питейные обычаи и традиции.**

*«Что бы ни случилось в жизни, это всегда омывалось выпивкой» (глава 10).*

*«Войдя в питейное заведение обязан как мужчина пить во исполнении своего общественного долга» ... Если хочешь с кем-то породниться – нужно с ним выпить».*

### **3. Влияние и агрессивность микросоциальной среды.**

*Автор демонстрирует социальный вред, наносимый алкоголем (цитата с постера: «Young Men wanted to enlist, in the great army of drunkards, bums, tramps, criminals, lunatics, paupers loafers etc» – «Молодые люди, хотели попасть в великую армию пьяниц, бомжей, бродяг, преступников, сумасшедших, нищих, бездельников и т.д.»).*

### **4. Тяжкие последствия для личности, семьи, общества.**

*«Кто умеет пить, тот мужчина» – девиз, который популяризуется в обществе (глава 5). В связи с этим страдают семья и общество. Алкоголь нарушает нравственные устои и может привести к самоубийству, но это никого не останавливает от употребления хмельного напитка (главы 9, 10).*

### **5. Завещание потомкам.**

*«Мы умеем оберегать детей от мышьяка и стрихнина, от тифозных и туберкулёзных бацилл. Примените такие же меры к Ячменному зерну! Запре-*

*тите его! Не выдавайте патентов и разрешений на кабаки, пусть Ячменное зерно не подстерегает молодёжь на каждом шагу! Я пишу не об алкоголиках и не для алкоголиков, а для юношей, которые ищут интересной жизни и весёлого общества, для тех, кого извращает наша варварская цивилизация, спаивающая их на каждом перекрёстке. Я пишу эту книгу для здоровых, нормальных юношей настоящего и будущего» [11, с. 49-50], [14, с.49-50].*

Целью расширений возможностей дискуссии нами был выбран формат билингвального внеурочного мероприятия «Трезвенные идеи в творчестве Джека Лондона». Ниже приводится план одного из вариантов данного ВР:

- Проведение викторины по творчеству Джека Лондона и его повести «Джон – Ячменное зерно»;
- Демонстрация домашнего задания – выразительное чтение вслух отрывков из повести «Джон – Ячменное зерно» на английском языке;
- Перевод отрывков из повести на русский язык;
- Выявление основных трезвенных идей в повести Джека Лондона «Джон – Ячменное зерно»;
- Дискуссия на тему: Зачем нужна трезвость? Что я обрету, если сохраню трезвость? Что я могу потерять, если утрачу трезвость? [14, с. 68]

Эксперимент проводился в мае 2018 года в МБОУ СОШ № 9 г. Грязи на старшей ступени обучения (9, 10, 11 классы). Количество участников – 70 человек 15-18 лет. Перед ВР был проведён анкетный опрос обучающихся об их отношении к алкоголю. Из всех опрошенных более половины ребят в возрасте 15-18 лет уже пробовали алкоголь (пиво, шампанское, вино). Устный экспресс-опрос обучающихся, проведённый после ВР, вывил положительную динамику мнений по отношению к трезвости:

1. Трезвость добро или зло? (48% положительных ответов до проведения ВР, 100% положительных ответов после проведения ВР)
2. Возможна ли жизнь в России без продажи и употребления алкогольных изделий? (рост с 30% до 90%)

3. Хотели бы вы в данный момент изменить отношение к здоровью? (17%-86%)

4. Может ли разумный человек умеренно употреблять алкоголь? (35%-ответы «да»; 97% - ответы «нет»)

5. ЗОЖ – значит не употреблять алкоголь вообще. Согласны? (24%-100%) [14, с. 69-70].

Таким образом, даже единичное мероприятие способно оказывать серьезное воздействие на мнения обучающихся. Чтобы новые установки стали убеждениями и руководством к действию, необходима системная работа.

#### Список литературы

1. Азимов, Э.Г. Новый словарь методических терминов и понятий (теория и практика обучения языкам) [Электронный ресурс] / Э.Г. Азимов, А.Н. Щукин. – М.: Изд-во ИКАР, 2009. – Режим доступа: <https://www.twirpx.com/file/209945/> (Дата обращения 27.08.18)
2. Алкоголь в кино не потому... [Электронный ресурс] // Подспорье. – 2018. – № 2. – С. 20-24. – Режим доступа: [www.Orkons.ru](http://www.Orkons.ru) (Дата обращения 10.01.18)
3. Бачинин, И. Трезвость, трезвение, трезвенное мировоззрение / И. Бачинин // Материалы II сессии, ноябрь. – Екатеринбург, 2010. – 46 с.
4. Башарин, К.Г. Дорогой знаний / К.Г. Башарин. – Якутск: Изд-во ЯГУ, 2007. – С. 85.
5. Введенский, И.Н. Опыт принудительной трезвости: энциклопедия / И.Н. Введенский. – Новосибирск: Книжица, 1996. – 51 с.
6. Гринченко, Н.А. Теории химических зависимостей и пути профилактики / Н.А. Гринченко // Вестник ВЛГУ. – 2017. – № 31(50). – С. 101-118.
7. Гринченко, Н.А. Трезвый образ жизни: курс лекций. – Ч. 1. Теория трезвости / Н.А. Гринченко. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2010. – 315 с.
8. Гринченко, Н.А. Трезвый Елец / Д.А. Ляпин, Н.А. Гринченко. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2013. – 153 с.
9. Коверзнева, И.А. Психология активности и поведения: учеб.-метод. комплекс / И.А. Коверзнева. – Минск: изд-во МИУ, 2010. – 316 с.
10. Лисицын, Ю.П. Алкоголизм и пьянство как социально-гигиеническая проблема / Ю.П. Лисицын, Н.Я. Копыт. – М.: Знание, 1976. – 44 с.

11. Лондон, Д. «Джон Ячменное Зерно» / В книге: «Маленькая хозяйка большого дома: Роман; Повести / Д. Лондон. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2001. – С. 279-436.

12. Мендельсон, А.Л. Итоги принудительной трезвости и новые формы пьянства / А.Л. Мендельсон // Доклад противоалкогольного совещания общества русских врачей в память Н.И. Пирогова в Москве / Издание Российского Общества борьбы с алкоголизмом. – ПЕТРОГРАД: Государственная Типография, 1916. – 55 с.

13. Сафонова, В.В. Социокультурный подход к обучению иностранному языку как специальности: дис. ... д-ра пед. наук / В.В. Сафонова. – М., 1992. – 528 с.

14. Филимонова, И.А. Воспитание культуры здоровья школьников в процессе иноязычного образования (на примере трезвенного воспитания на старшей образовательной ступени). ВКР по программе магистратуры 44.04.01, Педагогическое образование (иностраннный язык) заочной формы обучения / И. А. Филимонова. – Елец, 2019.

15. Халтурина, Д.А. Алкогольная катастрофа и возможности государственной политики в преодолении алкогольной смертности в России / Д.А. Халтурина, А.В. Коротяев. – М.: «ЛЕНАНД», 2008. – 367 с.

16. The Lancet [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)31310-2/fulltext#%20](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)31310-2/fulltext#%20) (Дата обращения: 25.12.18).

Ментальная карта «Who is a healthy man?», выполненная в ручном варианте на классной доске



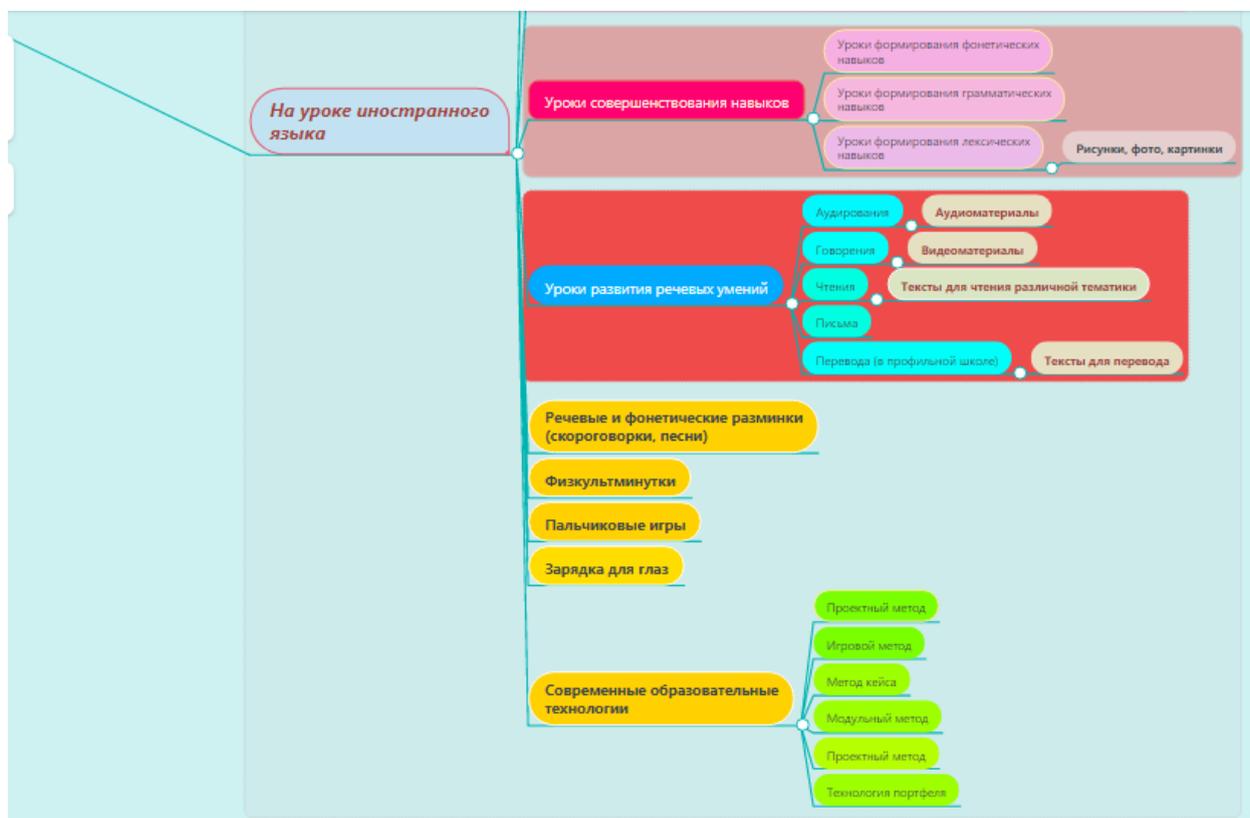
ЕГУ ИМ.

**Фрагмент ментальной карты «Показатели воспитанности культуры здоровья школьников на средней образовательной ступени на иностранном языке», выполненной в облачном сервисе Mind Meister**



**Примечание:** полную версию карты можно посмотреть на сервисе после регистрации по ссылке: <https://www.mindmeister.com/1278166966>

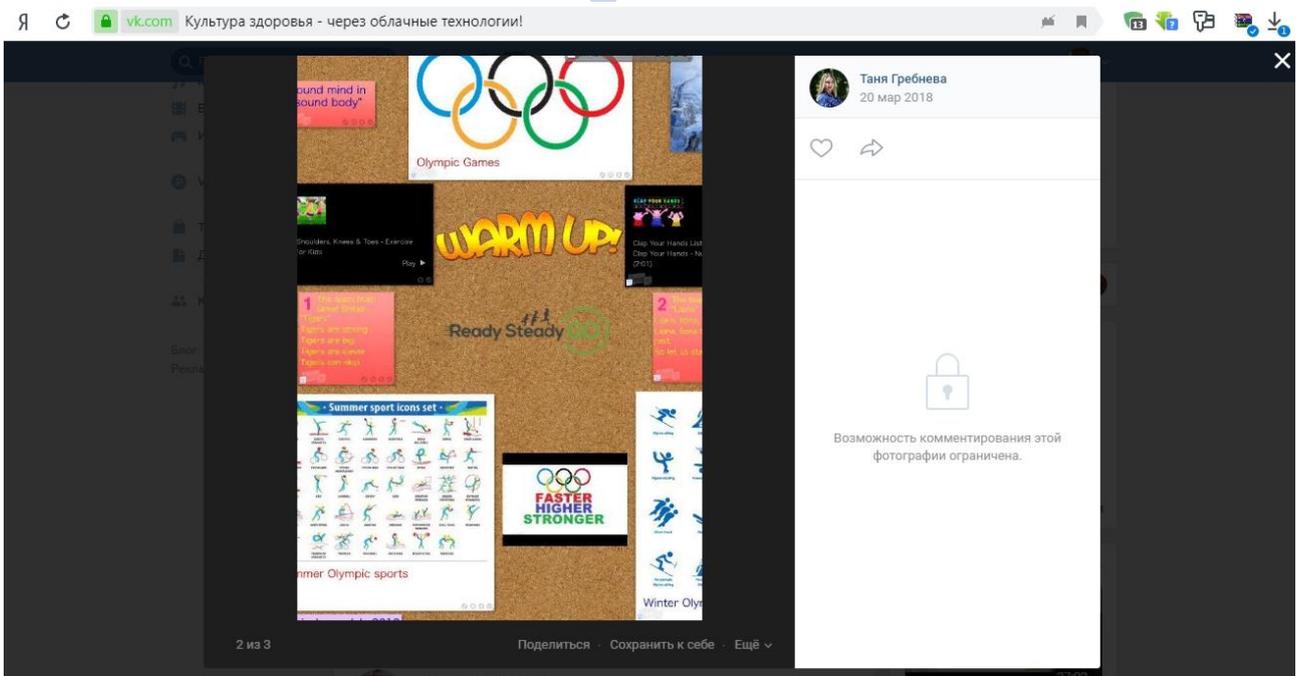
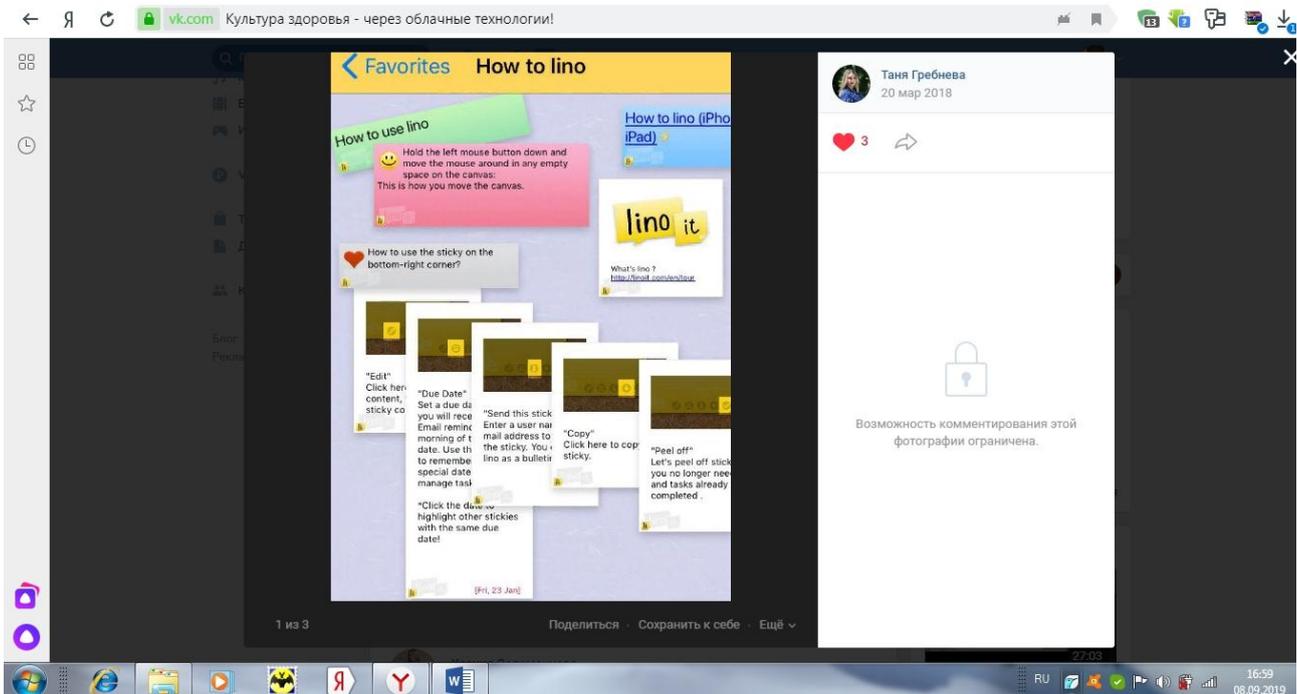
**Потенциал образовательной дисциплины «Иностранный язык»  
для воспитания культуры здоровья на ИЯ**

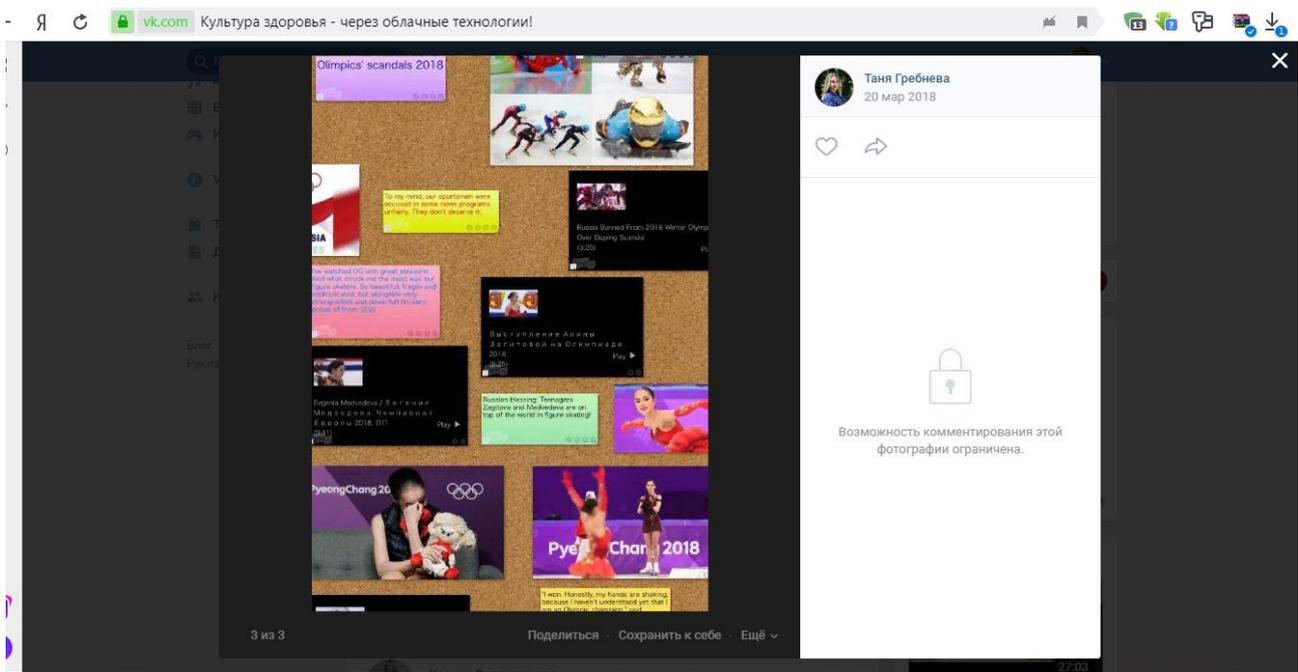


ЕГУ ИИМ

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

### Фрагменты онлайн доски LinoIt на тему «OlympicGames»

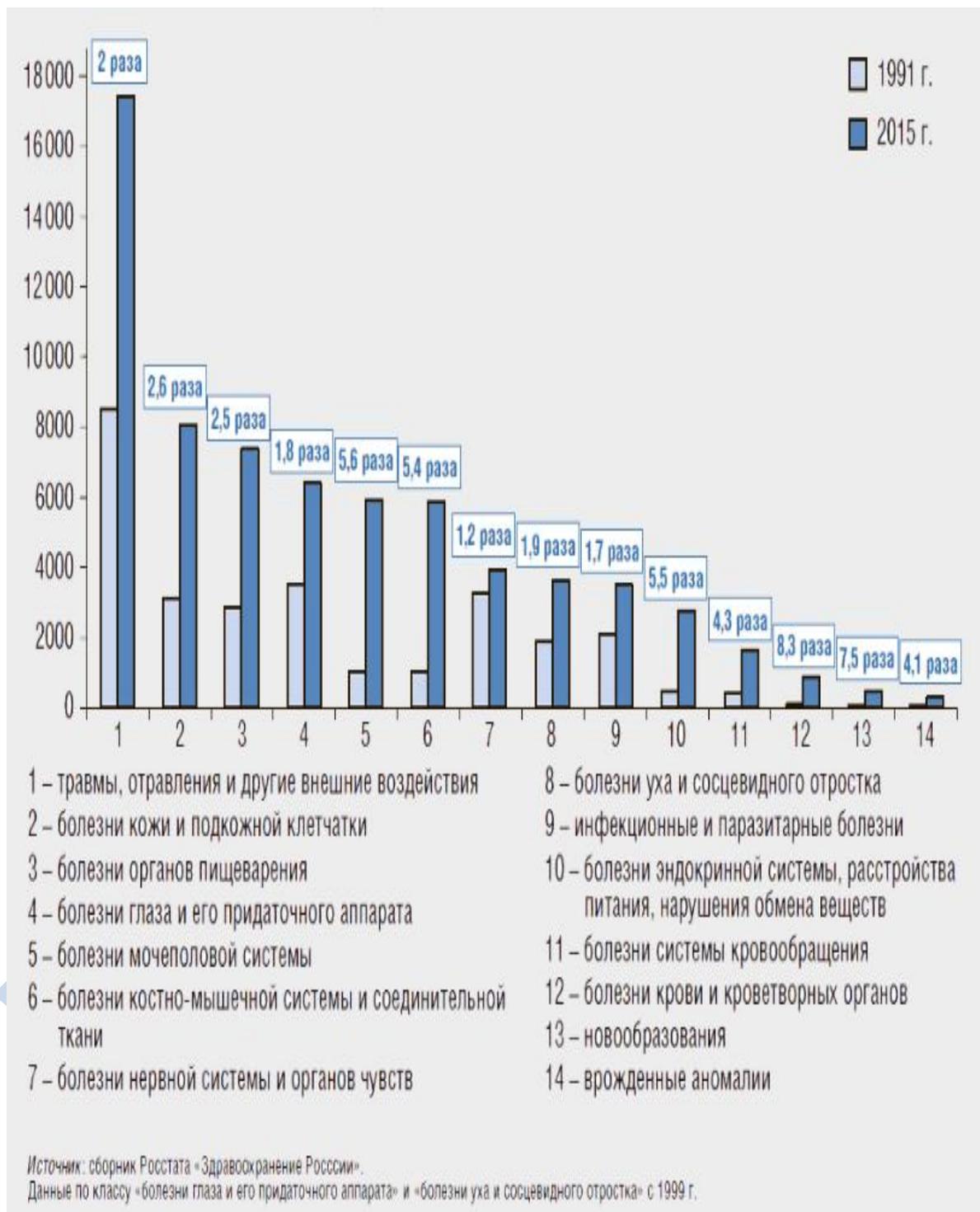




**Ссылка:**

[https://vk.com/club161521184?z=photo150496885\\_456243647%2Fwall-161521184\\_26](https://vk.com/club161521184?z=photo150496885_456243647%2Fwall-161521184_26) (дата обращения: 8.09.2019).

Показатели здоровья подростков (15-17 лет)



**Источник:** <https://www.vshouz.ru/journal/2016-god/pokazateli-zdorovya-detey-i-podrostkov-v-rossii/> (дата обращения:04.06.2019)

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6.

### Упражнение для глаз «пальминг» по У.Г. Бейтсу

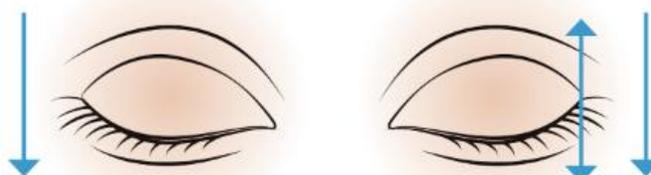


**Источник:** <http://seeactive.by/methods/beits-palming.html> (дата обращения: 04.06.2019)

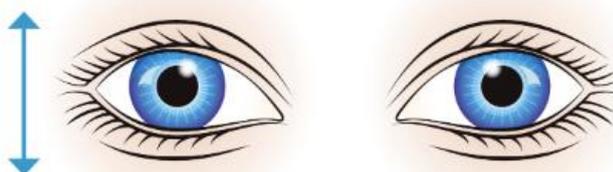
Упражнения для глаз по И.Н. Афонину

## Гимнастика для глаз

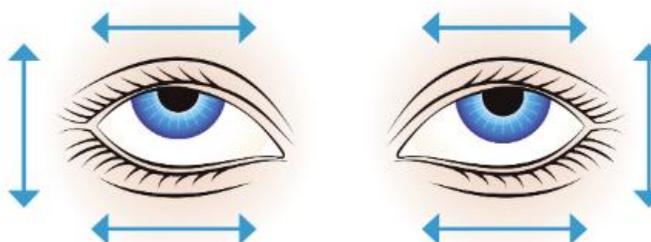
1. Крепко зажмурились  
на пару секунд



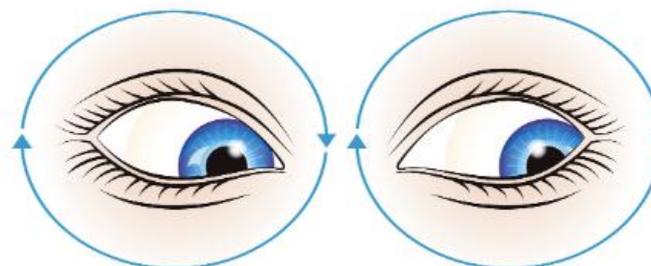
2. Быстро моргаем  
1 минуту



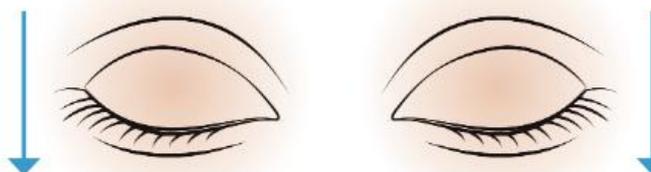
3. Смотрим вверх,  
вниз, вправо,  
влево (2 раза)



4. Вращаем зрачки  
по кругу туда и  
обратно



5. Закроем глаза  
на 3 секунды



**Источник:** <https://oftalmologiya.info/18-gimnastika-dlya-glaz.html> (дата обращения: 04.06.2019)

## Упражнения для глаз по В.Г. Жданову

### Для релаксации



1 Закройте глаза ладонями, расслабьтесь, ровно дышите, откройте глаза. Если вы видите светящиеся линии, пятна, блики света и цвета, оставайтесь в таком положении 5 минут, пока фон не станет равномерно черным



2 Крепко зажмурьте глаза, расслабьте веки, медленно досчитайте до 5, откройте глаза. 5-8 раз

3 6-10 раз быстро моргните, а затем опустите полузакрытые глаза на несколько секунд. Выполните упражнение несколько раз



### Для улучшения циркуляции крови



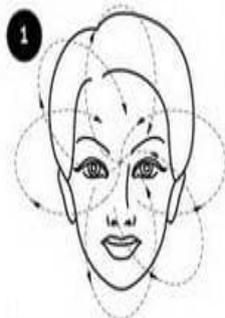
1 Указательным и средним пальцами массируйте закрытые глаза круговыми движениями: по нижнему краю глаза движение к носу, от переносицы к уголкам глаз под бровями. 8-16 раз



2 Двумя пальцами массировать точки с двух сторон, где находятся уголки глаз. 10-20 сек

3 Утром и вечером при умывании брызгайте в лицо теплой водой, а затем холодной. 20 раз

### Для тренировки мышц глазного яблока



1 Открытыми глазами медленно с максимальной амплитудой рисуйте глазами «восьмерку» в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали. 5-7 раз в каждом направлении



2 Поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. 5-10 раз

3 Обрисуйте глазом контуры нескольких объектов из окружающей среды на разном удалении от вас, двигая только глазами. 5-8 раз

Источник:

<https://eyesdocs.ru/proverka-zreniya/uprazhneniya-dlya-glaz/zhdanov-vosstanovlenie-zreniya-kompleks-uprazhnenij.html> (дата обращения: 04.06.2019)

Проверка зрения по таблице Сивцева

ТАБЛИЦА Д. А. СИВЦЕВА ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ

D = 50,0	Ш Б	V = 0,1
D = 25,0	М Н К	V = 0,2
D = 16,67	Ы М Б Ш	V = 0,3
D = 12,5	Б Ы Н К М	V = 0,4
D = 10,0	И Н Ш М К	V = 0,5
D = 8,33	Н Ш Ы И К Б	V = 0,6
D = 7,14	Ш И Н Б К Ы	V = 0,7
D = 6,25	К Н Ш М Ы Б И	V = 0,8
D = 5,55	Б К Ш М И Ы Н	V = 0,9
D = 5,0	Н К И Б М Ш Ы Б	V = 1,0
D = 3,33	Ш И Н К М И Ы Б	V = 1,5
D = 2,5	И М Ш Ы Н Б М К	V = 2,0

Источник: [https://excimerclinic.ru/eye-tests/tablica\\_sivcev/](https://excimerclinic.ru/eye-tests/tablica_sivcev/) (дата обращения: 04.06.2019)

Проверка зрения по таблице Розенбаума

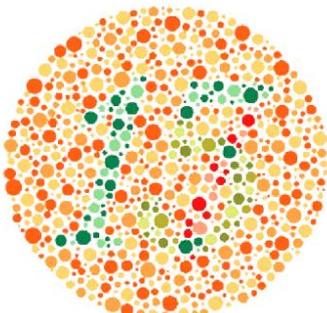
Настольная таблица Розенбаума для проверки зрения

95			Расчетные расстояния <sup>1</sup>
	Тест на аккомодацию		20/600
874	Угол зрения	Единицы Егера	20/400
2843			
638 ЕШЭ ХОО	14	10	20/100
8745 ЭПШ ОХО	10	7	20/70
63925 ПЕЭ ХОХ	8	5	20/50
428365 ШЕМ ОХО	6	3	20/40
374258 ЭШЭ ХХО	5	2	20/30
937826 ШПЕ ХОО	4	1	20/25
428365 ШПЕ ХОО	3	1+	20/20

Таблица используется при хорошем освещении на расстоянии 36 см от глаз  
 Результат проверки регистрируется отдельно для каждого глаза с очками и без.  
 Люди со старческой дальнозоркостью должны читать в очках для близи. Близорукие обследуются только в очках.

Источник: <https://healthperfect.ru/eye-examination-table.html> (дата обращения: 04.06.2019)

**Тест для самостоятельной проверки зрения: проверка цветоощущения**

Проверка остроты зрения	Проверка контрастной чувствительности	Проверка цветоощущения	Дуохромный тест	Лучистая фигура (тест для выявления астигматизма)
<p>КАКОЕ ЧИСЛО ВЫ ВИДИТЕ НА КАРТИНКЕ?</p> <p>Введите Ваш ответ: <input type="text"/> <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px 5px;">Далее</span></p> 				

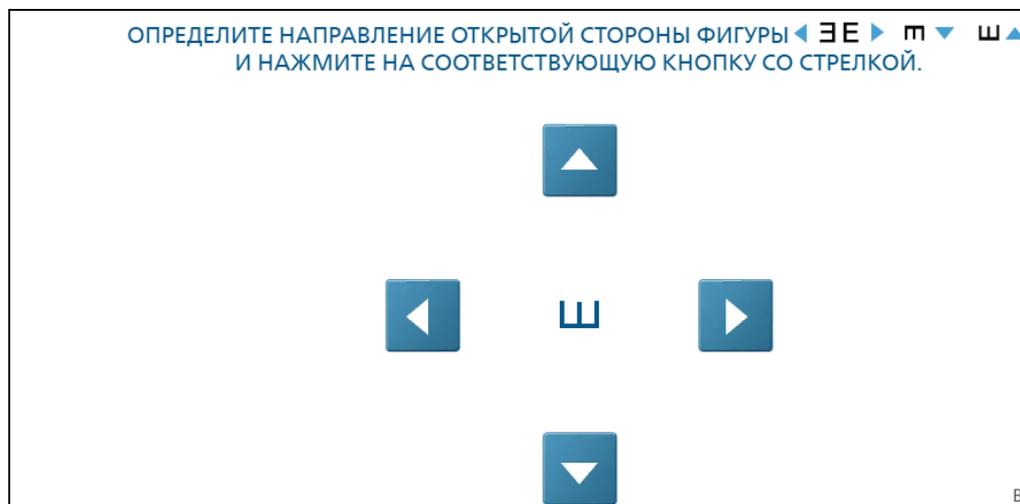
**Источник:** <https://www.horosheezrenie.ru/eye-test/color-perception/> (дата обращения: 04.06.2019)

**Тест для самостоятельной проверки зрения:  
проверка контрастной чувствительности**



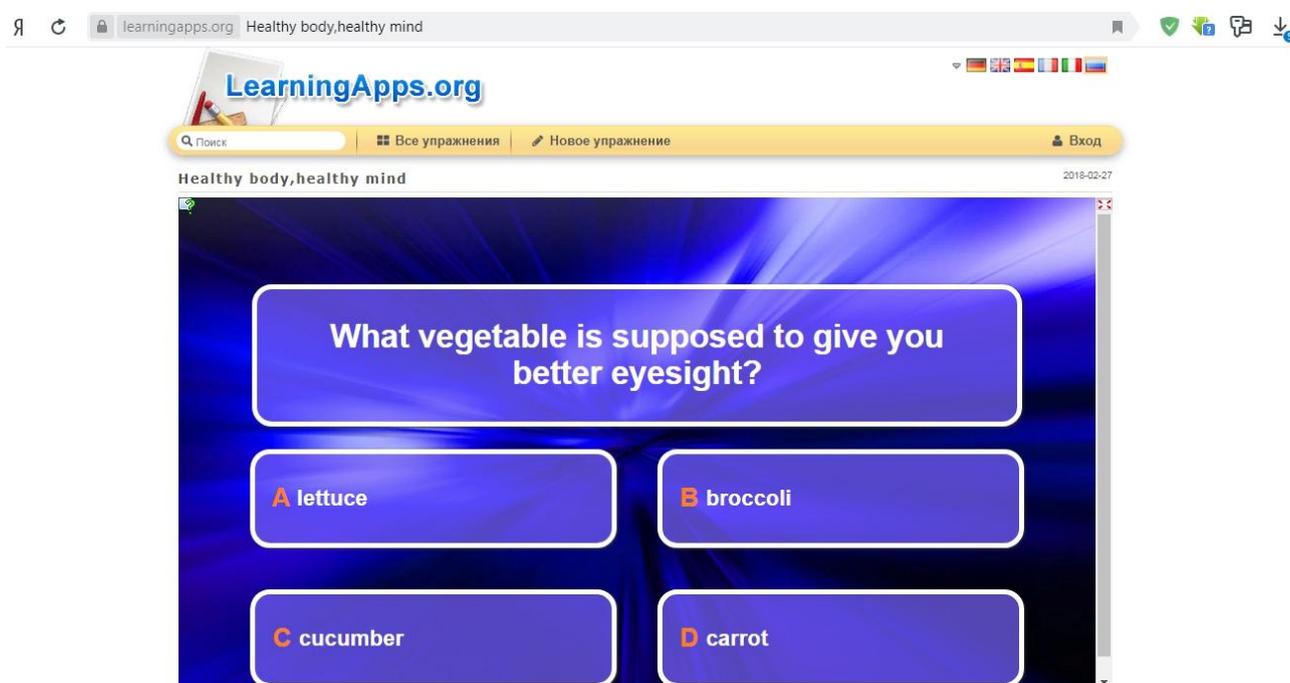
**Источник:** <https://www.horosheezrenie.ru/eye-test/contrast-sensitivity/> (дата обращения: 04.06.2019)

**Тест для самостоятельной проверки зрения: проверка остроты зрения**



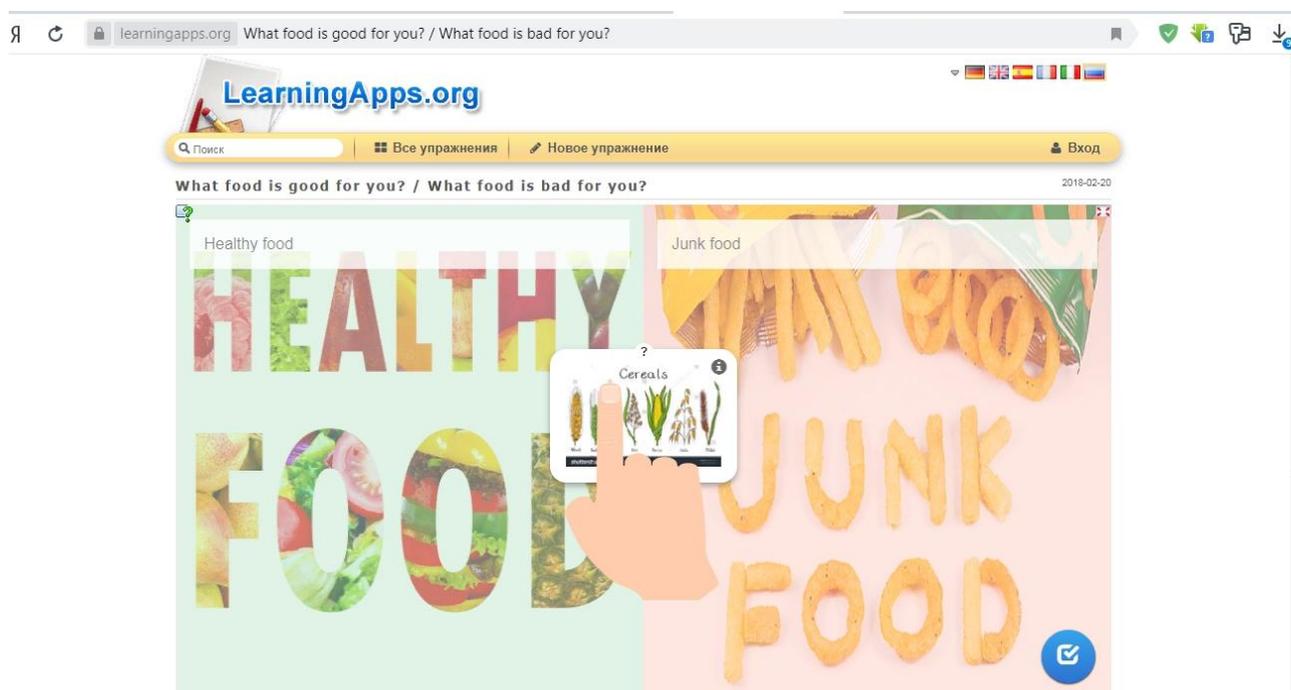
**Источник:** <https://www.horosheezrenie.ru/eye-test/visual-acuity/> (дата обращения: 04.06.2019)

Фрагмент игры “Healthy body, healthy mind”



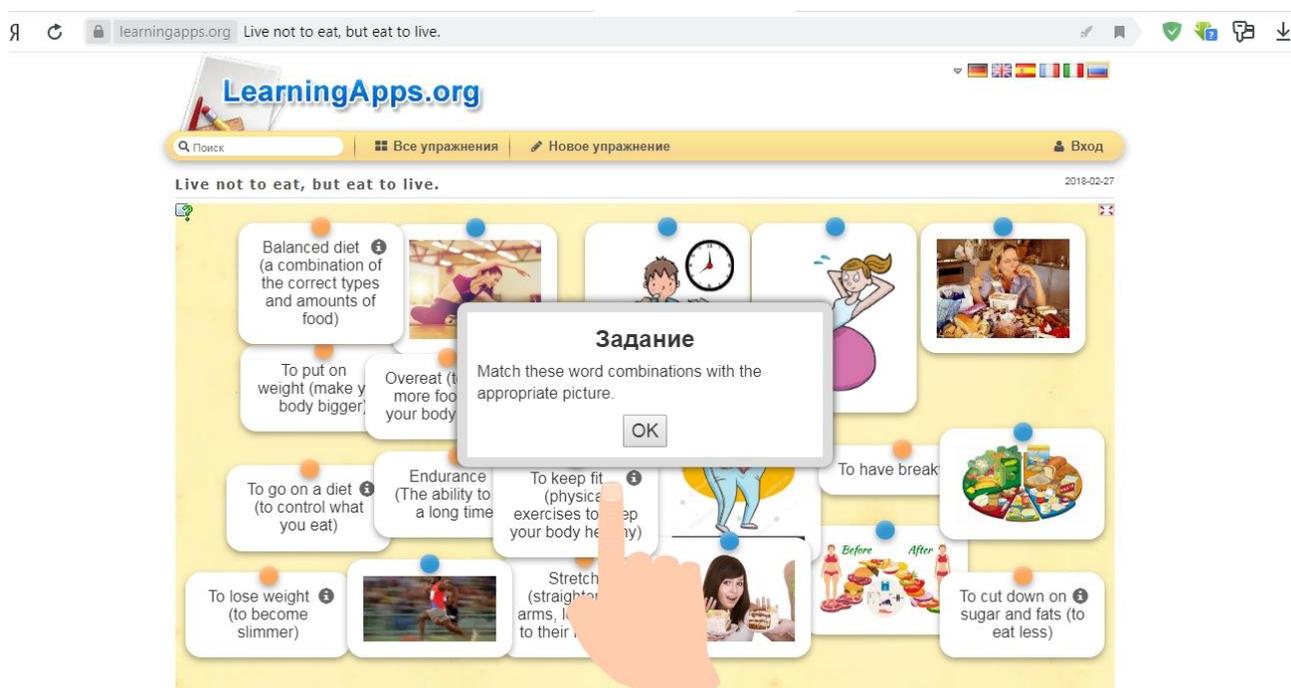
*Примечание:* полную версию игры можно посмотреть на сервисе после регистрации по ссылке: <https://learningapps.org/display?v=p9p5xyyon18>

Фрагмент игры “What food is good for you, what food is bad for you ”



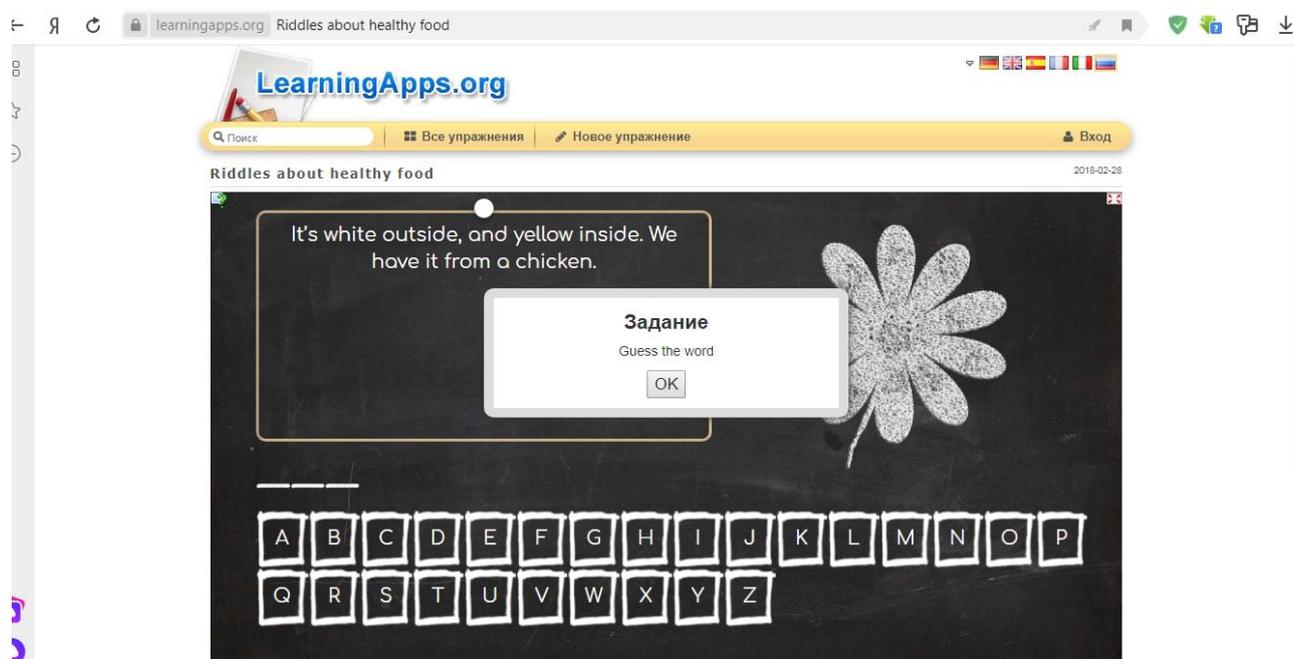
*Примечание:* полную версию игры можно посмотреть на сервисе после регистрации по ссылке: <https://learningapps.org/display?v=p8aw0ct3t18>

Фрагмент игры “Live not to eat, but eat to live”



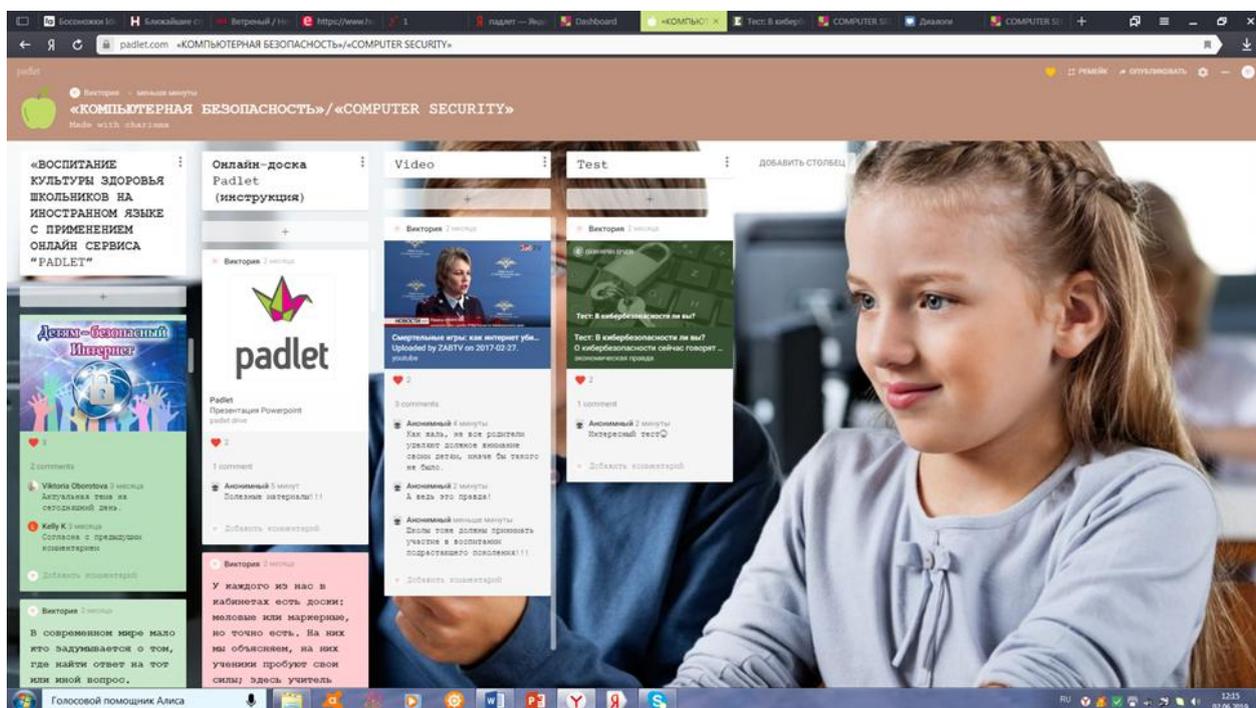
**Примечание:** полную версию игры можно посмотреть на сервисе после регистрации по ссылке: <https://learningapps.org/display?v=p0szxr2g218> (дата обращения: 16.09.2019).

Фрагмент игры “Riddles about healthy food”



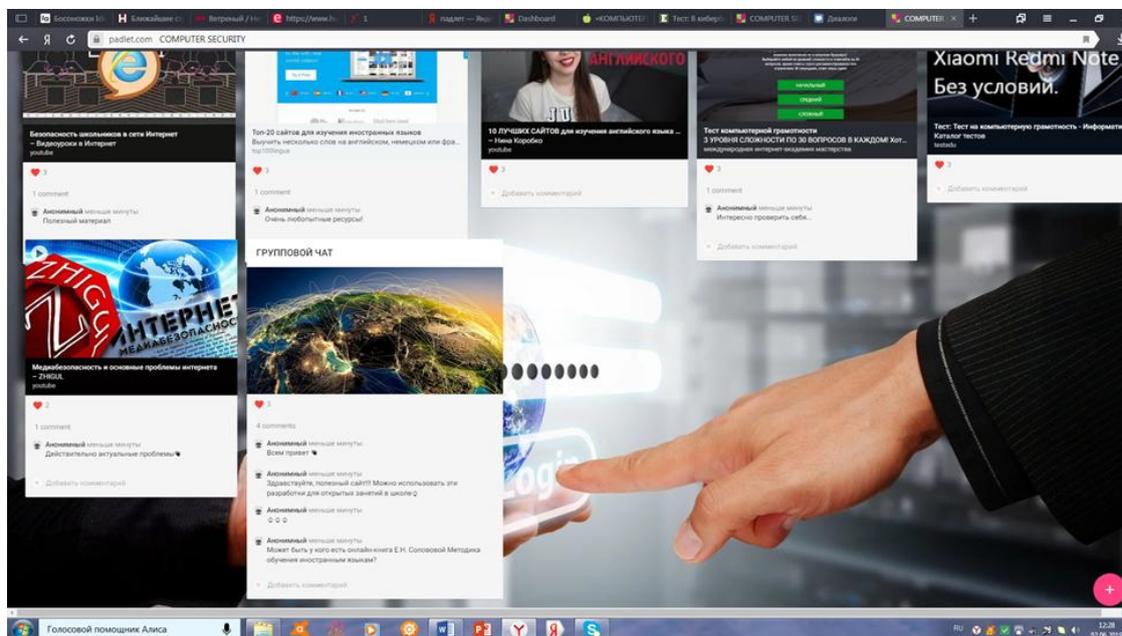
**Примечание:** полную версию игры можно посмотреть на сервисе после регистрации по ссылке: <https://learningapps.org/display?v=pt4mefye518> (дата обращения: 16.09.2019).

Фрагмент онлайн доски  
 «Компьютерная безопасность/Computer Security»



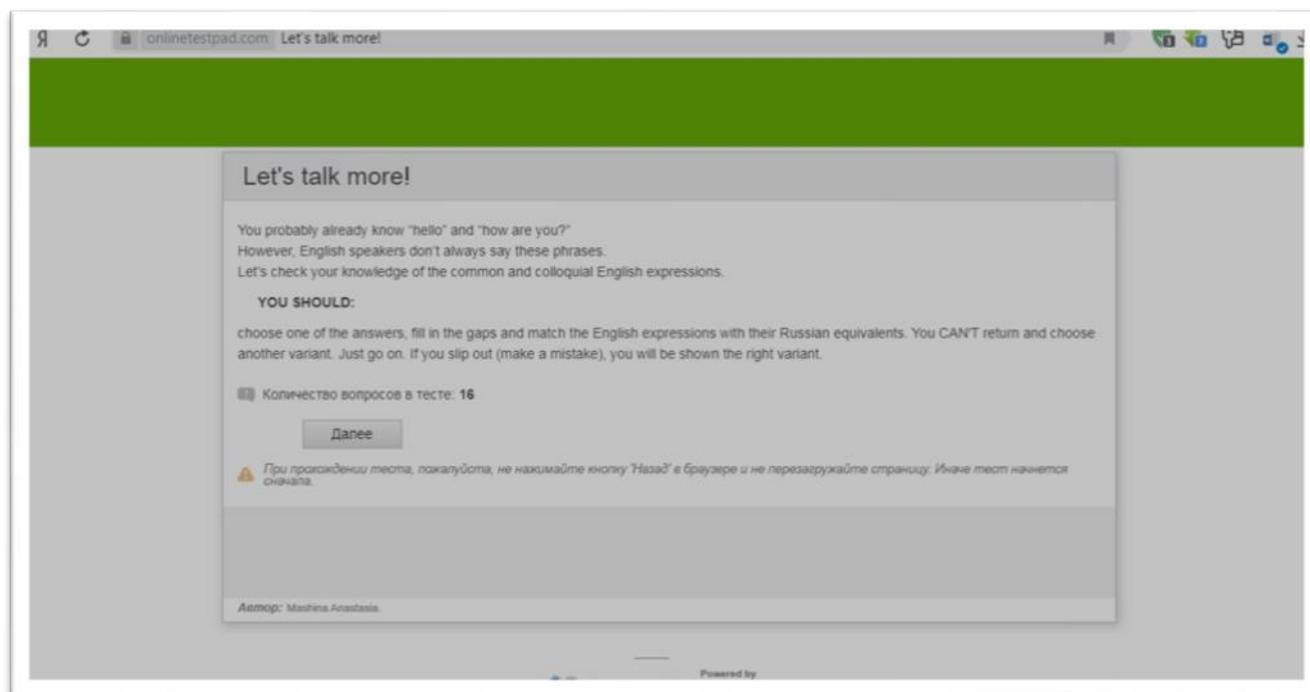
Источник: Виктория. Компьютерная безопасность/Computer Security.  
<https://padlet.com/ci545/wuwem713rkov> (дата обращения: 30.04.2019).

Фрагмент онлайн доски внеурочного мероприятия «Computer Security»



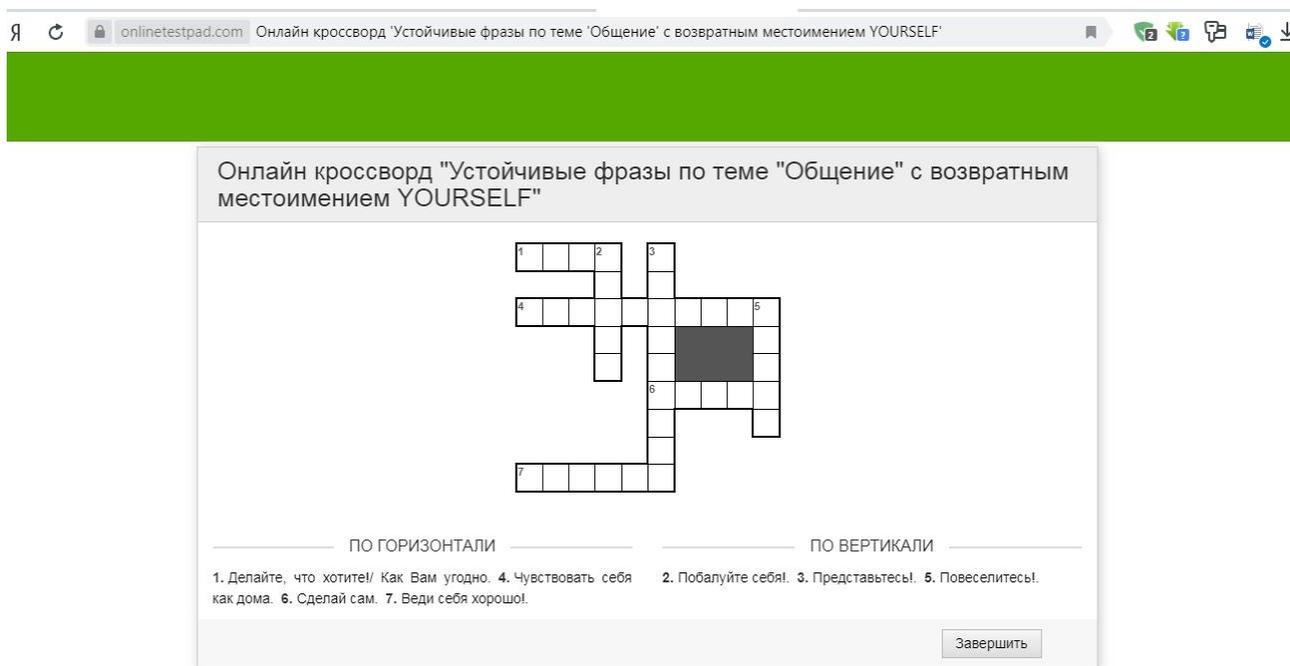
Источник: Виктория. Внеклассное мероприятие. Computer Security.  
<https://padlet.com/ci545/49wixwoiu4sd> ) (дата обращения: 30.04.2019).

Тест на лексику по теме общения



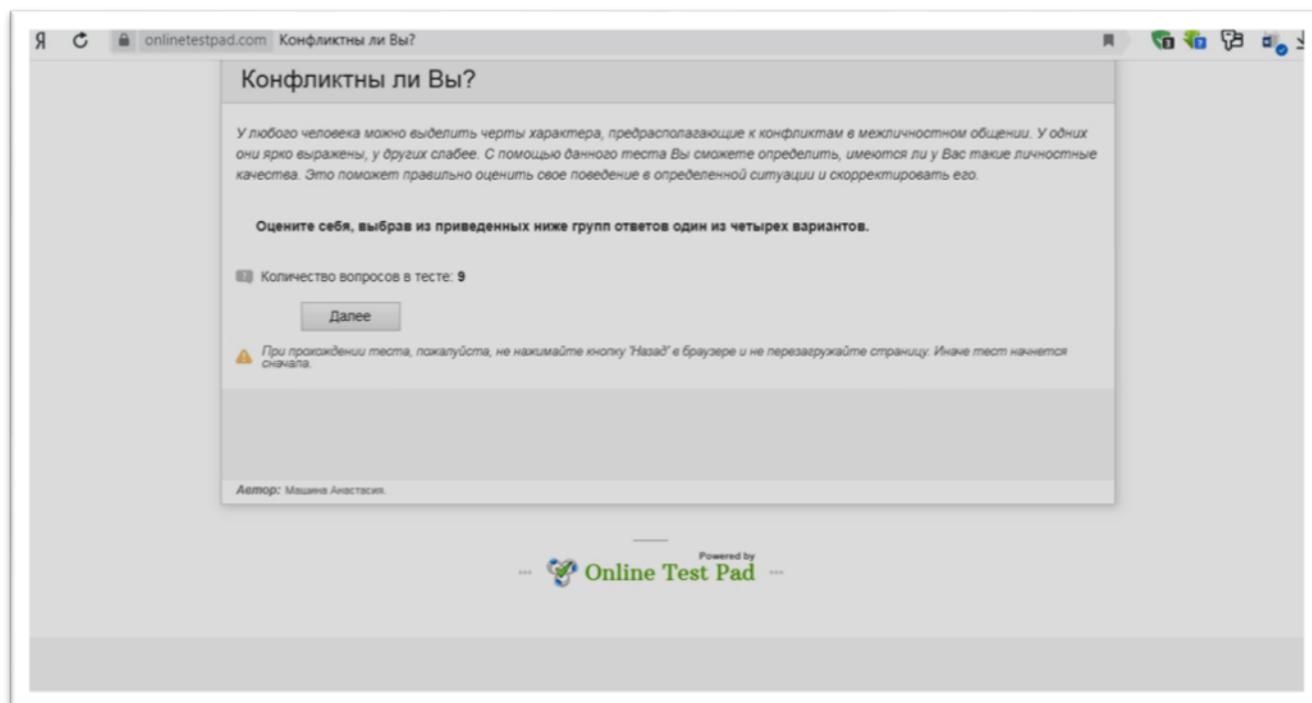
**Примечание:** полную версию теста можно посмотреть на сервисе после регистрации по ссылке: <https://onlinetestpad.com/hpdqfrkgdsftk> (дата обращения: 14.09.2019)

Кроссворд для закрепления материалов теста



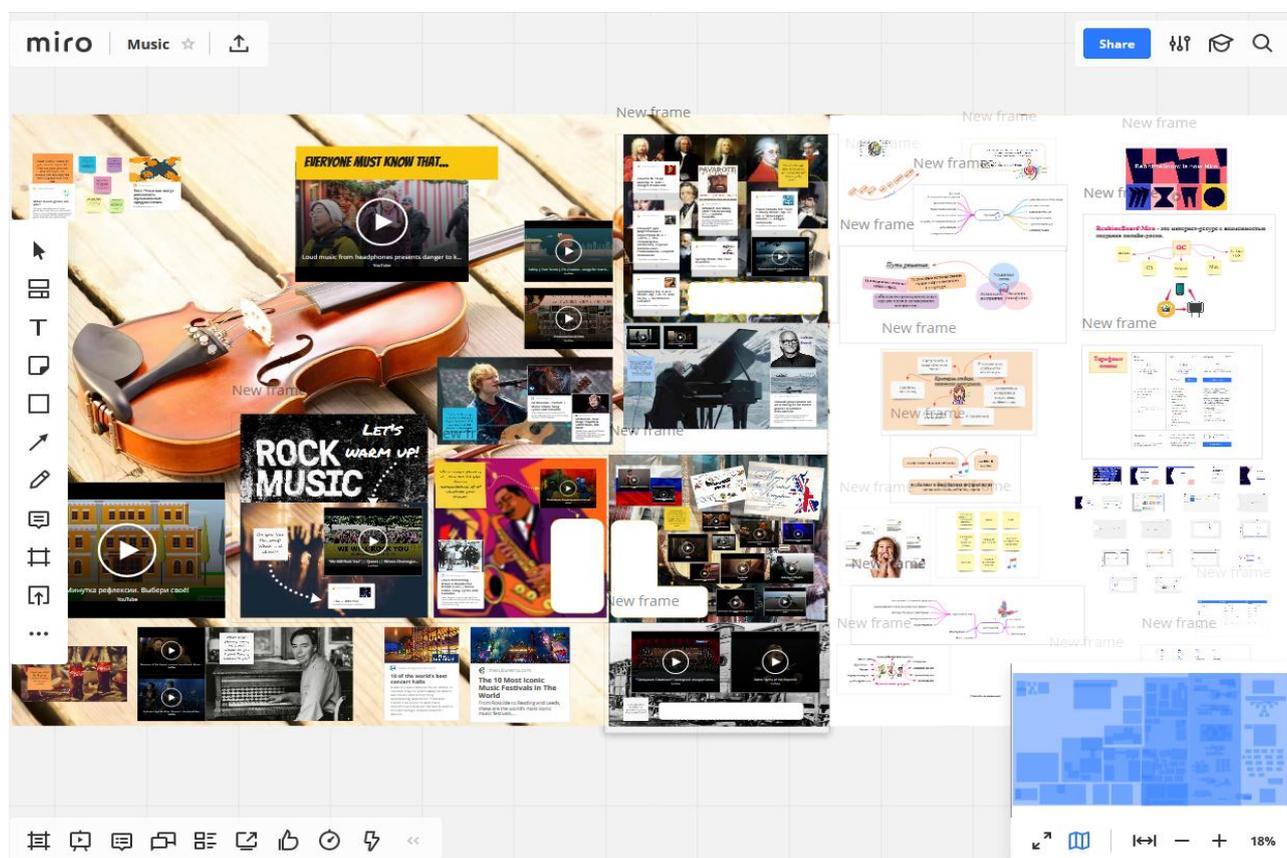
**Примечание:** кроссворд можно посмотреть на сервисе после регистрации по ссылке: <https://onlinetestpad.com/f7vqdg7d32mga> (дата обращения: 16.09.2019)

**Психологический тест на определение уровня  
конфликтности на русском языке**



**Примечание:** полную версию теста можно посмотреть на сервисе после регистрации по ссылке: <https://onlinetestpad.com/howhdz4pr6j5o> (дата обращения 14.09.2019).

Фрагмент онлайн доски RealTimeBoard (Miro) по теме «Music»



**Источник:** Оборотова В.И. Music // RealTimeBoard (Miro) URL: [https://miro.com/app/board/o9J\\_куаYRwc=](https://miro.com/app/board/o9J_куаYRwc=)/(дата обращения: 30.04.2019).

Фрагмент онлайн доски Teamer



[Что делать?](#)
[Кто виноват?](#)
[Где все?](#)
[Настройки](#)
[Выход](#)

Терабайты электронной музыки — на PromoDJ ;)

TIME MANAGMENT   

Назначение проекта: научить школьников грамотно составлять расписание своего дня.



- 7. Create your own plan of the day.
- 6. Choose a partner and make up a dialogue about your your daily routine.
- 5. Read the text about Marina's daily routine. Comment on it.
- 4. Find out some information about effective ways of planning your day.
- 3. Watch the video and point out some pieces of advice which may help a person in time managment.
- 2. Slip through some ways to take control of your time.
- 1. Play a word game.



**Источник:**

[https://vk.com/doc138608905\\_516708480?hash=17070341f2dfa72f2d&dl=6dc39f5aa2d3003de8](https://vk.com/doc138608905_516708480?hash=17070341f2dfa72f2d&dl=6dc39f5aa2d3003de8) (дата обращения 17.09.2019).

**Фрагмент онлайн доски «Bad Habits. Smoking»,  
выполненный в облачном сервисе LinoIt**



**Примечание:** Ознакомиться с материалами и созданной группой онлайн доской можно после регистрации на сайте linoit.com и перейдя по ссылке: <http://linoit.com/groups/Bad Habits/canvases/Bad Habits>

**Сценарии дидактических онлайн игр по профилактике курения  
на средней и старшей образовательных ступенях**

**Сценарий 1**

**«Расколдуй замок»**

Составь верное предложение из слов

- 1) Через 10 секунд после вдоха никотин достигает мозга.
- 2) Никотин заставляет мозг выделять норадреналин, серотонин, дофамин, эндорфины. (Расставить слова: норадреналин, дофамин, эндорфины.)
- 3) Норадреналин повышает артериальное давление и способствует рабочей мобилизации организма. (Расставить слова: и, способствует)
- 4) Без никотина курильщик испытывает трудности концентрации внимания, снижение работоспособности. (Расставить слова: трудности, концентрации)
- 5) Серотонин – нейромедиатор эмоциональной стабильности, дофамин – нейромедиатор удовольствия. (Заранее данное слово: нейромедиатор)
- 6) В результате никотиновой стимуляции истощаются ресурсы мозга.
- 7) У курящих подростков повышается общий уровень стресса.
- 8) Без табака организм начинает испытывать огромный стресс.
- 9) Международная классификация болезней 10-го пересмотра считает курение психическим расстройством. (Заранее данное слово: международная)
- 10) Курение может быть признаком хотя бы одного психического расстройства.

## Сценарий 2

### «Сядь на поезд»

Верно или неверно

- 1) Табак – это генное оружие. – Верно
- 2) Табак подрывает физическое и психическое здоровье. – Верно
- 3) Курение табака не способно привести женщину к бесплодию. – Неверно
- 4) Лучший способ себя защитить – даже не начинать курить. – Верно
- 5) Курение – это потеря здоровья, нравственности и денег. – Верно
- 6) Среди курящих подростков намного меньше, чем взрослых. – Неверно
- 7) Курильщику без сигареты становится все не в радость. – Верно

## Сценарий 3

### «Take off the sorcery from the castle»

Составь верное предложение

- 1) Between cigarettes, smokers start to go into tobacco withdrawal. (Расставить слова: between, cigarettes, to, tobacco)
- 2) Because of the tobacco addiction people feel anxious. (Расставить слова: because, addiction)
- 3) Because of the smoking people have difficulties with concentration. (Расставить слова: of, difficulties, with)
- 4) Smoking is a huge problem nowadays.
- 5) Smoking provokes a lot of dangerous and fatal diseases. (Заранее данное слово: dangerous)
- 6) Smoking leads to additional money expenses. (Заранее данное: to)
- 7) A risk of infertility is higher for smokers. (Расставить слова: a, is, higher)

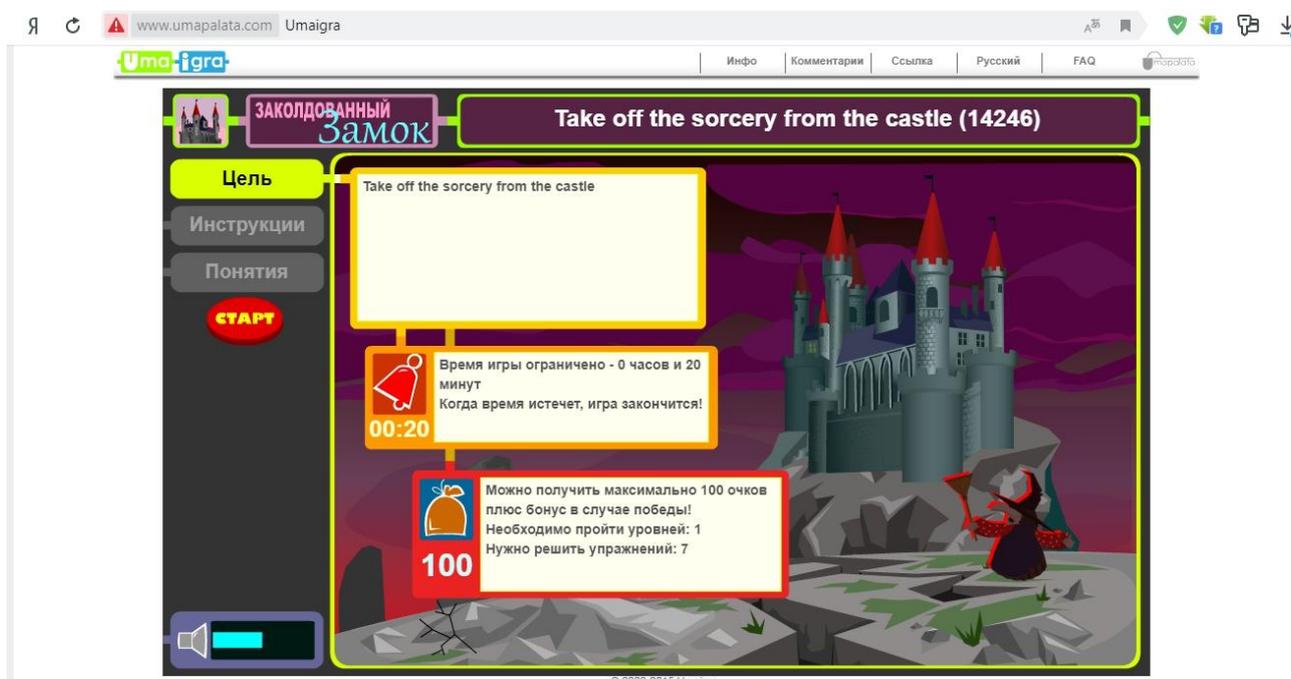
## Сценарий 4

### «What is a nicotine addiction?»

Верно или неверно

- 1) Many research show that tobacco smoking is very harmful and shortens a human life up to 25 years. (It's true)
- 2) People smoke because it's good for the brain. (It's false)
- 3) When you smoke a cigarette, within seconds of inhaling the nicotine goes from the lungs, to the heart in about 5 seconds. (It's true)
- 4) Nicotine has a relatively long half life of about 90 to 120 minutes. (It's false)
- 5) The nicotine dependence is one of the heaviest and it is so difficult to give up smoking. (It's true)
- 6) When you smoke and smoke again - this phenomenon is called addiction. (It's true)
- 7) Smoking is contraindicated only for pregnant women and people with chronic diseases. (It's false)

Фрагмент страницы с профилактической игрой  
«Take off the sorcery from the castle»



**Примечание:** полную версию игры можно посмотреть на сервисе после регистрации по ссылке:

<http://www.umapalata.com/uschool/expo/natalimasina7/1..>

Фрагмент страницы с профилактической игрой

«What is a nicotine addiction?»



**Примечание:** полную версию игры можно посмотреть на сервисе после регистрации по ссылке:

<http://www.umapalata.com/uschool/expo/natalimasina7/14240.html?LANG=RU>

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	3
<b>1. Общий раздел</b>	
<b>Круглякова Д.Д.</b> Здоровьесберегающие образовательные технологии во внеурочной работе на иностранном языке в средней школе .....	5
<b>Лопатина Е.В.</b> Потенциал облачных технологий для создания дидактических материалов по воспитанию культуры здоровья обучающихся.	18
<b>Соломенцева К.В.</b> Формирование понятий в области культуры здоровья в общеобразовательной школе на уроках иностранного языка с помощью ментальных карт .....	25
<b>2. Физическое здоровье</b>	
<b>Гребнева Т.С.</b> Проект по физической культуре и спорту высших достижений на иностранном языке с применением облачного сервиса LipoIt .....	52
<b>Молокова А.А.</b> Коррекция и восстановление зрения в процессе школьного иноязычного образования с применением программы “SWAY”..	61
<b>Факашук Н.Г.</b> Профилактика ВИЧ/СПИД во внеурочной работе по иностранному языку .....	68
<b>Тетерина А.А.</b> Создание дидактических материалов для школьников по здоровому питанию с применением сервиса learningapps.org на средней образовательной ступени .....	85
<b>3. Психическое здоровье</b>	
<b>Котова В.В.</b> Повышение грамотности обучающихся в области компьютерной безопасности в процессе иноязычного образования с применением онлайн сервиса “PADLET” .....	94
<b>Машина А.О.</b> Создание дидактических материалов для формирования навыков общения с применением сервиса ONLINETESTPAD на средней образовательной ступени .....	102
<b>Оборотова В.И.</b> Воспитание музыкальной культуры обучающихся в процессе иноязычного образования с применением онлайн доски REALTIMEBOARD (MIRO) .....	114
<b>4. Социальное здоровье</b>	
<b>Яворская В.В.</b> Создание дидактических материалов для воспитания культуры здоровья школьников (целеполагание и режим дня) с применением сервиса TEAMER на средней образовательной ступени.....	133

## 5. Профилактика химических зависимостей

<b>Гребнева Т.С.</b> Профилактика курения в процессе иноязычного образования в средней школе с применением метода проектов .....	143
<b>Круглякова Д.Д.</b> Подготовка билингвального внеурочного мероприятия по профилактике наркомании в средней школе .....	158
<b>Масина Н.А.</b> Создание дидактических материалов по профилактике курения с применением программы UI EDITOR сайта “umapalata.com” на средней образовательной ступени .....	167
<b>Филимонова И.А.</b> Профилактика ранней алкоголизации в процессе иноязычного образования в средней школе: социокультурный подход ..	175
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1.</b> Ментальная карта «Who is a healthy man?», выполненная в ручном варианте на классной доске .....	189
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2.</b> Фрагмент ментальной карты «Показатели воспитанности культуры здоровья школьников на средней образовательной ступени на иностранном языке», выполненной в облачном сервисе Mind Meister .....	190
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 3.</b> Потенциал образовательной дисциплины «Иностранный язык» для воспитания культуры здоровья на ИЯ .....	191
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 4.</b> Фрагменты онлайн доски LinoIt на тему «OlympicGames» .....	192
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 5.</b> Показатели здоровья подростков (15-17 лет) .....	194
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 6.</b> Упражнение для глаз «пальминг» по У.Г. Бейтсу ..	195
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 7.</b> Упражнения для глаз по И.Н. Афонину .....	196
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 8.</b> Упражнения для глаз по В.Г. Жданову .....	197
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 9.</b> Проверка зрения по таблице Сивцева .....	198
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 10.</b> Проверка зрения по таблице Розенбаума .....	199
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 11.</b> Тест для самостоятельной проверки зрения: проверка цветоощущения .....	200
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 12.</b> Тест для самостоятельной проверки зрения: проверка контрастной чувствительности .....	201
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 13.</b> Тест для самостоятельной проверки зрения: проверка остроты зрения .....	202
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 14.</b> Фрагмент игры “Healthy body, healthy mind” .....	203
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 15.</b> Фрагмент игры “What food is good for you, what food is bad for you” .....	204
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 16.</b> Фрагмент игры “Live not to eat, but eat to live” .....	205

<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 17.</b> Фрагмент игры “Riddles about healthy food” .....	206
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 18.</b> Фрагмент онлайн доски «Компьютерная безопасность/Computer Security» .....	207
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 19.</b> Фрагмент онлайн доски внеурочного мероприятия «Computer Security» .....	208
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 20.</b> Тест на лексику по теме общения .....	209
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 21.</b> Кроссворд для закрепления материалов теста .....	210
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 22.</b> Психологический тест на определение уровня конфликтности на русском языке .....	211
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 23.</b> Фрагмент онлайн доски RealTimeBoard (Miro) по теме «Music» .....	212
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 24.</b> Фрагмент онлайн доски Teamer .....	213
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 25.</b> Фрагмент онлайн доски «Bad Habits. Smoking», выполненный в облачном сервисе LinoIt .....	214
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 26.</b> Сценарии дидактических онлайн игр по профилактике курения на средней и старшей образовательных ступенях .....	215
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 27.</b> Фрагмент страницы с профилактической игрой «Take off the sorcery from the castle» .....	218
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 28.</b> Фрагмент страницы с профилактической игрой «What is a nicotine addiction?» .....	219

Научное издание

**ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ  
ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ  
ИНОЯЗЫЧНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Коллективная монография

Лицензия на издательскую деятельность

ИД № 06146. Дата выдачи 26.10.01.

Формат 60 x 84 /16. Гарнитура Times. Печать трафаретная.

Печ.л. 14,0 Уч.-изд.л. 13,4

Электронная версия

Размещено на сайте: <http://elsu.ru/kaf/insd/edu> и в РИНЦ

Заказ 22

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина»

399770, г. Елец, ул. Коммунаров, 28,1