

Также пересмотреть размер стипендии в сторону их увеличения на 70-80%. Данные меры позволят обеспечить студентов минимальным обедом, в котором будут содержаться необходимые макро- и микронутриенты. Это позволит повысить производительность студента, его эмоциональную, физическую и психологическую выносливость. Поднять и укрепить имеющийся уровень здоровья. А значит, обеспечить будущее нашей страны продуктивными кадрами.

#### Список литературы

1. Влияние рационального питания на здоровье студентов. Режим доступа: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=875192>. Дата обращения 14.03.2019.
2. Емельяненко В. В России выросло число курильщиков среди подростков и студентов. Российская газета. Режим доступа: <https://rg.ru/2018/10/24/v-rossii-vyroslo-chislo-kurilshchikov-sredi-podrostkov-i-studentov.html>. Дата обращения 19.03.2019.
3. Минаков С.А., Паржинская Н.И. Здоровьесбережение как образ жизни современного студента. Студенческий научный форум – 2019г. Режим доступа: <https://scienceforum.ru/>. Дата обращения: 14.03.2019.
4. Османов Э.М., Ронжина Г.П., Дорофеева Е.А., Пышкина А.С. Проблемы питания современного студента. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-pitaniya-sovremennogo-studenta>. Дата обращения 14.03.2019.
5. Проблемы питания студента. Здоровье и физическая культура студента. Режим доступа: [https://studref.com/375274/meditsina/problemy\\_pitaniya\\_studentsa](https://studref.com/375274/meditsina/problemy_pitaniya_studentsa). Дата обращения 14.03.2019.
6. Российская Федерация. Минздрав. Об утверждении Рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания: приказ Минздрава РФ от 19.08.2016 г. № 614.

### **ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА**

**Мезенина Н.В.**

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 48», г. Новоуральск, Россия



– нервно-эмоциональное напряжение, вызванные повышенной сложностью предмета (раздражительность, неврозы, агрессивные проявления в поведении и др.)[1].

Учитывая все перечисленные выше опасности для здоровья школьника, урок должен содержать в себе здоровьесберегающий компонент, препятствовать развитию ухудшения здоровья, переутомляемости и способствовать развитию, и сохранению здоровья.

Привить принципы здорового образа жизни, научить школьников укреплять, сохранять и ценить здоровье, повысить мотивацию к обучению, помогут применения в педагогическом процессе здоровьесберегающие технологии. Перед педагогом стоит задача повышения качества знаний обучающихся без нанесения ущерба здоровью детей. Это возможно только, если педагог психологически грамотен и создает условия для повышения мотивации обучающихся к изучаемому предмету через реализацию здоровьесберегающих технологий, путем создания комфортной среды обучения, беря во внимание индивидуальные особенности каждого обучающегося, предупреждая чрезмерное умственное и нервно-эмоциональное напряжение.

Дети начального школьного возраста с особым интересом начинают изучать иностранный язык. На уроках иностранного языка в начальных классах педагогу следует обратить внимание на соблюдение нескольких условий для получения наиболее эффективного результата:

1. Создание комфортной и безопасной (физического и психического здоровья) среды. При общении не должно присутствовать критика, порицание, так как из-за боязни сделать ошибку многие дети являются просто наблюдателями;

2. Задания необходимо подбирать, учитывая возрастные, психологические, интеллектуальные способности, как всего класса, так и отдельных обучающихся. Ребенок должен понимать то, что от него требуется;

3. Смена видов деятельности в соответствии с возрастом детей (младшие школьники 10-15 минут). Применения новых, современных, инновационных методик и технологий.

4. Обязательное участие каждого ребенка в процессе общения для подтверждения своей значимости, что поддерживает интерес к предмету.

Основным в здоровьесбережение является оптимизация содержания и организация урока иностранного языка, что позволяет избежать психо-эмоционального напряжения, переутомления обучающихся:

- средняя продолжительность различных видов деятельности до 10 мин.;
- часто чередования видов учебной деятельности не позднее 10 мин.;
- минутка здоровья (эмоциональная, физическая разрядка) 2-3 мин.

Сбалансированной структурой урока можно достичь эффективных учебных результатов и сохранив здоровье ребенка.

Для формирования у обучающихся здорового образа жизни для детей младшего школьного возраста основным при изучении иностранного языка выступают темы: «Режим дня», «Еда», «Спорт», «Свободное время». В рамках уроков по тематике здорового образа жизни дети сравнивают свои интересы спортом в проведении свободного времени, предпочтений в еде, выполнения режима дня с увлечениями своих одноклассников, делают выводы о необходимости соблюдения правил здорового образа жизни. В теме «Еда» младшие школьники знакомятся с правильным режимом питания и продуктами укрепляющими здоровье, расширяя через урок свои знания о здоровьесбережение.

Пропаганда здорового образа жизни – является профессиональная задача педагога и соответственно одна из основных составляемых урока иностранного языка в школе.

## Список литературы

1. Буйнов, Л.Г. Повышение умственной работоспособности в процессе обучения / Л.Г. Буйнов, Л.А. Сорокина // Здоровьесберегающее образование. 2010. № 4 (8). С. 91-93.
2. Петровская Я. В., Скоченко И. Л. Формирование навыков здорового образа жизни на уроках английского языка // Молодой ученый. 2016. №8.4. С. 32-34.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт: начальная школа.

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ-ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ КОМПОНЕНТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ВУЗА

Митясова И.В., Медведева С.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены компоненты реализации здоровьесберегательных технологий в вузе, представлена совокупность факторов, а также меры, которые необходимо применять для улучшения психофизиологического здоровья студентов.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровьесберегающие технологии, студенты, физическая культура.

Показатели, характеризующие здоровье подрастающего поколения являются важными для определения благосостояния государства и общества. В Статье 41 ФЗ- 273 «Об образовании РФ», прописан критерий «проведение санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий, обучение и воспитание в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации», который подтверждает данный тезис [2].

В значение определения «здоровье» на уровне повседневной жизни входят такие понятия как отсутствие болезней, умение адаптироваться в