

НАСЛІДКИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У ФІЗИЧНОМУ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ

Ілона ПИВОВАРНИК
м. Дрогобич

Виклики, з якими останнім часом зіштовхується суспільство, вносять суттєві корективи практично у всі сфери життя, зокрема і в організацію освітнього процесу, який десятиліттями накопичував кращий досвід використання форм і методів навчання. Пандемія 2020 року, а згодом війна в Україні, призвели до масового переходу закладів освіти на дистанційне навчання з використанням цифрових технологій. У певний момент дистанційна освіта повністю замінила традиційні методи, що сприяло швидкому розвитку цифрових освітніх інструментів. Цей вимушений формат став серйозним випробуванням для всіх учасників освітнього процесу: здобувачів освіти, батьків і вчителів.

Сучасні джерела наводять різні трактування дистанційного навчання. У Положенні про дистанційне навчання – це «індивідуалізований процес набуття знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності людини, який відбувається в основному за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного учасників навчального процесу у спеціалізованому середовищі, яке функціонує на базі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій» [7, с. 3].

У Рекомендаціях щодо забезпечення якості дошкільної освіти України в умовах карантину дистанційне навчання витлумачено як «комплекс інструментів, що забезпечують організацію освітнього процесу із застосуванням інформаційно-

комунікаційних технологій у зручний для здобувачів освіти спосіб і час» [8, с. 12].

Питання дистанційного навчання дітей дошкільного віку, досліджують такі вчені, як Л. Зімакова, О. Тупиця, Л. Жданюк, В. Кухаренко та інші. Однак певні аспекти цього питання, зокрема вплив дистанційної форми навчання на здоров'я дошкільників розкрито не достатньо.

Так, О. Косенчук та І. Новик характеризують дистанційне навчання як «організацію освітнього процесу в умовах віддаленості одне від одного його учасників та їхньої опосередкованої взаємодії в освітньому середовищі, що функціонує на базі сучасних освітніх, інформаційно-комунікативних технологій» [5, с. 19].

Натомість Л. Зімакова, О. Тупиця та Л. Жданюк, досліджуючи дистанційне навчання дошкільнят на основі принципів партнерської педагогіки в умовах воєнного стану, визначають його як «організацію партнерської взаємодії в освітньому процесі, коли вихователь знаходиться на відстані від дітей та їхніх батьків (або дорослих, що піклуються про дітей). Ця взаємодія може здійснюватися синхронно або асинхронно з використанням сучасних освітніх та інформаційно-комунікаційних (цифрових) технологій» [4, с. 93].

В Україні дистанційна освіта регулюється та забезпечується низкою нормативних актів, серед яких можна виділити «Положення про дистанційне навчання», «Положення про електронні освітні ресурси» та інші нормативні документи, що визначають впровадження дистанційної форми навчання в різних освітніх рівнях.

За даними ЮНЕСКО, в період пандемії заклади дошкільної освіти та школи були закриті у більш ніж 160 країнах. Тривале дистанційне навчання спричинило серйозні соціальні та економічні наслідки. Швидкі та глибокі зміни в освітньому

процесі, посилений психічний і емоційний тиск, а також значне зменшення фізичної активності створили стійку стресову ситуацію як для дітей, так і для їхніх батьків [1]. Адже дистанційне навчання вимагає значної самоосвіти. Діти різного віку, все більше часу проводять за електронними пристроями, що обмежує «живе» спілкування та розвиток соціальних навичок. Зменшення фізичної активності, самоізоляція і нові моделі поведінки можуть негативно вплинути на здоров'я дітей.

Наразі складні умови воєнного стану призвели до кардинальних змін як у суспільстві, так і у сфері освіти. Для забезпечення безперервного освітнього процесу та виховання дітей дошкільного віку педагогам необхідно розробляти нові підходи, які дозволять надавати якісну дошкільну освіту, зберігаючи при цьому життя і здоров'я вихованців. Адже у період воєнного часу заклади дошкільної освіти мають забезпечити право дітей на доступ до якісних освітніх послуг [2].

У методичних рекомендаціях МОН України щодо освітньої діяльності у сфері дошкільної освіти в умовах воєнного стану зазначено, що ключовою ідеєю в організації навчально-виховного процесу для дітей усіх вікових груп є спільна відповідальність родини, педагогів, держави та інших фахівців, які забезпечують якість дошкільної освіти. Ця відповідальність стосується не лише збереження життя і здоров'я дітей, а й їхнього морального, духовного та інтелектуального розвитку. У зв'язку з цим важливим завданням стає зміцнення співпраці між закладами дошкільної освіти, батьками та представниками місцевого самоврядування.

Під час дистанційного навчання необхідно дотримуватися вимог санітарних норм дошкільних установ, затверджених наказом Міністерства охорони здоров'я України 24.03.2016 № 234 та зареєстрованих у Міністерстві юстиції України 14 квітня 2016 № 563/28693 з метою запобігання проблемам зору та

серцево-судинним захворюванням. Розділом XII «Вимог до розпорядку дня і навчання, організації життєдіяльності, рухової активності дітей» визначено, що дітям дошкільного віку дозволяється дивитися розважальні телепередачі, мультфільми та діафільми не частіше одного разу на день. Час перегляду розважальних телевізійних шоу не повинен перевищувати 20 хвилин на день для дітей віком від трьох до чотирьох років і 30 хвилин для п'яти- і шестирічок [8].

Крім того, дистанційне навчання інтерпретується як індивідуальний процес набуття знань, дистанційного розвитку навичок і методів пізнавальної діяльності з використанням інформаційних та комунікаційних технологій і активних методів навчання. Так, В. Кухаренко визначає дистанційне навчання як «систематичне і цілеспрямоване навчання, взаємодія якого відбувається на певній відстані між суб'єктами освітнього процесу, з розділеною взаємодією не тільки в просторі, а й у часі» [6, с. 7].

Карантинні обмеження та воєнний стан вплинули на організацію освітнього процесу та змінили звичний ритм життя дітей, їхнє самопочуття. Це стосується таких аспектів, як режим дня дошкільнят:

- тривалість сну;
- перебування на свіжому повітрі;
- рівень фізичної активності;
- режим харчування;
- час, відведений на виконання завдань та домашніх обов'язків.

Важливу роль відіграє і використання цифрових технологій, час, проведений в Інтернеті, а також тривалість віртуальної активності. Крім того, карантинні заходи та війна вплинули на психоемоційний стан дітей, їхнє ставлення до дистанційного навчання, почуття соціальної ізоляції, психологічний стан і

взаємовідносини з членами сім'ї. Також у дітей з'явилися труднощі опанування своїх емоцій, поведінки.

Загалом діти скаржаться на проблеми зі здоров'ям, зокрема через відсутність традиційних занять фізичною культурою, обмеження прогулянок на свіжому повітрі. Вільний доступ до гаджетів і соціальних мереж, а також відсутність «живого» спілкування з однолітками призвели до розмивання традиційного поняття дружби та соціальних взаємин, які є надзвичайно важливими для дітей дошкільного віку.

За дослідженнями MMWR (Morbidity and Mortality Weekly Report), батьки, діти яких навчалися дистанційно навіть нетривалий період, відзначали погіршення успішності, а також негативні наслідки для психічного та фізичного здоров'я. У дітей, які навчалися тільки дистанційно, рівень фізичної активності знизився вдвічі порівняно з тими, хто відвідував заклади дошкільної освіти та школу, а соціальна взаємодія з друзями зменшилася з 86 % до 70 %. Емоційні розлади спостерігалися у 25 % дітей на дистанційному навчанні, порівняно з 16% у тих, хто навчався офлайн. Батьки дітей, які перебували на онлайн навчанні, також повідомляли про власні проблеми зі сном і підвищений рівень емоційного стресу [1; 2; 4; 5].

Також варто зауважити, що у багатьох дітей та підлітків формується залежність від смартфонів, що при тривалому використанні призводить до дитячих істерик, порушень сну та поведінки, депресивних станів і підвищеної нервової напруги. Батьки та вихователі зазначають, що у вихованців зростає агресивність і соціальна тривожність. Виникають труднощі у спілкуванні, втрачаються деякі соціальні навички, знижується здатність концентрувати увагу, швидко настає перевтома і дратівливість, що називають «техногенним виснаженням мозку». Як наслідок, фізичне здоров'я дітей демонструє такі негативні

наслідки: погіршення зору; порушення постави через постійний нахил голови; тунельний синдром від одноманітних рухів пальців; ожиріння.

Крім того, вплив електромагнітного випромінювання від смартфонів має шкідливий вплив на організм людини, що потребує медичного втручання. Проте в Україні бракує фахівців із соціальної терапії та медичних засобів для лікування подібних станів.

Перехід на дистанційне навчання в умовах пандемії призвів до трансформації освітнього процесу із традиційної форми у віртуальну. Основним засобом участі в освітньому процесі стали комп'ютери та інші цифрові пристрої. Проте згідно із дослідженнями фахівців у галузі дитячої психології, безпечний час перебування перед екранами для дітей не повинен перевищувати трьох годин на добу. Перевищення цього часу може викликати значні негативні наслідки для здоров'я. Однак на практиці жодна країна у період пандемії не змогла забезпечити дотримання цієї норми під час дистанційного навчання.

За даними канадських дослідників, діти шкільного віку (від 5 до 17 років) не повинні проводити перед екранами більше двох годин на день, з додатковою годиною для виконання домашніх завдань. Це максимальний час, який вважається безпечним для здоров'я дитини [3, с. 43].

В умовах дистанційного навчання особливо важливо дотримуватися певних правил, спрямованих на збереження здоров'я учнів. До них входять :

1. Обмеження часу роботи за комп'ютером.
2. Регулярні перерви.
3. Налаштування параметрів монітора відповідно до оптимальних значень, а також використання відповідного режиму оновлення екрана.

Надмірне використання технологій, навіть із найкращими навчальними цілями, може спричинити негативні наслідки для здоров'я дітей. Дотримання принципу «золотої середини» може допомогти уникнути цих проблем.

Особливе занепокоєння викликає зростання навантаження на зорову систему школярів під час дистанційного навчання. Тривале перебування перед екранами порушує основні принципи безпеки для зору та постави. Це спричиняє погіршення самопочуття дітей: близько 30 % учнів зіштовхуються з ознаками комп'ютерно-зорового синдрому, що включає почервоніння очей, біль та нечіткість зору. Раніше такі симптоми спостерігалися у людей комп'ютерних професій.

Тривале фокусування зору на близько розташованих об'єктах може призвести до міопії (короткозорості). Для запобігання розвитку цього стану дітям рекомендується кожні 15–20 хвилин переводити погляд на об'єкти, розташовані на відстані щонайменше 6 метрів. Окрім того, через обмеженість руху під час дистанційного навчання, дошкільники та школярі зазнають додаткового навантаження на опорно-руховий апарат.

Батьки можуть зменшити ці ризики, організовуючи роботу з друкованими матеріалами та заохочуючи дітей до використання підручників замість екранів, коли це можливо. Також важливо навчити дитину виконувати гімнастику для очей під час перерв і заохочувати до участі в активних іграх, що розвивають зорову увагу, таких як настільний теніс або рухливі ігри на свіжому повітрі.

Тривале сидіння перед комп'ютером може негативно вплинути на обмін речовин і підвищити ризик розвитку надмірної ваги, діабету та серцево-судинних захворювань. Для запобігання цього рекомендовано виконувати фізичні вправи принаймні щогодини. Оскільки діти більше не витрачають час на дорогу до садочка та школи, їхня загальна фізична активність

зменшується, і це можливо компенсувати прогулянками на свіжому повітрі.

Окрім фізичної активності, батькам також важливо слідкувати за раціоном дитини. Він має містити достатню кількість свіжих фруктів та овочів як основного джерела вітамінів і мікроелементів, а також білкові продукти, зокрема м'ясо, рибу та молочні вироби. Вживання простих вуглеводів і солодких напоїв треба обмежити, замінивши їх на повільно засвоювані продукти, такі як каші. Також необхідно забезпечити дитині достатній сон та створити умови для психологічного відпочинку. Підвищений рівень стресу під час дистанційного навчання впливає як на дітей, так і на їхніх батьків, тому останні також потребують уваги до власного психічного здоров'я та належного відпочинку.

В умовах карантинних обмежень саме сім'я виконує ключову функцію емоційної підтримки й психологічного захисту – психотерапевтичну. На першому місці сімейного благополуччя виступає принцип дбайливого ставлення до дитини.

Дослідження показують, що діти з повних сімей мають певні переваги порівняно з тими, хто виховується в неповних сім'ях. У дітей із неповних сімей часто спостерігається підвищений рівень тривожності. Тривога як основний емоційний компонент впливає на якість комунікативних взаємодій і може сприяти розвитку психосоматичних розладів. Для формування почуття безпеки у взаємодії зі світом необхідна підтримка з боку оточення, особливо сім'ї. У період самоізоляції та дистанційного навчання виникала додаткова напруга через виконання навчальних завдань і освоєння комп'ютерних технологій, що призводило до емоційних криз як у дітей, так і у батьків. Опитування показали, що ефективними методами зниження психологічної напруги в родині стали спільні творчі заняття, прогулянки на свіжому повітрі та подорожі [3].

Можемо зробити висновок, що дистанційне навчання, впроваджене у період пандемії та воєнного стану, суттєво вплинуло на фізичний та психічний розвиток дітей дошкільного віку. У зв'язку з обмеженням фізичної активності та перебуванням у приміщенні, спостерігається зниження рівня рухової активності, що негативно позначається на розвитку опорно-рухового апарату, формуванні правильної постави та координації рухів. Дефіцит фізичної активності також збільшує ризики виникнення надмірної ваги, метаболічних порушень та загального погіршення стану здоров'я.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Атамась М. С. Організація дистанційного навчання у закладі дошкільної освіти. *Імідж сучасного педагога*. 2023 № 1 (208). С. 81–84.
2. Бондаренко Н. Г. Організація дистанційного навчання через проєктну діяльність в закладі дошкільної освіти. URL : <https://naurok.com.ua/organizaciya-distanciynogo-navchannya-cherez-proktnu-diyalnist-v-zakladi-doshkilno-osviti-345775.html>.
3. Вахняк Н. В. Технологічні аспекти реалізації освітнього процесу в ЗДО у взаємодії з батьками в умовах дистанційного формату навчання. *Актуальні проблеми педагогічної освіти: новації, досвід та перспективи* : збірник тез доповідей III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (20 квітня 2023 року, м. Запоріжжя) : Запорізький національний університет, 2023. С. 42–44.
4. Зімакова Л., Тупиця О., Жданюк Л. Дистанційне навчання дітей дошкільного віку на засадах партнерської педагогіки під час воєнного стану. *Педагогічні науки*. 2022. № 79. С. 92–100.

5. Косенчук О., Новик І. Організація діяльності закладів дошкільної освіти в період пандемії. *Дошкільне виховання*. 2020. № 9. С. 17–21. URL : https://uied.org.ua/wp-content/uploads/2020/09/dv_2020-56-09_kosenchuk_olga_novyk_iryna.pdf.
6. Кухаренко В. М. Дистанційне навчання. Енциклопедичне видання : навчально-методичний посібник. Київ : «Комп'ютер», 2007. 127 с.
7. Положення про дистанційне навчання : наказ МОН № 466 від 25.04.2013^ор. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#Text>.
8. Рекомендації щодо забезпечення якості дошкільної освіти України в умовах карантину (рекомендації розроблено згідно з чинними документами ВООЗ, МОЗ і МОН України, що регулюють процес організації освітнього процесу в закладах дошкільної освіти). Київ, 2021. 26 с.