Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Искусственный интеллект в образовании. Современные достижения и перспективы применения: в генерации знаний, управлении, обучении, оценке результатов обучения и формировании компетенций обучающихся», 2023, №4 (85).

УДК 373.31

К. С. Читайло

K. S. Chitailo

Читайло Кристина Сергеевна, старший преподаватель, КГПИ КемГУ, г. Новокузнецк, Россия.

Chitailo Kristina Sergeevna, senior lecturer, Kuzbass Humanitarian Pedagogical Institute of Kemerovo State University, Novokuznetsk, Russia.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ КАК ИНСТРУМЕНТА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

USE OF MOBILE APPLICATIONS AS A TOOL FOR HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Аннотация. *В статье проанализированы мобильные приложения, использующие работу искусственного интеллекта для организации здоровьесберегающих мероприятий в процессе обучения, таких как организация режима учебы, отдыха и питания.*

Annotation. *The article analyzes mobile applications that use the work of artificial intelligence to organize health-saving activities as organization of study, rest and nutrition.*

Ключевые слова: *здоровьесберегающие технологии, мобильные приложения, искусственный интеллект.*

Keywords: *health-saving technologies, mobile applications, artificial intelligence.*

Вопрос внедрения здоровьесберегающих технологий в жизнедеятельность современного человека становится все более актуальным, так как здоровье – один из по-настоящему ценных ресурсом в условиях ускоренного темпа жизни, стрессов и экологических проблем.

Подобные технологии могут помочь снизить затраты на здравоохранение, так как профилактика заболеваний и поддержание здорового образа жизни могут сократить количество лечений и госпитализаций. Также здоровые дети и подростки могут лучше учиться и иметь больше возможностей для успешной карьеры в будущем.

Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе в РФ регулируется рядом нормативно-правовых актов. Одним из ключевых документов является Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», который определяет цели и задачи образования, включая формирование здорового образа жизни у детей и подростков [1].

Развитие информационно-коммуникационных технологий, а в частности – искусственного интеллекта (далее – ИИ), находит все большее применение в образовательном процессе, в том числе как инструмент для организации здоровьесберегающих мероприятий. Использование ИИ в данном направлении может помочь учителям и ученикам следить за своим здоровьем и поддерживать баланс между учебой, отдыхом, питанием и физическими нагрузками.

К примеру, ИИ может помочь определить оптимальный режим учебы и отдыха для каждого ученика, а также рекомендовать оптимальный режим питания и физических нагрузок, чтобы поддерживать здоровье и повышать работоспособность.

Использование ИИ позволяет учителям и ученикам отслеживать своё самочувствие через такие показателии, как пульс, давление, качество сна и т.д., что может предотвратить возникновение проблем со здоровьем и своевременно принимать меры для их решения.

ИИ также способен подобрать наиболее эффективные методы обучения и тренировок для каждого ученика на основе его индивидуальных потребностей и способностей. Это способствует улучшению качества образования и повышению успеваемости учеников.

Проведем анализ мобильных приложений, основанных на работе ИИ, помогающих в отслеживании режима учебы, отдыха и питания. Перечисленные ниже программы, помогают выстроить режим учебы и повысить продуктивность (табл. 1).

Таблица 1

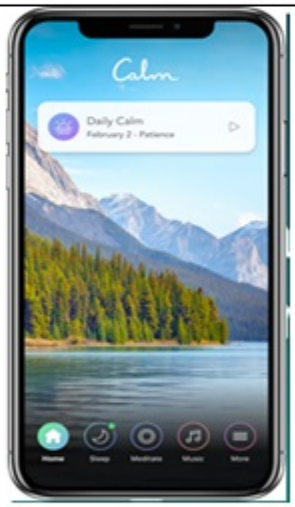
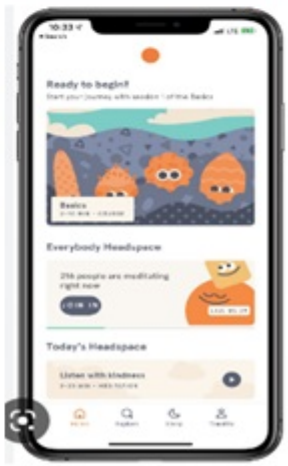
Мобильные приложения для отслеживания режима учебы

Название	Описание	Интерфейс
RescueTime	Приложение для отслеживания времени, которое использует алгоритмы машинного обучения для анализа того, как пользователь проводит свое время на компьютере или мобильном устройстве. Оно отслеживает, сколько времени вы тратите на каждую задачу и предлагает рекомендации по улучшению производительности.	
Forest	Приложение для повышения продуктивности, основанное на алгоритмах машинного обучения для создания персонального плана работы. Оно помогает сосредоточиться на задачах и предотвращает отвлечения от социальных сетей и других приложений.	
Focus@Will	Приложение для повышения концентрации, использующее алгоритмы машинного обучения для создания персонализированного плейлиста музыки. Он помогает улучшить фокусировку во время работы и уменьшить отвлекающие факторы.	

Перечисленные ниже программы, основанные на работе искусственного интеллекта, помогают правильно организовать режим отдыха (табл. 2).

Таблица 2

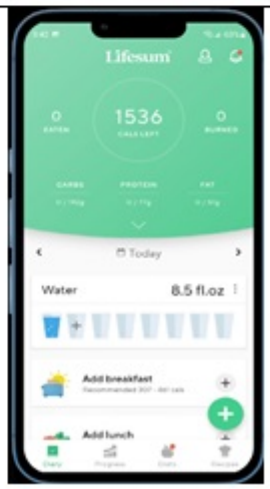
Мобильные приложения для отслеживания режима отдыха

Название	Описание	Интерфейс
Sleep Cycle	Мобильное приложение на основе алгоритмов машинного обучения для анализа качества сна пользователя. После выявления факторов, которые влияют на сон, ученик может проделать работу над улучшением качества сна, исходя из статистических данных мобильного приложения и его рекомендаций: контроль света в помещении, поиска оптимального режима отхода ко сну и пробуждения, температуры и влажности воздуха в помещении и т. д. [2]	
Calm	Приложение для медитации и сна, использующее алгоритмы машинного обучения для определения индивидуальных потребностей пользователя. Оно предлагает персонализированные программы медитации и звуковые эффекты, которые помогают улучшить качество сна и снизить стресс.	
Headspace	Приложение для медитации и релаксации, которое использует алгоритмы машинного обучения для адаптации к индивидуальным потребностям пользователя. Оно помогает создать персональный план медитации и релаксации, основанный на расписании и настроении пользователя.	

Перечисленные ниже программы, помогают следить за режимом питания и улучшить здоровье (табл. 3).

Таблица 3

Мобильные приложения для отслеживания режима питания

Название	Описание	Интерфейс
MealPlannerPro	Приложение для планирования питания, которое использует алгоритмы машинного обучения для создания персонализированных рекомендаций по питанию. Оно может предложить рецепты, учитывая ваши предпочтения, а также анализировать калорийность и питательность блюд.	
NutriSense	Приложение для отслеживания питания и здоровья, которое использует алгоритмы машинного обучения для анализа данных о вашем здоровье и предоставления персонализированных рекомендаций по питанию. Оно может анализировать данные о вашем сне, стрессе и физической активности для определения оптимального режима питания.	
Lifesum	Приложение для отслеживания питания и физической активности, которое использует алгоритмы машинного обучения для создания персонализированного плана питания. Оно может предложить здоровые рецепты, учитывая ваши цели и предпочтения.	

Исходя из выше представленных таблиц, можно сделать вывод о том, что на сегодняшний день разработано достаточное количество мобильных приложений, направленных на заботу о здоровье человека, при этом данные приложения основываются на работе систем искусственного интеллекта.

Использование подобных приложений в образовательном процессе может помочь ученикам более эффективно управлять своими ресурсами, улучшить свое физическое и психическое здоровье.

Таким образом, использование ИИ в организации здоровьесберегающего образовательного процесса может помочь создать более здоровую и продуктивную среду для учебы и развития, а сами здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе являются актуальным и важным направлением развития современного образования, т. к. помогают ученикам более эффективно заботиться о своем здоровье и достигать успеха в учебе.

Список литературы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» : от 29 дек. 2012 г. № 273-ФЗ : по сост. на 2015 г. : с коммент. юристов компании «Гарант» к послед. изм. / [сост. : А. А. Кельцева, С. Е. Прыгунов]. – Москва : Эксмо, 2015. – 329 с. – (ГАРАНТ : достоверно и актуально). – Алф. – предм. указ.: с. 321–322. – ISBN 978-5-699-81220-2. – Текст : непосредственный.
2. Чингина, Е. Н. Анализ качества сна с помощью мобильного приложения «sleep cycle» / Е. Н. Чингина // Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2022. – № 10-1 (73). – С. 29-33. – DOI 10.24412/2500-1000-2022-10-1-29-33. – EDN ZZRJRK. – Текст : непосредственный.