

**Сладкова Ирина Андреевна**

педагог дополнительного образования

МБУ ДО «Центр детского творчества»

г. Киселёвск, Кемеровская область

## **ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ИЗУЧЕНИИ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА: ВОЗМОЖНОСТИ И РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ**

***Аннотация:** в статье раскрываются возможности современных цифровых технологий в изучении английского языка. Рассматривается их влияние на здоровье учащихся.*

***Ключевые слова:** английский язык, цифровые технологии, возможности, риски.*

Сегодня человечество находится в новой эре развития образования, когда цифровые технологии проникают во все аспекты нашей жизни, включая учебный процесс. Эти изменения предлагают массу новых возможностей, но вместе с тем поднимают важные вопросы о влиянии современных гаджетов на здоровье подрастающего поколения.

Современные образовательные платформы предоставляют педагогам и учащимся целый арсенал инновационных инструментов, способствующих значительному улучшению качества обучения иностранному языку. Эти платформы объединяют в себе передовые технологии, интерактивные методики и персонализированные подходы, что позволяет сделать процесс обучения более эффективным, интересным и доступным [1]. Благодаря таким инструментам педагоги могут разрабатывать адаптивные программы, соответствующие индивидуальным потребностям каждого учащегося, а учащиеся получают возможность изучать язык в удобном для себя темпе и формате, используя разнообразные ресурсы.

Интернет предоставляет учащимся доступ к колоссальному объему учебных материалов (аудиокниги, видеоматериалы, онлайн-курсы и интерактивные задания и др.). Эта богатейшая библиотека знаний открывает безграничные возможности для самостоятельного обучения, позволяя осваивать материал в

комфортном темпе и выбирать наиболее подходящие форматы подачи информации. Теперь учащиеся могут учиться где угодно и когда угодно, создавая собственные графики занятий и выбирая удобные способы получения новых знаний. Такая свобода выбора и доступность учебного контента значительно повышают мотивацию и эффективность образовательного процесса, превращая обучение в удовольствие.

Персонализированные программы и адаптивные алгоритмы играют ключевую роль в современном образовании, позволяя каждому студенту продвигаться в своем индивидуальном темпе и фокусироваться на тех аспектах языка, которые требуют особого внимания. Эти технологии учитывают уникальные потребности и способности каждого учащегося, адаптируя учебный контент и последовательность уроков в соответствии с их уровнем подготовки и достижениями. Такой подход не только повышает мотивацию, но и обеспечивает глубокое понимание материала, минимизируя возможные пробелы в знаниях. В результате эффективность занятий возрастает, а процесс обучения становится более целенаправленным и результативным.

Интерактивные игры, викторины и конкурсы добавляют элемент веселья и азарта в процесс обучения, превращая его в захватывающую игру, которая стимулирует интерес к изучению языка. Такие формы активности вовлекают учащихся на эмоциональном уровне, что способствует лучшему запоминанию и пониманию материала. Играя, учащиеся не только укрепляют свои знания, но и развивают креативное мышление, способность быстро принимать решения и работать в команде. Это активное участие и дух соревнования создают позитивную атмосферу и заметно улучшает результаты обучения.

Современные технологии, такие как мессенджеры, форумы и социальные сети, создают уникальную возможность для непосредственного общения с носителями языка, что играет решающую роль в ускорении развития разговорных навыков и улучшении восприятия на слух. Эти платформы позволяют учащимся регулярно практиковаться в живом общении, погружаясь в аутентичную языковую среду. Обмениваясь сообщениями, участвуя в дискуссиях и слушая

речь носителей, студенты быстрее усваивают нюансы произношения, интонации и лексику, что значительно обогащает их речевой опыт. Такое взаимодействие укрепляет уверенность в собственных силах и делает процесс изучения языка более естественным и мотивирующим.

Несмотря на многочисленные преимущества, цифровизация таит в себе определённые риски для здоровья школьников. Длительное пребывание за экранами гаджетов может негативно сказываться на зрении, осанке и общем физическом состоянии детей. Воздействие синего света экранов способно нарушать режим сна, что влияет на когнитивные функции и общее самочувствие. Помимо физического воздействия, чрезмерное увлечение цифровой средой может привести к социальной изоляции и снижению уровня живого общения, что также оказывает влияние на психоэмоциональное состояние подростков. Учитывая эти аспекты, мы несём ответственность за то, чтобы минимизировать потенциальные угрозы и обеспечить защиту молодого поколения от негативных последствий цифровизации, сохраняя баланс между пользой технологий и заботой о здоровье.

Длительная работа за компьютером или постоянное использование смартфона нередко приводят к нарушению правильной осанки, что проявляется в неправильном положении спины и шеи. Это, в свою очередь, может стать причиной хронических болей в области позвоночника, шейного отдела и даже головных болей. Постоянное напряжение мышц спины и шеи из-за неудобной позы создаёт дополнительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат, что со временем может привести к серьёзным проблемам со здоровьем. Важно уделять внимание правильному расположению тела во время работы с гаджетами, делать регулярные перерывы и физические разминки, чтобы предотвратить подобные негативные последствия.

Постоянное напряжение глаз, вызванное длительной работой с экранами компьютеров, смартфонов и планшетов, оказывает значительное негативное воздействие на зрение. Яркий свет и мелькающие изображения заставляют глаза напрягаться сильнее обычного, что со временем может привести к ухудше-

нию зрения, увеличению риска развития близорукости и возникновению синдрома сухого глаза. Этот синдром проявляется сухостью, жжением и усталостью глаз, что доставляет ощутимый дискомфорт и снижает общую продуктивность. Для предотвращения подобных проблем рекомендуется делать регулярные перерывы, использовать специальные очки для работы за компьютером и следовать правилам эргономики рабочего места.

Чрезмерное использование электронных устройств тесно связано с повышением уровня тревожности, развитием бессонницы и снижением концентрации внимания. Постоянные уведомления, поток информации и необходимость постоянного присутствия в онлайн-пространстве создают дополнительное психологическое давление, которое особенно остро ощущается школьниками. В условиях непрерывного цифрового потока молодые люди сталкиваются с трудностями в управлении своими эмоциями и вниманием, что негативно отражается на их общем самочувствии и успеваемости. Поэтому сохранение и укрепление психологического здоровья школьников становится одним из ключевых приоритетов в современной образовательной среде. Необходимо уделять внимание балансу между использованием технологий и отдыхом, а также развивать навыки саморегуляции и управления стрессом у подрастающего поколения.

Иногда чрезмерная зависимость от цифровых устройств приводит к сокращению живого общения, что может негативно отразиться на социальной адаптации и взаимодействии с окружающими. Когда основное общение происходит через экраны, школьники теряют важные навыки межличностного взаимодействия, такие как чтение невербальных сигналов, эмпатия и умение вести диалог. Это может затруднить построение здоровых отношений как в школе, так и вне её стен. Недостаток личного контакта также способен усилить чувство одиночества и изолированности, что в конечном итоге сказывается на общем благополучии ребёнка. Поэтому важно находить баланс между использованием технологий и поддержанием активного социального взаимодействия в реальной жизни.

Чтобы уменьшить неблагоприятное воздействие цифровых технологий на здоровье учащихся, педагогам и родителям необходимо предпринимать ряд

важных мер: контроль количества экранного времени, создание комфортных условий для работы с техникой, организация регулярных физических нагрузок, обучение правилам безопасного использования гаджетов, комбинирование цифрового и традиционного обучения, медицинский контроль состояния здоровья учеников, формирование комфортной образовательной среды.

Эти меры позволят минимизировать негативные эффекты от избыточного использования цифровых устройств и создать более здоровые условия для обучения и развития школьников.

В заключении отмечу, что цифровизация образования действительно открывает широкие перспективы как для педагогов, так и для учащихся, предлагая новые уникальные пути для изучения иностранных языков, в том числе и английского. Следует помнить и то, что сохранение здорового баланса между инновациями и проверенными временем методиками, наряду с внимательным отношением к физическому и психологическому состоянию учащихся, обеспечит создание эффективной и гармоничной образовательной среды.

### ***Список литературы***

1. Данилова Л.Н. Цифровизация обучения иностранным языкам в вузе: возможности и риски / Л.Н. Данилова // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2021. – №1 (41) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovizatsiya-obucheniya-inostrannym-yazykam-v-vuze-vozmozhnosti-i-riski> (дата обращения: 19.04.2025).