

Збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу вимагає комплексного підходу, що поєднує організаційні, психологічні та педагогічні заходи. Оптимізація навчального навантаження, підтримка фізичної активності, розвиток емоційного інтелекту, грамотне використання цифрових технологій та створення культури психологічної безпеки – все це допоможе не лише зменшити рівень стресу, а й покращити загальну якість освіти.

Література:

1. Ausubel D. P. Educational psychology: A cognitive view. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1968. 685 p.
2. Mayer R. E. Multimedia learning. 2nd ed. Cambridge: Cambridge University Press, 2014. 320 p.
3. Flavell J. H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. *American Psychologist*. 1979. Vol. 34, No. 10. P. 906–911.
4. Sweller J. Cognitive load theory. *Psychology of Learning and Motivation*. 2011. Vol. 55. P. 37–76.
5. Diamond A. Executive functions. *Annual Review of Psychology*. 2013. Vol. 64. P. 135–168.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-101>

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Нагорна Наталія Володимирівна

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Реформування системи вищої освіти та процес інтеграції України в європейський освітній простір передбачає впровадження заходів щодо підвищення рівня здоров'я здобувачів, так як саме система вищої освіти впливає на здоров'яруйнівні чинники, як зниження рухової активності, шкідливі звички, високий рівень стресів.

Здоров'язбережувальні освітні технології спрямовані на вирішення загальної мети – забезпечення формування готовності здобувачів до створення власних стратегій щодо здоров'я, такі як вміння побудувати свою життєдіяльність, раціонально планувати свою діяльність користуючись законами функціонування фізіологічних систем людського організму й зважаючи на власні індивідуальні потреби, дбайливе ставлення до здоров'я оточуючих людей тощо.

Ряд науковців досліджують процес використання технологій збереження здоров'я в закладах вищої освіти такі як Н. Терентьева, Ю. Шапран, М. Дяченко-Богун, Н. Пастухова та ін. [2, с. 115-116].

Основні положення щодо сприяння покращення та зміцнення здоров'я здобувачів закладів вищої освіти викладені в нормативно-правових документах, зокрема в Законах України: «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про охорону здоров'я».

В наш час існують різні підходи до визначення поняття «здоров'я». Експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я запропонували наступне визначення: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних дефектів» [2, с. 115-116].

Міллер Н. Д. зазначає – «здоров'язбережувальне освітнє середовище» – це сукупністю багатьох факторів, таких як антропогенних, природних, культурних, соціальних, які необхідні для задоволення людиною особистісних потреб, здібностей та можливостей для збереження свого здоров'я.

У відповідності до нормативних документів щодо захисту і покращення здоров'я сучасної молоді, стає необхідним впровадження нових компетентностей, які повинні сформувавши, в першу чергу, особистість зорієнтовану на добробут і здоровий спосіб життя.

В системі освіти широко застосовуються технології розвитку та проблемного навчання: ігрові, комп'ютерні, альтернативні педагогічні технології, корекційні технології навчання для осіб з особливими освітніми проблемами, тощо. Поряд з перерахованими, все частіше звучить термін «здоров'язбережувальні технології» [1, с. 62-63].

Аналіз психолого-педагогічної літератури показує, що фахівці розкривають поняття «здоров'язберігаючі технології» з різних точок зору. Омельченко Л. П. стверджував, що «здоров'язберігаючі освітні технології» можна розглядати як технологічну основу здоров'язбережувальної педагогіки, сукупність форм і методів організації навчання здобувачів без шкоди для їх здоров'я, як якісну характеристику будь-якої педагогічної технології за критерієм її впливу на здоров'я всіх учасників освітнього процесу [3, с. 45-46].

Ми вважаємо, що під здоров'язберігаючими освітніми технологіями в широкому розумінні необхідно вважати всі освітні технології, які не шкодять здоров'ю учасникам освітнього процесу, створюють всім безпечні умови для перебування, навчання й праці в закладах вищої освіти.

Здоров'язберігаючи технології спрямовані на:

- сприятливі умови для навчання здобувачів (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик викладання);
- оптимальну організацію освітнього процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей і гігієнічних норм);
- раціонально організований графік навчання [3, с. 45-46].

Під час проектування чинників ефективності функціонування освітнього здоров'язбережувального середовища, враховуємо результати дослідження М. Куц.

З'ясовано, що матеріальна частина такого середовища повинна створюватися з міркувань забезпечення:

- наочності, доступності, чіткості, простоти, логічності пред'явлення навчальної інформації;
- вільного доступу до баз даних і бази знань, навчального контенту, хмарних сервісів і мережевих ресурсів;
- схем навчання вилучено, індивідуально, в групі, на засадах комплексної диференціації;
- поєднання традиційних засобів навчання, що довели свою ефективність із комп'ютерно зорієнтованими [3, с. 98-100].

Передусім, робочий простір здобувачів, викладача в аудиторії загалом має бути розрахований на визначену кількість робочих місць, у такий спосіб, щоб зміна форм навчальної роботи не викликала у викладачів і здобувачів стану дезорієнтованості.

Активне використання інформаційно-комунікаційних технологій здатне не лише інтенсифікувати освітній процес, а й досягти необхідного рівня функціонального комфорту викладачів та здобувачів.

Мультимедійні технології спроможні організувати навчання на основі психологічно коректних режимів функціонування уваги, пам'яті, розумової діяльності здобувачів, реконструювати процес засвоєння з позицій цілісності, з урахуванням фізіологічних основ сприйняття аудіальної та графічної інформації в статичному та динамічному режимах.

Постановка та організація різновидів навчальних занять у освітньому здоров'язбережувальному середовищі закладу вищої освіти безпосередньо в аудиторії та в онлайн режимі потребує врахування ергономічних вимог і створення функціонального комфорту викладачів

та здобувачів, а їх ефективність може бути оцінена за визначеними критеріями.

Критерії ефективності функціонування освітнього здоров'язбережувального середовища в закладі вищої освіти охоплюють позиції викладача та здобувача.

Показниками належної ергономічності та функціонального комфорту викладача є: розумова стомлюваність, рівень суб'єктивного комфорту, раціональність підготовки й проведення різновидів викладацької діяльності, задоволеність інформаційно-предметним середовищем закладу вищої освіти, рівень здоров'я.

Як показує наш досвід, з позиції здобувача показниками є: розумова стомлюваність, суб'єктивний комфорт, продуктивність навчальної діяльності, рівень здоров'я, працездатність, задоволеність інформаційно-предметним середовищем.

Як висновок, виокремлюємо наступне. Серед педагогічних умов важливими є: модернізація змісту та оновлення цілей освітнього процесу для досягнення мети професійного становлення майбутніх фахівців з опорою на педагогіко-ергономічні принципи; диференційований підхід до організації освітньої діяльності здобувачів, що сприяє підвищенню рівня їх працездатності; варіативність відбору комп'ютерних засобів навчання та їх поєднання із традиційними технічними засобами на засадах функціонального комфорту; наявність кадрового потенціалу, здатного здійснити ергономічний підхід.

До організаційних умов відносимо: проєктування освітнього середовища з урахуванням вимог педагогічної ергономіки; побудова й модернізація навчальних приміщень з урахуванням особливостей сучасного освітнього процесу та досягнень науки і техніки; створення ергономічного навчально-предметного середовища; ергономічне оформлення інтер'єрів. Умови дидактичного ергодизайну охоплюють естетичність і функціональний комфорт елементів освітнього середовища та сприяють ефективності його функціонування.

Література:

1. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія. За заг. ред. Л. М. Рибалко. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. 400 с. <https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/4550/1/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%27%D1%8F%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%962019.pdf>

2. Криворучко І. В., Шукатка О. В. Використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі закладів вищої освіти. Тенденції забезпечення якості освіти : *матеріали*

Міжнародної науково-практичної конференції (Дніпро, 22 січня 2021 р). Дніпро : Міжнародний гуманітарний дослідницький центр, 2021. С. 115-116.

https://www.researchgate.net/publication/362906903_VIKORISTANN_A_ZDOROV_AZBEREZUVALNIH_TEHNOLOGIJ_V_OSVITNOMU_PROCESI_ZAKLADIV_VISOI_OSVITI

3. Ментальне здоров'я: виклики та перспективи сьогодення. За загальною редакцією проф. Бойчука Ю. Д. : *Збірник наукових праць*. Х. : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2024. 119 с. <https://dspace.hnpu.edu.ua/bitstreams/5d3bdcc8-25da-4038-8ec2-650b98fa541f/download>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-102>

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ: РИЗИКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

Павлова Валерія Валеріївна

кандидат педагогічних наук, доцент

кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Дистанційне навчання стало все більш поширеним у всьому світі загалом, і в Україні зокрема. Збройні конфлікти, пандемії та екологічні катастрофи, мобільний спосіб життя створюють умови, в яких традиційна освіта стає недоступною. В цих умовах особливо важливою стає гнучкість освітніх систем та впровадження інновацій. Оскільки метою дистанційного навчання є надання освітніх послуг шляхом застосування у навчанні сучасних і інформаційно-комунікаційних технологій за певними освітніми або освітньо-кваліфікаційними рівнями відповідно до державних стандартів освіти, саме тому врахування різноманітних психологічних факторів, які впливають на поведінку, емоційний стан та мислення людини є особливо актуальними.

Мета дослідження – розкриття окремих психолого-педагогічних аспектів, які необхідно враховувати в процесі планування дистанційного навчання. Дистанційному навчанню, що здійснюється з використанням електронних технологій мережі Інтернет, притаманні