

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК СКЛАДНИКИ ОЗДОРОВЛЕННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

Стаття присвячена сучасному напрямку в освіті – впровадженню здоров'язбережувальних технологій в освітній процес початкової школи та ефективній організації навчального процесу під час війни з дотриманням правил здоров'язбереження та оздоровлення. Головною метою статті є теоретичне обґрунтування запровадження здоров'язбережувальних технологій, що є актуальними для великої кількості студентів – майбутніх вчителів початкової школи, що проходять педагогічну практику в міських школах. Дане дослідження містить широкий аналіз психолого-педагогічної літератури з вищезазначеної теми як вітчизняних так і зарубіжних науковців. Разом з тим, в статті проаналізовано причини погіршення стану здоров'я учнів початкової школи; обґрунтовано процес оптимізації навчального навантаження в даний часовий період. Авторами доробку було подано ефективні форми організації навчальних занять із доказовим фактором здоров'язбереження, оздоровлення та охарактеризовано й наведено приклади запровадження арт-терапевтичних технік, інструментарію заземлення, дихальних практик, що можуть бути використані сучасними вчителями, майбутніми вчителями початкової школи, студентами-практикантами та практичними психологами школи в роботі з дітьми шкільного віку в онлайн (офлайн)-форматі під час воєнного стану в Україні. Також, стаття містить опис практичних засобів, що можуть сприяти самооздоровленню учнів, психологічній самодопомозі вчителів та батьків учнів початкової школи. До них відносяться нижче описані практики, що зарекомендували себе дуже ефективними, а, також, інші здоров'язбережувальні методи роботи з учнями початкової школи. Доведено, що впровадження наведених нами прикладів використання практичних технологій є виправданим та актуальним. Тому, науково-обґрунтований матеріал, що викладений у поданому матеріалі, зумовив необхідність емпіричної діагностики впливу технологій здоров'язбереження на психологічний стан учнів початкової школи. Це являє собою перспективу наших подальших наукових досліджень.

Ключові слова: учні початкової школи, здоров'язбережувальні технології, арт-терапія, техніки заземлення, дихальні техніки.

За позицією вчених та практиків, погіршення здоров'я учнів, велика кількість стресів, тривожних станів, страхів, шкільної дезадаптації викликають багато факторів. Серед них найбільш вагомими є: стресова педагогічна тактика, інтенсифікація навчального процесу, невідповідність методик та технологій навчання віковим та функціональним можливостям учнів, нераціональна організація навчальної діяльності, комп'ютеризація навчального процесу; низька функціональна грамотність педагогів та батьків з питань збереження та зміцнення здоров'я [3, с. 23-26].

Акцентування уваги на збереженні та зміцненні здоров'я кожного громадянина належать до стратегічних завдань нашого суспільства, особливо під час воєнного стану, який був введений 24 лютого 2022 року та діє на сьогоднішній день в Україні. Зараз як ніколи є актуальними питання: як зберегти здоров'я дітей в цей час? Яка із технологій в цьому випадку є найефективнішою? Чи потребує вчитель або студент, який готується стати вчителем спеціальної підготовки?

Готуючи студентів до подальшої праці в закладі загальної середньої освіти, наголошуємо, що під час війни школа стає осередком, де дотримуються здоров'язбережувального підходу; осередком, який дає змогу дітям отримувати не лише знання, але й психологічну підтримку, не втрачати відчуття приналежності до спільноти.

Сутність здоров'язбережувальних технологій розглянуто в розвідках (Т. Бойченко, Ю. Бойчука, Г. Селевка, Л. Сущенко та ін.). Визначення особливостей та змісту формування, збереження і зміцнення здоров'я дошкільників здійснено в дослідженнях (Т. Андрющенко, Г. Беленької, О. Богініч, Е. Вільчковського, М. Машовець та ін.). Обґрунтування чинників формування здоров'язбереженого освітнього середовища в закладі загальної середньої освіти здійснили О. Ващенко, В. Звєкова, О. Клєстова, К. Оглоблін та ін. Висвітленню питань співпраці педагогів із батьками і громадськими організаціями щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей присвячені праці Т. Бойченко, Р. Валецької, Б. Чумакова. Програма збереження і зміцнення професійного здоров'я вчителів була запропонована О. Мальцевою. Питанням вивчення здоров'язбережувальних технологій, їх впливу на здоров'язбереження та формування навичок здорового способу життя, а також їх впровадження в освітній процес закладів загальної середньої освіти займалися чимало дослідників: О. Ващенко, О. Дубогай, Р. Шиян та ін. Багато питань в ЗМІ, періодичних виданнях та літературі було приділено саме фізичній безпеці дітей під час війни: правила евакуації із зони бойових дій; поведінка батьків з дітьми під час евакуації; правила дій, якщо бачиш вибухонебезпечні предмети і т.д.

Останнім часом до потужних методів здоров'язбереження приєдналися арт-терапевтичні методики. Доволі ґрунтовно вивчені методичні аспекти арт-терапії у наукових публікаціях зарубіжних арт-терапевтів – М. Бетенські, Е. Крамер, М. Лібман, М. Наумбург та інших. Попри те, що в Україні арт-терапія перебуває на стадії становлення, вона неодноразово привертала увагу окремих представників наукової спільноти. Так,

відомі праці, що відображають результати дослідження арт-терапії загалом та її окремих аспектів таких вітчизняних науковців, як О. Вознесенської, Л. Волкової, Є. Пінчук, Г. Побережної, О. Сороки, В. Шевченко та інших [2, с. 63-65].

Метою статті є характеристика здоров'язбережувальних технологій задля збереження та оздоровлення дітей молодшого шкільного віку під час воєнного стану.

Одним із головних завдань майбутнього вчителя сьогодні є набуття готовності до створення для дітей здоров'язбережувального освітнього середовища та використання здоров'язбережувальних методик та готовність до співпраці з практичними психологами.

У педагогічній спадщині В. Сухомлинського важливим чинником піклування дітей є здоров'я. За його словами, здоров'я – це повнота духовного життя, радість, ясний розум, яке залежить від особистості [6, с. 619]. На думку О. Савченко, проблема виховання у дітей здорового способу життя є багатоаспектною. Вона охоплює впровадження нового змісту забезпечення умов для позитивного впливу на всі складові здоров'я і поширення інноваційних технологій збереження і зміцнення здоров'я [5, с. 8].

Під час онлайн-занять студенти проводять консультації з дітьми, інтегровані уроки, навчальні заняття-бесіди, полілоги та творчі заняття. Заслуговує на увагу створення освітнього хабу. Всі ці форми організації занять сприяють не стільки навчанню, скільки психоемоційному здоров'язбереженню учнів, та само-здоров'язбереженню майбутніх вчителів та вчителів в цілому. Так вважає 116 респондентів, що є студентами 2, 3, 4 курсів освітнього рівня «Бакалавр», спеціальності 013 «Початкова освіта». Разом з тим, багато з них перевагу надає саме інтегрованим урокам (62,93%, 73 особи), оскільки такі уроки спрямовані більше на отримання знань. Майбутні вчителі вважають, що уроки мають проводитися, і діти мають отримувати певні знання. При цьому розуміють, що формат, час проведення таких уроків мають бути видозміненими. Важливим аспектом є залучення до таких занять практичних психологів.

Водночас слід пам'ятати, що в умовах війни варто оптимізувати навчальне навантаження. Як наголошують в Державній службі якості освіти «Заняття у синхронному режимі важливі для учнів, проте більше в соціально-психологічному аспекті, ніж у навчальному. Тому їх кількість на день має бути принаймні вдвічі меншою, ніж під час дистанційного навчання в мирний час. Решту часу варто присвятити роботі в асинхронному режимі:

– спілкування у месенджерах; робота з онлайн-ресурсами (освітній хаб);

– виконання дітьми вправ та завдань, що передбачають психологічне розвантаження, техніки врегулювання емоційного стану тощо» [11].

В освітньому хабі при проведенні уроків студентами були використані такі здоров'язбережувальні технології: малювання, ліплення цікавих дітям героїв; слухання музики, що заспокоює; фотографування позитивних моментів та обмін зі своїми однокласниками; перегляд анімаційних фільмів, кінофільмів та обговорення з однолітками; читання книг; впровадження елементів акторської майстерності і багато іншого. Всі ці здоров'язбережувальні технології, що можуть допомогти зняти психічне та емоційне напруження, майбутні вчителі початкової школи впроваджували під час проведення уроків в освітньому хабі, де були залучені діти 6–9 років та їх батьки.

Як показує досвід, майбутні вчителі початкової школи надають переваги та використовують у роботі вправи з арт-терапії – методу, що використовує багато творчості, допомагаючи дитині зцілитися. Арт-терапевтичні вправи, що використовують вчителі (іноді у співпраці з шкільним психологом) можуть носити як активний так й пасивний характер. Активні методи арт-терапії спрямовані на створення арт-продукту. Він включає ізотерапію, казкотерапію, піскову терапію, фототерапію, імаготерапію (арт-терапія засобами театральної дії) тощо. Дуже дієвим методом арт-терапії є терапевтична гра, яка використовується сучасними психологами та має потужний терапевтичний ефект.

Враховуючи сучасний період воєнного стану в Україні, всі вищезазначені напрямки арт-терапії актуальні до використання для зниження тривожних стресових станів, для відновлювання після травмуючих подій. Також, за допомогою арт-терапії дитина має можливість зрозуміти свої емоції та емоції оточуючих, підняти власну самооцінку, налагодити стосунки зі своїми однолітками. Звісно, арт-терапія є психотерапевтичною методикою. Вона має свої теоретико-емпіричні засади та повинна чинитись спеціалістами, які мають спеціальну підготовку. Тому рекомендовано вчителям початкової школи співпрацювати з психологом, який знає та володіє даним методом. Разом з тим, арт-терапія практично не має вікових обмежень у використанні, досить проста у використанні, зацікавлює зразу дітей. Зупинимось ретельніше на одній з потужних арт-терапевтичних методик, що має назву мандалотерапія. Термін «мандала» ще кілька років тому сприймали як щось езотеричне та невивчене. Але, завдячуючи новим науковим здобуткам та практичним психологічним методикам, мандалотерапія успішно використовується в практиці. За словами К.Г. Юнга «мандала насправді – це цілісність особистості, коли в неї все в гармонії» [10].

Таким чином, використання мандалотерапії є дуже актуальною технікою для збереження цілісності особистості будь-якого віку та учнів початкової школи, зокрема. Цей метод теж може використовуватись в активних та пасивних формах. Активна форма мандалотерапії – це створення своєї мандали, пасивна – отримання готового центричного зображення для терапії. Існує, також змішана форма роботи з мандалами – це, коли дитина обирає шаблон, який подобається та розфарбовує його на свій розсуд [4]. Під час педагогічної

практики майбутні педагоги пропонували учням малювати Сонце-мандал. У наукових дослідженнях в багатьох культурах коло (Сонце) є символом єдності та цілісності, малювання якого означає малювання захисної лінії навколо власного фізичного та психологічного простору. Це дозволило учням бороти ознаки сезонної депресії, тривожності, страху війни тощо. Дієвою арт-терапевтичною практикою виявилась робота з мандалою захисту. Особистість в усі часи потребує впевненості у захисті – це є її базовою потребою. На сучасному етапі нашого життя ця потреба стала ще більш актуальною.

Використання арттерапевтичного методу мандалотерапії у роботі вчителя є доречним в період гострої травми, що перенесли діти в воєнному стані. Наголошуємо на тому, що арт-терапія є не тільки терапевтичним напрямком роботи, але й діагностичним. Спостерігаючи за роботою учня над створенням мандали, за послідовністю його дій, за вибором та змішуванням кольорів під час роботи фахівець зможе діагностувати внутрішній стан дитини, проблеми комунікації, самооцінки тощо.

Останнім часом у навчальному процесі багато приділяється уваги предметом гуманітарно-естетичного спрямування. Й це не даремно, бо матеріал, що використовується на уроках (заняттях) з музики, образотворчого мистецтва та ін., сприяють налагодженню дитячого внутрішнього стану, мають релаксуючий та терапевтичний ефект. В музиці, як відомо, знаходиться величезний здоров'язміцнюючий потенціал. Вчені давно довели, що хороша благозвучна музика допомагає знімати стреси, стимулювати роботу мозку, підвищити засвоєння матеріалу, сприяє естетичному вихованню. Давно виявлено, що музика Баха, Бетховена, Моцарта, Вівальді та інших класиків сприяє не тільки гармонізації внутрішнього стану особистості, а й лікує від депресивних розладів та сприяє лікуванню деяких хвороб. Існує навіть спеціальна назва, напрямок у сучасній медицині – орнітотерапія, в психології музична терапія. Музика активізує розумові здібності, працездатність та зосередженість, здатна розвивати та підвищувати інтелект людини [1].

Враховуючи тематику нашої статті та час, який переживає наше суспільство, до здоров'язбережувальних технологій відносяться всі види психологічного розвантаження та відволікання людей, дітей зокрема від травмуючих подій. В цьому сенсі позитивно впливає на особистість, що знаходиться в збудженому, невизначеному, тривожному стані «техніка заземлення». Техніки заземлення – це інструменти, які використовуються для саморегуляції в моменти стресу і тривоги. Вони, як правило, подобаються учням, легкі у виконанні, служать м'яким нагадуванням про те, що потрібно залишатися зосередженим і закорюють в теперішньому моменті, що допомагає зменшити відчуття тривоги та пригніченості, сприяють швидкому налагодженню функцій саморегуляції [7].

Техніки, що будуть описані нижче, використовувались студентами на практиці та позитивно впливали на настрій, самопочуття та активність учнів. Пропонуємо короткий опис деяких технік заземлення.

Відзначте п'ять почуттів

1. Знайдіть знайомий запах (парфуми, мило, лосьйон, чай, ефірні масла і т.п.) і нехай це буде звичною вдихати цей запах щоранку, перед сном або в якийсь інший певний час дня. Носіть цей запах з собою і вдихайте кожен раз, коли вам потрібно заземлитися, поєднуючи цей процес з глибоким і повільним диханням.

2. Одягніть ваш улюблений одяг – це можуть бути шкарпетки, улюблений светр або м'яка приємна майка. Відзначте текстуру, колір, запах цього одягу. Для цих же цілей підійде ковдра або плед.

3. Закутайтеся щільно в ковдру. Обійміть себе міцно-міцно або попросіть когось обійняти вас. Розітріть руки і ноги, рухаючись знизу-вгору від стоп до стегон і зверху-вниз від плечей до зап'ясть.

Відволікаючи мозок

1. Додавайте до нуля сім так довго, як у вас виходить (або будь-який інший інтервал): нуль, сім, чотирнадцять, двадцять один, двадцять вісім ...

2. Зіграйте в гру «вгадай професію». Подивіться на людей навколо вас і спробуйте здогадатися про їхню роботу або куди вони зараз йдуть.

3. Подумайте про сьогоднішній день. Нагадайте собі, яке сьогодні число, день тижня, місяць, рік, година дня і де ви зараз перебуваєте. Нагадайте собі, що ви зараз саме в цьому моменті, не в минулому, ви зараз у безпеці. Відзначте пору року, яка зараз за вікном, подивіться, як виглядає небо. Назвіть адресу, де ви зараз перебуваєте.

4. Зіграйте з собою в гру «Категорії»: оберіть категорію, наприклад, колір, тварини, їжа і спробуйте назвати як мінімум 10 об'єктів з цієї категорії. Можна також використовувати алфавіт і спробувати назвати об'єкти з цієї категорії на кожну букву алфавіту, починаючи з А, Б, В і т.д.

5. Оберіть форму (трикутник, коло, квадрат) і спробуйте знайти всі об'єкти цієї форми навколо вас. Те ж саме можна зробити і з кольорами – наприклад, знайти всі відтінки зеленого кольору в кімнаті.

Велике значення в практичній психології та в освітньому процесі початкової школи останнім часом набули дихальні техніки [8]. Насправді їх існує багато різновидів, але, не всі можна рекомендувати для роботи з дітьми. Пропонуємо деякі з них, що можуть використовуватись в освітньому просторі для здоров'язбереження учнів.

Варіант 1. Глибоко вдихніть носом, затримайте подих і подумки порахуйте до восьми. Потім поволі видихайте ротом, рахуйте до 16 або більше. Прислухайтеся до звуків свого дихання. Спостерігайте, як знижується напруга з кожним вдихом. Повторіть 7-8 разів. Варіант 2. Вдихніть, повільно видихніть. Потім повільно глибоко вдихніть і затримайте дихання на чотири секунди, видихніть. Повторіть шість разів – і ви

переконається, що стали спокійнішими. Лимон Опустіть руки вниз і уявіть, що в правій руці тримаєте лимон, із якого потрібно вичавити сік. Повільно, якомога сильніше стискайте праву руку в кулак. Відчуйте, наскільки вона напружена. Тепер уявіть, що викидаєте лимон – розслабте руку. Птах розправляє крила Уявіть, що ви – птах, крила якого складені й міцно притиснуті до тіла. З'єднайте лопатки, напружте спину так сильно, як тільки можете. Ви відчуваєте напругу. А тепер повільно, не поспішаючи, звільняйте свої м'язи. Ваші крила розправляються, стають сильними і легкими, невагомими. Ви відчуваєте розслаблення. Повторіть вправу 5-7 разів. Місце спокою Сядьте зручно, заплющте очі. Спокійно вдихніть і видихніть. Уявіть, що пливете морем у човні. Ви далеко від дому. Всі проблеми й турботи залишилися там, а тут ви почуваетесь вільно, немає ніякого тягаря відповідальності. Ваш човен спокійно несуть хвилі. Ви насолоджуєтесь спокоєм – то підіймається, то опускається разом із хвилею. Ви відчуваєте приємне тепло сонячних хвиль. Ви спокійні й розслаблені. Ви відчуваєте своє дихання: вдих, видих... Теплий, м'який спокій розливається всім тілом. Ви стаєте вільнішими... Погляд зупиняється на маленькому острові. Вас вабить вигляд острова, хочеться знайти там спокій, захист, віху. Човен наближається до нього. Й ось ви сходите на берег. Ноги відчувають тепло піску – м'якого і приємного. Ви лягаєте, розслаблюєтеся. На губах легкий присмак морської солі. Ви дивитесь на хмаринки й відчуваєте тепло сонячних променів. Тут – ваша гавань. Насолоджуйтеся своїми відчуттями. Пам'ятайте, що сюди ви зможете повернутися будь-коли. Це місце дасть вам відчуття упевненості, сили, безпеки. Тепер попрощайтесь із цим місцем, настав час повертатися у реальність. Повільно розплющуйте очі. Важливо знати, як навчитися відновлювати сили. Способи, якими ми допомагаємо собі відновити сили або заспокоїтися, умовно поділяють на дві групи: природні, які ми знаємо й використовуємо інтуїтивно; техніки саморегуляції, яким можна навчитися, щоб зняти психоемоційну напругу. Саморегуляція передбачає, що людина впливатиме на себе словами, образами, вправами для тіла або дихальними техніками. Вони допоможуть розслабитися і заспокоїтися за будь-яких обставин [9].

Всі вищезазначені методики використовувались майбутніми педагогами в школах при проведенні уроків онлайн. Вчителі, майбутні вчителі, батьки та самі учні початкової школи спостерігали покращення самопочуття, позитивні зміни настрою, зменшення тривожності та підвищення мотивації щодо навчання.

Таким чином, в статті було теоретично представлено та проаналізовано сучасні погляди науковців і практиків на проблему впровадження здоров'язберезувальних технологій в освітній процес початкової школи під час воєнного стану. Було надано опис використання певних технологій, що використовувались студентами, майбутніми вчителями початкової школи під час педагогічної практики. Звичайно, тема є актуальною, особливо, в світлі подій, що відбуваються в Україні. Тому перспективою нашого дослідження буде емпіричне вивчення впливу вищезазначених технологій на психологічний стан учня початкової школи та розробка програми психолого-педагогічного супроводу щодо здоров'язбереження.

Використана література:

1. Використання музичного мистецтва як засобу терапії. URL: <https://ru.osvita.ua/vnz/reports/culture/11655/>.
2. Головатюк І.Г. Арт-терапія у зарубіжній науковій традиції. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2017. Випуск 2. С.63-65.
3. Демінська Л.О. Аналіз змісту й умов використання здоров'язберігаючих технологій у системі загальноосвітніх шкіл. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. № 11. 2010. С.23-26.
4. Розвиток емоційно-вольової сфери дитини. URL: <https://valery444.wixsite.com/psiholog/post/>
5. Савченко О. Я. Психодидактичні аспекти реалізації здоров'язберезувальної функції шкільної освіти: діалог з В.О. Сухомлинським. *Рідна школа*. 2012. № 7 (991). С. 8-11.
6. Сухомлинський В.О. Вибрані твори в п'яти томах. К.: Радянська школа. 1976. Т.2. 665 с.
7. Техніка заземлення. URL: <https://сrpp.mkrada.gov.ua/?p=10885>.
8. Техніка релаксації. URL: <https://uan.koshachek.com/articles/tehnika-relaksacii-ta-dihalni-vpravi-zhurnal-ce.html>.
9. Чотири техніки саморегуляції, які допоможуть відновити емоційний ресурс. URL: <https://www.pedrada.com.ua/article/3018-chotiri-tehnki-samoregulyats-yak-dopomojut-vdnoviti-emotsyniy-resur>.
10. Юнг К. Г. Психологічні типи/під ред. В. Зеленського, переклад С. Лоріє. СПб. : Абетка, 2001.
11. Як вчителю організувати свою роботу під час війни: рекомендації Державної служби якості освіти. URL: https://sqe.gov.ua/yak-vchitelyu-organizuvati-svoyu-robotup/?fbclid=IwAR27UOhBQXq3xjWyp6FCaUzt9Qc4e3_9HnmhoIpJxsJq3j-i68U-hgc2NgA.

References:

1. Vykorystannya muzychnoho mystetstva yak zasobu terapiyi [Use of musical art as a means of therapy]. URL: <https://ru.osvita.ua/vnz/reports/culture/11655/> [in Ukrainian]
2. Holovatyuk I.H. Art-terapiya u zarubizhniy naukovi tradytsiyi. [Art therapy in the foreign scientific tradition] *Naukovyy visnyk uzhhorods'koho universytetu*. Seriya: Pedahohika. Sotsial'na robota. 2017. Vypusk 2. S.63-65. [in Ukrainian]
3. Demins'ka L.O. Analiz zmistu u umov vykorystannya zdorov'yazberihayuchykh tekhnolohiy u systemi zahal'noosvitnikh shkil. [Analysis of the content and conditions of use of health-preserving technologies in the system of secondary schools] *Problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*. № 11. 2010. S.23-26. [in Ukrainian]
4. Rozvytok emotsiyno-volovoyi sfery dytyny [Development of the child's emotional and volitional sphere]. URL: <https://valery444.wixsite.com/psiholog/post/> [in Ukrainian]
5. Savchenko O. Ya. Psykhodydaktychni aspekty realizatsiyi zdorovyazberezhual'noyi funktsiyi shkilynoi osvity: dialoh z V.O. Sukhomlynskym. [Psychodidactic aspects of implementing the health-preserving function of school education: dialogue with V.O. Sukhomlynskyi] *Ridna shkola*. 2012. № 7 (991). S. 8-11. [in Ukrainian].

6. Sukhomlynskyi V.O. Vybrani tvory v pyaty tomakh. [Selected works in five volumes] K.: Radyans'ka shkola. 1976. T.2. 665 s. [in Ukrainian].
7. Tekhnika zazemlennya [Grounding technique]. URL: <https://cprpp.mkrada.gov.ua/?p=10885> [in Ukrainian]
8. Tekhnika relaksatsiyi [Relaxation technique]. URL: <https://uan.koshachek.com/articles/tehnika-relaksacii-ta-dihalni-vpravi-zhurnal-ce.html> [in Ukrainian].
9. Chotiry tekhniky samorehulyatsiyi, yaki dopomozhut' vidnovyty emotsiynny resurs [Four self-regulation techniques that will help restore emotional resources] URL: https://www.pedrada.com.ua/article/3018_chotiry-tehniki-samoregulyats-yak-dopomozhut-vidnovyti-emotsiynnyy [in Ukrainian].
10. Yunh K. H. Psykholohichni typy/pid red. V. Zelens'koho, pereklad S. Loriye. [Psychological types] SPb. : Abetka, 2001. [in Ukrainian].
11. Yak vchytelyu orhanizuvaty svoyu robotu pid chas viyny: rekomendatsiyi Derzhavnoyi sluzhby yakosti osvity. [How should a teacher organize his work during the war: recommendations of the State Education Quality Service] URL: <https://sqe.gov.ua/yak-vchytelyu-organizuvati-svoyu-robotu-pid-chas-viyny-rekomendatsiyi-derzhavnoyi-sluzhby-yakosti-osvity> [in Ukrainian].

Sebalo L. I., Rashkovska I. V. Health care technologies as components of recovery of primary school students during marital state: theoretical analysis

The article is devoted to the modern direction in education – the introduction of health-saving technologies into the educational process of primary school and the effective organization of the educational process during the war in compliance with the rules of health and rehabilitation. The main goal of the article is the theoretical justification of the introduction of health-saving technologies, which are relevant for a large number of students – future primary school teachers undergoing pedagogical practice in city schools. This study contains a wide analysis of psychological and pedagogical literature on the above topic by both domestic and foreign scientists. At the same time, the article analyzes the reasons for the deterioration of the health of primary school students; the process of optimizing the training load in this time-period is substantiated. The authors of the supplement presented effective forms of organizing educational classes with a proven factor of health preservation, recovery, and characterized and gave examples of the introduction of art therapy techniques, grounding tools, breathing practices that can be used by modern teachers, future primary school teachers, student trainees and practical school psychologists working with school-aged children in an online (offline) format during martial law in Ukraine.

In addition, the article contains a description of practical tools that can contribute to self-improvement of students, psychological self-help of teachers and parents of elementary school students. These include the practices described below that have proven to be very effective, as well as other health-preserving methods of working with elementary school students. It has been proven that the implementation of the examples of the use of practical technologies given by us is justified and relevant. Therefore, the scientifically based material presented in the presented material necessitated the empirical diagnosis of the impact of health care technologies on the psychological state of primary school students. This represents the perspective of our further scientific research.

Key words: elementary school students, health care technologies, art therapy, grounding techniques, breathing techniques.

УДК 37.022

DOI <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.87.19>

Скрипник М. І., Кравчинська Т. С., Волинець Н. П.

**ВІРТУАЛЬНИЙ ОСВІТНІЙ ПРОСТІР, ЩО УЗГОДЖУЄ КОГНІЦІ СУБ'ЄКТІВ УЧІННЯ
З ТЕХНІЧНОЮ АРХІТЕКТУРОЮ**

Проблема узгодженості дидактичного змісту, його технічної архітектури та когніції дорослого учня входить у предмет досліджень трансформаційного використання інформаційних технологій. У сучасних контекстах актуалізується питання не технологічної підтримки, аналізу потенціалу інструментів у віртуальному освітньому просторі (результат власного цілепокладання; власний простір з урахуванням мети, проєкту саморозвитку, рівня мотивації й рівня комп'ютерної грамотності), а когнітивне розуміння складних взаємодій між вмістом, педагогікою, дорослими учнями та технологіями, що може призвести до успішної інтеграції кількох технологій у навчання. Розглянуто педагогічний аспект визначення та змістового наповнення поняття «віртуальний освітній простір», «взаємодія технологій у контексті змісту та освітньої практики (TPACK; e-TPACK; TPACK-SAMR Models)», «концепція втіленого пізнання», «когнітивна метафора», «мультимодальні навчальні тексти». Авторський підхід до концептуалізації проблеми обґрунтовано через ідею, задум і гіпотезу дослідження. З'ясовано, що дидактичний зміст онлайн-занять та когніції слухачів курсів підвищення кваліфікації узгоджується через створення мультимодальних навчальних текстів з урахуванням фреймів, метафор, наративів. Чим вища інформаційна грамотність анорагога у розробленні полімодальних навчальних текстів для дев'яти подій навчання (за Ганьє), тим більший намір і здатність інтегрувати дидактичний зміст, технології та когніції слухачів у відкритому освітньому просторі. Педагогічне дослідження, що розглядається, проводиться в рамках НДР кафедри філософії і освіти дорослих ЦПО ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України «Трансформація професійного розвитку педагогічних і науково-педагогічних працівників в умовах відкритого університету післядипломної освіти» (державний реєстраційний номер 0120 У104637 (2020–2025 рр.)).

Ключові слова: віртуальний освітній простір, когніції, технічна архітектура, TPACK-SAMR Models.