

з простого навчального елемента на потужний інструмент, що відкриває для учнів з порушеннями слуху двері до світу мови, знань і повноцінного спілкування.

Література

1. Дольнікова Л., Романів М. Особливості організування освітнього процесу з школярами з вадами слуху у закладі загальної середньої освіти. *Академічні візії*. 2024. Вип. 36. С. 1–10.

2. Мультисенсорний підхід в освіті: що, як, для чого. URL: <https://vsimosvita.com/multysensornyj-pidhid-v-osviti-shho-yak-dlya-chogo/> (дата звернення: 22.09.2025).

3. Українська жестова мова. С. Кульбіда. Енциклопедія освіти / АПНУ ; гол. ред. В. Г. Кремень. К. : Юрінком інтер, 2008. С. 928–929.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-553-5-51>

ДАЮЧИ ЗНАННЯ, НЕ ВІДБИРАЙ ЗДОРОВ'Я: СТОЛИ ДЛЯ СТОЯННЯ ЯК ШЛЯХ ДО АКТИВНОЇ ТА ІНКЛЮЗИВНОЇ ШКОЛИ

Ясногор Марина Олександрівна

*вчитель початкових класів Криворізької гімназії № 27 КМР
м. Кривий Ріг, Україна*

Савіцька Альона Валеріївна

*вчитель математики Криворізької гімназії № 27 КМР
м. Кривий Ріг, Україна*

Коновалова Олена Миколаївна

*асистент вчителя Криворізької гімназії № 27 КМР
м. Кривий Ріг, Україна*

Сучасна освіта спрямована на створення максимально комфортного та ефективного освітнього середовища для всіх учнів, незалежно від їхніх індивідуальних особливостей. Значна увага приділяється дітям з особливими освітніми потребами (ООП), для яких важливими є специфічні підходи та адаптовані умови навчання. Одним з інноваційних рішень, що набуває все більшої популярності в освітніх закладах, є використання столів для стояння.

У нашій гімназії навчаються діти різних вікових категорій, які потребують додаткової підтримки. Інклюзивне навчання – це не лише фізична присутність дитини з ООП у класі, а й створення таких умов, за яких вона може гармонійно розвиватися. Це передбачає розробку індивідуальної програми розвитку (ІПР), командну роботу фахівців (асистента вчителя, психолога, логопеда, дефектолога) та адаптацію освітнього середовища. Важливим елементом цієї адаптації є сучасні меблі, що враховують різноманітні потреби учнів. Саме тут на перший план виходять столи для стояння.

Ми постійно прагнемо вдосконалювати освітній простір, роблячи його максимально зручним та функціональним для всіх дітей. Впровадження столів для стояння у навчальний процес ми розглядаємо не як короткочасний меблевий тренд, а як науково обґрунтований педагогічний інструмент, здатний суттєво покращити якість навчання та позитивно вплинути на самопочуття учнів з ООП. Як наголошує директор фінської національної програми *Schools on the Move* Антті Блом: «Ідея полягає в тому, щоб поєднати освіту з рухом і уникнути ситуації, коли діти змушені довго сидіти без перерви» [3].

У рекомендаціях Всесвітньої організації охорони здоров'я зазначено, що діти 5–11 років щодня повинні приділяти щонайменше 60 хвилин активним рухам. Однак у сучасній шкільній практиці така норма часто не дотримується: традиційний освітній процес обмежує фізичну активність, що згодом негативно впливає на поставу, зір, здатність до концентрації та загальний фізичний розвиток. Наукові дослідження доводять, що рухова активність безпосередньо пов'язана з роботою мозку: діти, які регулярно рухаються, краще зосереджуються, швидше навчаються та демонструють вищі результати у навчанні [1].

Дослідження Техаського наукового центру охорони здоров'я «**The Impact of Stand-Biased Desks in Classrooms on Caloric Expenditure**» [4] засвідчило, що застосування столів для стояння у початковій школі збільшує щоденні енергетичні витрати учнів на 15–25%, що є важливим фактором профілактики дитячого ожиріння. Такі столи покращують академічну успішність, особливо з математики та читання через активацію різних ділянок мозку.

У британському дослідженні «**Sit-Stand Desks to Reduce Sedentary Time in 9- to 10-Year-Old Children**» (автори: Stacy A. Clemes та ін.) [2] встановлено, що учні, які користувалися столами для стояння, проводили на 30% менше часу сидячи протягом дня. Це сприяло зміцненню м'язової системи та зменшувало ризик раннього виникнення проблем зі здоров'ям, пов'язаних із малорухливим

способом життя. А також підвищувало концентрацію уваги на 10–15% порівняно з традиційним сидінням.

Ми помітили, що дітям із розладами дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ) такі столи допомагають спрямувати надлишкову енергію в навчальну діяльність, активізують увагу, знижують імпульсивність та стимулюють вироблення дофаміну, що сприяє кращому засвоєнню матеріалу.

Для учнів з розладами аутистичного спектра (РАС) столи для стояння особливо корисні, адже підтримують сенсорну інтеграцію. Вони дають дитині більше відчуттів руху та положення тіла, що допомагає краще контролювати себе, орієнтуватися у просторі та зменшувати рівень стресу.

Для дітей із порушеннями опорно-рухового апарату столи для стояння дуже корисні. Вони допомагають запобігти деформаціям хребта та погіршенню стану. Стояння покращує кровообіг у ногах, зміцнює м'язи тулуба та підтримує правильну поставу, що сприяє формуванню здорових рухових навичок.



Діти із задоволенням користуються можливістю працювати стоячи під час уроків. Такий формат навчання підвищує їхню активність, покращує концентрацію та сприяє кращому самопочуттю. Наразі ми очікуємо оголошення результатів щодо отримання гранту від SEED: Support for Education, Empowerment, and Development, який дозволить придбати стоячі парти для наших учнів і ще більше адаптувати освітнє середовище до їхніх потреб.

Під час міжнародного педагогічного стажування у Фінляндії ми дізналися, чому там так широко впроваджують стоячі парти у школах. Передусім це пов'язано з турботою про здоров'я дітей. Крім того, учням надається право самостійно обирати, у якому форматі працювати – сидячи чи стоячи. Важливим аргументом є й те, що фінські педагоги розуміють: діти проводять багато часу вдома за гаджетами, тому школа має стати простором активності й живого спілкування.

Отже, столи для стояння – це не просто модний тренд, а турбота про дітей. Вони впливають не тільки на комфорт учнів, концентрацію, соціальну взаємодію та успішність, а й сприяють кращій поставі, підвищують зосередженість та заохочують до співпраці. Особливо важливими такі столи є для дітей з особливими освітніми потребами: вони зменшують напруження, полегшують зосередження та підтримують фізичний і емоційний комфорт. Досвід фінських шкіл демонструє, що навчальний простір має бути місцем руху, спілкування та розвитку. Впровадження стоячих парт – це важливий крок до створення сучасного, комфортного та інклюзивного освітнього середовища.

Література

1. Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я / упоряд. Медичний центр фізичної терапії та медицини болю «Інново». URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979-ukr.pdf>
2. Sit-Stand Desks to Reduce Sedentary Time in 9- to 10-Year-Old Children. Stacy A Clemes, et al. *National Library of Medicine* : веб-сайт. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32421274/>
3. Schools on the Move: веб-сайт. URL: <https://www.facebook.com/schoolsonthemovefi/>
4. The Impact of Stand-Biased Desks in Classrooms on Calorie Expenditure in Children. Dr. Mark Benden, et al. *American Journal of Public Health*. URL: <https://ajph.aphapublications.org/doi/full/10.2105/AJPH.2010.300072>