

УДК 37.091:796.035-055.62

НАВЧАЛЬНО-ОЗДОРОВЧЕ СЕРЕДОВИЩЕ ДЛЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Автор – Дарина Капленко¹, студ. гр. АРХ-19

Науковий керівник – к. фіз. вих., доц. каф. ФВ та С Світлана Сологубова²

¹g1rk1na89@gmail.com, ²sologubovasv@gmail.com

Придніпровська державна академія будівництва та архітектури

Створення навчально-оздоровчого середовища для дітей шкільного віку в умовах воєнного стану є дуже важливим, оскільки наявність постійного стресу, пов'язаного з війною, чинить негативний вплив як на психоемоційний, так і на фізичний стан дитини. Використовуючи правильні підходи можна створити навколишнє середовище, яке допоможе дітям не тільки зберегти своє здоров'я, а й опанувати корисні навички та набути нові знання [3; 8].

Мета статті: дослідити особливості організації навчально-оздоровчого середовища для дітей шкільного віку в умовах воєнного стану та розглянути основні засоби зменшення стресу.

Навчально-оздоровче середовище в умовах воєнного стану повинне забезпечувати комфортні та безпечні умови для навчання, створювати позитивний психологічний клімат та забезпечувати достатню фізичну активність для дитячого організму [1; 2; 5].

Найважливішим фактором у створенні навчально-оздоровчого середовища є забезпечення безпеки та захисту дітей. Це можна зробити шляхом використання бомбосховищ, дотримання правил безпеки на території навчального закладу та наявності чітких відпрацьованих інструкцій на випадок виникнення надзвичайних ситуацій (необхідність евакуації, довготривале перебування у бомбосховищі, тощо) [3; 6; 7].

Для дітей дуже важливим є можливість займатися спортом, активними іграми та іншими фізичними вправами, оскільки фізична активність допомагає дітям зменшити стрес-фактор та підвищити настрій. Гра є важливим елементом в розвитку дитини: гра з друзями або родиною, настільні ігри, комп'ютерні ігри або будь-які інші види ігор можуть допомогти дитині розважитись та сприяти зменшенню стресу [4; 5].

В умовах воєнного стану діти можуть відчувати тривогу, страх та інші негативні емоції [2]. Але, в дитячому віці психологічна підтримка не повинна обмежуватись стандартними заходами психологічної допомоги, такими як: психологічні консультації або інші форми психологічної допомоги для дорослих. На наш погляд, в роботі з дітьми потрібно

«розчиняти» засоби психологічного впливу серед ігор, музичних, навчальних або творчих зайнять.

Навчальні заняття допомагають дітям зберегти звичайний ритм життя, розвинути їхні знання та опанувати нові корисні навички. Будівля, в якій проводяться навчальні заняття повинна бути комфортною для навчання та відпочинку: кімнати повинні бути затишними, забезпечувати належну освітленість та вентиляцію, а також мати зручні меблі та обладнання. Неабияке значення має наявність зручних та охайних вбиральень, роздягальень, тощо. Окрім того діти повинні мати постійний доступ до питної води та організований режим прийому здорової їжі, яка допоможе їм поновлювати енергію та концентруватися на навчанні.

До засобів, що сприяють зменшенню стресу та позитивно впливають на психоемоційний стан дитини, окрім рухливих ігор та фізичних вправ, можна віднести будь які музичні або творчі заняття, а також дихальні вправи. Розмальовка, малювання, ліплення або будь-який інший вид мистецтва може допомогти дитині зосередитися на чомусь творчому та покращити її психоемоційний стан. Слухання музики, гра на музичних інструментах або спів можуть допомогти дитині зняти стрес та заспокоїтися.

Прості вправи, такі як глибоке дихання або рахування до десяти, також можуть допомогти заспокоїти нервову систему дитини.

Окрім того, наявність регулярного графіку навчальних занять та дотримання режиму дня, або навіть просто спокійне спілкування із педагогом здатне значно допомогти дитині зменшити стрес-фактор. Але дитина повинна мати достатньо часу як на навчання та корисні заняття, так і на розваги та сон.

Висновки. Страх та незахищеність, які відчувають діти під час війни можуть стати причиною виникнення в них психічного стресу, депресії та тривожності. Під час дослідження встановлено, що до основних умов організації навчально-оздоровчого середовища для дітей шкільного віку в умовах воєнного стану належать комфортні та безпечні умови для навчання, позитивний психологічний клімат та достатня фізичну активність.

На наш погляд, під час роботи з дітьми потрібно розчиняти засоби психологічного впливу серед різноманітних ігор, музичних, навчальних або творчих зайнять. Особливе значення має дотримання дитиною режиму дня, харчування та питного режиму, а також спокійне спілкування з батьками та педагогами.

Перспективи подальших досліджень: розробка програми навчально-оздоровчих курсів для дітей шкільного віку, спрямованих на покращення їх психоемоційного стану та зменшення стрес-фактору, пов'язаного з бойовими діями.

Список використаних джерел

1. Бондаренко В. Проблеми соціальної адаптації молодших школярів в умовах воєнного часу. *Теорія, методика і практика навчання*. [Електронний ресурс]. 2022. № 2 (93). URL: <https://doi.org/10.54662/veresen.2.2022.07>
2. Гнатюк О. В. Психологічні особливості організації навчання молодших школярів в умовах воєнного стану. *Нова українська школа : психологічні проблеми*. 2022. № 7. С. 7–11.
3. Дурмазоглу О. А. Організація шкільного навчально-освітнього процесу у надзвичайній ситуації війни : досвід Ізраїлю. [Електронний ресурс]. 2022. С. 60–63. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/38471>.
4. Замрозевич-Шадріна С. Р. Організаційні та методичні особливості проведення рухливих ігор з молодшими школярами. *Pedagogical sciences theoretical and science bases of actual tasks*. 2022. С. 392–395.
5. Ілляшенко Л. О. Богініч О. Л. Використання оздоровчих технологій як засобу гармонійного розвитку особистості молодшого школяра. *Розвиток особистості молодшого школяра: сучасні реалії та перспективи: матер. наук.-практ. інтернет-конф. мол. наук. та студ.* 2020. № 7. С. 123–125.
6. Коломієць А., Громов Є., Жовнич О., Коломієць Д., & Івашкевич Є. Актуалізація навичок педагога, що необхідні для організації освітнього процесу в умовах надзвичайних ситуацій. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців : методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2022. С. 147–154.
7. Мельник М. Ю., Малиношевська А. В. Про результати опитування учнів, батьків і вчителів про освітні проблеми в умовах воєнного стану: Наукова доповідь на засіданні Президії НАПН України 19 травня 2022 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, [Електронний ресурс]. 2022. № 4 (1). URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4142>
8. Себало Л. І., Рашковська І. В. Здоров'язбережувальні технології як складники оздоровлення учнів початкової школи під час воєнного стану: теоретичний аналіз. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. № 87. С. 88–92.