

Стеблюк Світлана Василівна,
ORCID ID: 0000-0002-2827-6805
доктор педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної терапії, реабілітації,
спеціальної та інклюзивної освіти
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ІНКЛЮЗИВНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

HEALTH PROTECTING TECHNOLOGIES IN AN INCLUSIVE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

У статті розкрито зміст понять «технології навчання», «здоров'язберігаючі технології». Визначено, що диференційоване викладання, адаптація й модифікація в інклюзивному освітньому середовищі дозволяють враховувати рівень здібностей, інтереси та можливості учнів з особливими освітніми потребами. На основі вивчення наукових розвідок учених виокремлено групи здоров'язберігаючих технологій – технології уникнення перевтоми та гіподинамії; технології пов'язані з прямим впливом на стан органів дитини, систем організму, зокрема сенсорної; технології навчання культури здоров'я; технології пов'язані з психологічним здоров'ям та види – технології збереження і стимулювання здоров'я; технології навчання здоровому способу життя; корекційні технології; розвиток мовлення.

Метою статті є розкриття особливостей застосування здоров'язберігаючих технологій у початкових класах з інклюзивним навчанням. Завдання: з'ясувати зміст ключового поняття дослідження; визначити методи та прийоми використання здоров'язберігаючих технологій у роботі із дітьми з інтелектуальними порушеннями.

Автором сформульовано власне бачення змісту означеної дефініції, під якою розуміється динамічна система організаційних, психолого-педагогічних, реабілітаційних заходів, спрямованих на підтримку та покращення здоров'я дітей з інтелектуальними порушеннями, створення безпечних умов для перебування й навчання їх у закладі освіти, сприяння розвитку та адаптації в суспільстві, можливостей для самореалізації. Подано характеристику складових здоров'я особистості: фізичної, психічної, духовної, соціальної.

Виокремлено на основі дослідження методи, прийоми формування здорового способу життя, рекомендовано окремі вправи, що мають місце на уроках у системі початкової освіти, ресурсних кімнатах, інклюзивно-ресурсних центрах. Дібрано прийоми врегулювання емоційно-вольової сфери дитини з інтелектуальними порушеннями.

Ключові слова: дитина з інтелектуальними порушеннями, інклюзивне навчання, педагогічні технології навчання, здоров'язберігаючі технології, здоровий спосіб життя.

The article reveals the meaning of the concepts of "learning technologies" and "health-preserving technologies". It was determined that differentiated teaching, adaptation and modification in an inclusive educational environment allow taking into account the level of abilities, interests and capabilities of students with special educational needs. Based on the study of the researches, groups of health-preserving technologies have been identified – technologies for avoiding overfatigue and hypodynamia; technologies associated with a direct impact on the condition of the child's organs, body systems, in particular, the sensory system; technologies for teaching health culture; technologies related to psychological health and types of health preservation and promotion technologies; healthy lifestyle teaching technologies; corrective technologies; speech development.

The purpose of the article is to reveal the features of the usage of health-preserving technologies in primary classes with inclusive education. Task: find out the meaning of the key concept of the research; to determine the methods and techniques of using health-preserving technologies while working with children with intellectual disabilities.

The author formulated her own vision of the content of the given definition, which means a dynamic system of organizational, psychological and pedagogical, rehabilitation measures aimed at supporting and improving the health of children with intellectual disabilities, creating safe conditions for their staying and learning in an educational institution, promoting development and adaptation in society, opportunities for self-realization. The characteristics of the components of personal health are given: physical, mental, spiritual, social.

On the basis of the research, the methods of forming a healthy lifestyle are singled out, individual exercises are recommended, which take place in lessons in the primary education system, resource rooms, inclusive resource centers. Techniques for regulating the emotional and volitional sphere of a child with intellectual disabilities have been selected.

Key words: a child with intellectual disabilities, inclusive education, pedagogical learning technologies, health-preserving technologies, healthy lifestyle.

Постановка проблеми. Сучасна освітня траєкторія спрямована на розвиток особистості, формування ключових компетентностей та підготовку дитини до життя в суспільстві. Велика увага приділяється здоров'язбереженню здобувачів освіти: фізичному, ментальному, розумовому, що включає навчання здоровому способу життя, навичкам стресостійкості, соціальної адаптації. Інклюзивна освіта ставить перед собою завдання забезпечення доступності навчання та розвитку кожного школяра, незалежно від їхніх індивідуальних особливостей.

Диференційоване викладання, адаптація й модифікація в інклюзивному освітньому середовищі дозволяють враховувати рівень здібностей, інтереси та можливості учнів з особливими освітніми потребами. Актуальним є пошук та апробація педагогічних технологій навчання учнів з інтелектуальними порушеннями, з-поміж яких чільне місце займають здоров'язберігаючі. Означені технології підвищують ефективність освітнього процесу, забезпечують комплексний підхід до здоров'я школярів та розвивають у них навички здорового та активного життя.

Державним стандартом початкової освіти визначено соціальну та здоров'язбережувальну освітню галузь, метою якої є застосування моделі здорової поведінки, збереження власного життя та своїх близьких. Здобувач освіти: «дбає про особисте здоров'я і безпеку, реагує на діяльність, яка становить загрозу для життя, здоров'я, добробуту; визначає альтернативи, прогнозує наслідки, ухвалює рішення з користю для здоров'я, добробуту, власної безпеки та безпеки інших осіб; робить аргументований вибір на користь здорового способу життя...» [5]. Зважаючи на реалії сьогодення, військовий стан в Україні, проблема фізичного та ментального здоров'я потребує подальших наукових доробок. Акцент фокусується нами на роботі з дітьми з особливими освітніми потребами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У психолого-педагогічних наукових джерелах питанню здоров'язбереження присвячено праці низки науковців. Відтак, О. Антоною подано особливості застосування здоров'язберігаючих технологій у роботі вчителя початкової школи. Напрямами роботи педагога визначено: створення здоров'язберігаючої інфраструктури, раціонально організований навчальний процес, організація фізкультурно-оздоровчої роботи, профілактика і динамічне спостереження за станом здоров'я учнів, просвітницько-виховна робота, просвітництво батьків з питань здоров'я дітей [1].

У навчальному посібнику [4] розкрито специфіку реалізації здоров'язберігаючих технологій у роботі з дітьми із затримкою психічного розвитку та інтелектуальними порушеннями. Виокремлено їх види: технології збереження і стимулювання здоров'я (рухливі ігри, дихальна й артикуляційна гімнастика, розвиток дрібної моторики); технології навчання здоровому способу життя (здорове харчування, руховий режим, особиста гігієна); корекційні технології (корекція когнітивної сфери дитини на корекційно-розвивальних заняттях, корекція емоційно-вольової сфери, соціальної поведінки); розвиток мовлення.

Особливості використання здоров'язберігаючих технологій у спеціальному закладі освіти визначені І. Бобренко. Автором подано наступні їх групи: технології уникнення перевтоми та гіподинамії; технології пов'язані з прямим впливом на стан органів дитини, систем організму, зокрема сенсорної; технології навчання культури здоров'я; технології пов'язані з психологічним здоров'ям [2]. Проблема реалізації здоров'язберігаючих технологій досліджувалась нами у процесі професійної діяльності.

Мета статті – розкрити застосування здоров'язберігаючих технологій у початкових класах з інклюзивним навчанням. Завдання: з'ясувати зміст ключового поняття дослідження; визначити методи та прийоми використання здоров'язберігаючих технологій у роботі із дітьми з інтелектуальними порушеннями.

Виклад основного матеріалу. У довідковій літературі поняття «технологія навчання» трактується як системний метод створення, застосування й визначення всього процесу навчання і засвоєння знань, з урахуванням технічних і людських ресурсів та їх взаємодії, який ставить своїм завданням оптимізацію освіти [3, с. 331]. У наукових дискурсах під здоров'язберігаючими технологіями розуміють систему заходів, яка включає взаємозв'язок і взаємодію всіх чинників освітнього середовища, спрямованих на збереження здоров'я дитини на всіх етапах її навчання і розвитку [4, с. 31]; системний метод програмування цілей, конструювання змісту, прийомів, засобів навчання й виховання, спрямованих на підвищення рівня індивідуального здоров'я, формування здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей та створення здоров'язбережувального освітнього середовища в навчальному закладі за умов здійснення моніторингу стану здоров'я суб'єктів освітнього процесу [8, с. 14].

У контексті нашого дослідження під здоров'язберігаючими технологіями розуміємо

динамічну систему організаційних, психолого-педагогічних, реабілітаційних заходів, спрямованих на підтримку та покращення здоров'я дітей з інтелектуальними порушеннями, створення безпечних умов для перебування й навчання їх у закладі освіти, сприяння розвитку та адаптації в суспільстві, можливостей для самореалізації. Вони включають систему цінностей, умов, настанов, зокрема дотримання режиму дня, гігієнічних навичок, здорове збалансоване харчування, чергування видів діяльності на уроці, запобігання шкідливим звичкам. У роботі із учнем з інтелектуальними порушеннями добірка й поєднання методів та прийомів навчання здійснюється з урахуванням зміни домінантного аналізатора: зору, слуху, дотику.

Для досягнення мети здоров'язберігальних освітніх технологій застосовуються такі групи засобів: рухової спрямованості (фізичні вправи, фізкультхвилинки, динамічні перерви, лікувальна фізкультура, рухливі ігри та ін.); оздоровчі сили природи (сонячні та повітряні ванни, водні процедури, фітотерапія, інгаляція, вітамінотерапія та ін.); гігієнічні (виконання санітарно-гігієнічних вимог; особиста та загальна гігієна, дотримання режиму дня та режиму рухової активності, режиму харчування та сну та ін.) [7, с. 14].

Діяльність учителя, асистента вчителя спрямовується на розвиток стійкої позиції щодо цінності власного здоров'я, почуття його збереження, розширення кола компетенцій із зміцнення фізичної, психічної, духовної соціальної складових. Фізичне здоров'я передбачає фізичну активність, збалансоване харчування з правильним співвідношенням білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінералів, якісний сон, регулярні медичні огляди. Визначений напрям реалізовується через рухливу діяльність, гімнастику, фізкультхвилинки, дихальні вправи, ігрову діяльність, вправи для очей, дотримання режиму навчання та відпочинку.

Акцент здійснюється на формуванні навичок особистої гігієни, здорового способу життя, проведення бесід з батьками щодо попередження захворюваності, запобігання травматизму. У практиці роботи закладів освіти з інклюзивним навчанням мають місце бесіди «Організація відпочинку дитини вдома», «Безпечна поведінка на вулиці», «Особистий простір дитини», «Авітаміноз: причини виникнення та профілактика», «Булінг та його попередження».

Психічна складова здоров'я включає психічний стан людини, емоційну стійкість, здатність вирішувати проблеми, керувати емоціями та

реагувати на стресові ситуації, позитивне ставлення до себе, віру в свої здібності, здатність взаємодіяти з іншими людьми, розвивати стосунки та встановлювати комунікаційні зв'язки. Означений складник здоров'я реалізується в інклюзивному освітньому середовищі через методи створення ситуації успіху, вміння керувати емоціями, поведінковими проявами, лялькову терапію, кольоро-терапію, психологічну підтримку.

Духовне здоров'я дитини передбачає гармонію, розуміння і підтримку батьків, оточуючих, життєві цінності, взаєморозуміння, толерантність, повагу до інших людей, емпатію та розуміння почуттів. Розвиток цієї складової здоров'я здійснюється через навчання здатності розуміти прекрасне в житті, природі, мистецтві; розрізняти погані й добрі вчинки; виховання толерантному ставленню до друзів, дорослих. Слід підкреслити, що Концепція Нової української школи передбачає наскрізне виховання молодших школярів, яке сприятиме формуванню демократичних, морально-етичних та спільних цінностей.

Соціальна складова здоров'я школяра включає взаємодію з іншими людьми, формування соціальних навичок, підтримку дитини в розвитку позитивної самооцінки, віри у власні сили, розуміння місця у суспільстві. У практиці роботи вчителя, асистента вчителя інклюзивних класів має місце залучення дитини з інтелектуальними порушеннями до групової діяльності з дотриманням принципів диференціації та індивідуалізації. Підкреслимо, що формуванню культури спілкування та поведінки у соціумі сприяють сучасні засоби – комп'ютери, гаджети, які потребують дотримання правил роботи, техніки безпеки та часових обмежень.

Застосування в освітньому процесі здоров'язберігальних технологій сприяє дотриманню норм навчального навантаження, визначення обсягу навчального матеріалу та методів його подачі, урахування можливостей дитини, її особливих потреб, рекомендацій, визначених індивідуальною програмою розвитку. Маємо на увазі необхідність вираженого підходу до змістового наповнення адаптованих чи модифікованих програм.

Чергування видів діяльності на уроці в інклюзивному класі дозволяє підвищити рівень засвоєння матеріалу, підтримувати увагу школярів, забезпечити інтерактивність у освітньому процесі. Розглянемо окремі з них.

Динамічні паузи на уроках є необхідним елементом навчання, позаяк дозволяють молодшим

школярам відновити концентрацію уваги, підвищити мотивацію до роботи, підтримати позитивний емоційний стан. Це ігри на розвиток уваги (пошук відмінностей у зображеннях, цифровий лабіринт, виділення фігур); музична хвилинка; візуальні перерви (перегляд короткого відеоролику на цікаву тему, прослуховування аудіозапису співу птахів, звуків води). Особливу увагу слід звернути на формування графічних умінь учнів першого класу: написання букви, поєднання її у складі, слова, речення вимагає від молодшого школяра фізичного та емоційного напруження. Учителю початкових класів, асистенту вчителя необхідно слідкувати за поставою під час письма, правильністю тримання ручки, олівця.

Оздоровчі фізкультхвилинки – це короткі фізичні вправи, що включають розтяжку м'язів шиї та спини, вправи для постави, нахили голови вперед, назад, вправо і вліво, розтягнення рук вгору та в сторони, потягування тіла вгору, зарядку для очей, легкі потирання долонями плечей, фізкультхвилинки з віршованими текстами.

Пальчикова гімнастика або вправи для пальців – це рухові вправи, спрямовані на розвиток моторики рук, координації та силових властивостей пальців. На уроках мистецької галузі, на яких передбачено використання різних матеріалів, малювання, ліплення або конструювання, означена гімнастика готує руки дитини до активної роботи. Наведемо приклади.

Стискання. Учень пропонується скласти руки відкритими долонями, стиснути пальці обох рук разом протягом кількох секунд, а потім розслабити. Повторити це кілька разів.

Згинання. Школяр згинає один палець, а потім розгинає його назад у протилежному напрямку. Здійснити цю дію для кожного пальця.

Віяло. Учень виконує легкі замахи рукою, плавно згинає та розгинає пальці. Повторювати цю рухову вправу кілька разів, починаючи повільно, а потім збільшуючи темп.

Пальчикові підйоми. Дитині необхідно підняти та опустити кожен палець по черзі, тримаючи решту пальців нерухожими.

Пальчикові пазли. Перед школярем розташовують невеликі предмети, фігурки, які необхідно пальцями переміщувати та сортувати.

Як показує спостереження, такі види роботи сприяють зміцненню м'язів, розвивають дрібну моторику рук. Рухи пальців тісно пов'язані з мозковою активністю, тому допомагають стимулювати роботу частин мозку, що покращує когнітивні процеси та здатність до концентрації.

В умовах військового стану, при стресових ситуаціях важливим завданням команди психолого-педагогічного супроводу в інклюзивному освітньому середовищі стає емоційна підтримка учнів з інтелектуальними порушеннями, застосування прийомів створення емоційного настрою, які допомагають змінювати внутрішній стан дитини на позитивний. Окремі вправи:

Глибоке дихання. Дитині пропонується зосередити увагу на диханні – дихати повільно і глибоко через ніс, утримуючи подих на декілька секунд, а потім повільно видихаючи повітря через рот.

Коло емоцій. Учень отримує велике коло на папері, що символізує шкалу емоцій від позитивних до негативних. Асистент вчителя просить вибрати те місце в колі, яке відповідає його емоційному стану зараз і поділитися своїми відчуттями.

Емоційні флешкарти. Дитині пропонується набір карток з різними емоціями та почуттями (радість, сум, злість, страх) з проханням обрати ту, яка найкраще відображає її внутрішній світ. У разі вибору негативних емоцій застосовуються прості вправи: розслаблення м'язів, стискання й розслаблення кулачків, пальчикова гімнастика, елементи релаксації.

Вказані вправи мають місце у роботі із дітьми з інтелектуальними порушеннями на уроках, в ресурсній кімнаті закладу освіти, медіатеці, інклюзивно-ресурсних центрах. Як показує спостереження, такий вид роботи допомагає заспокоїти нервову систему школяра та знизити рівень тривожності.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Таким чином, нами з'ясовано зміст ключового поняття дослідження; визначено методи та прийоми використання здоров'язберігаючих технологій у роботі із дітьми з інтелектуальними порушеннями.

Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у застосуванні технології створення ситуації успіху в класі з інклюзивним навчанням.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Антонова О.Є. Здоров'язбереження учнів початкової школи як засіб досягнення сталого розвитку держави. *Сталий розвиток: проблеми та перспективи*: зб. наук. праць за ред. О.А. Дубасенюк. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. С. 232–241.

2. Бобренко І. В. Здоров'язберігаючі технології в освіті молодших школярів із порушеннями інтелектуального розвитку URL: <https://lib.iitta.gov.ua/720528/1/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%E2%80%99%D1%8F%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%.pdf> (дата звернення: 22.04.2024 р.)
3. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник; [гол. ред. С. Головка]. Київ: Либідь, 1997. 366 с.
4. Михальський А.В., Жигульова Е.О., Михальська Ю.А. Здоров'язберігаючі технології при роботі з дітьми із особливими освітніми потребами : Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2020. 228 с.
5. Про внесення змін до Державного стандарту початкової освіти: Постанова Кабінету Міністрів України від 24.07.2019 р. № 688. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/688-2019-%D0%BF#Text> (дата звернення: 22.04.2024 р.)
6. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.
7. Сучасні технології збереження здоров'я учнів: кращий досвід [Електронні дані] авт. кол. ; уклад. А. Г. Обухівська, І. І. Цушко. К. : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. 221 с.
8. Технології здоров'язбереження: теорія і практика. Колективна монографія за загальною редакцією проф. Л.М. Рибалко. Тернопіль: Осадца В.М. 2019. 400 с.