

Сучасні підходи до технології організації робочого місця дітей дошкільного віку для попередження навчання в інклюзивному середовищі

викладач кафедри інформатики та ІКТ Троян С.О.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
Умань

Сучасні технології приносять у наше життя не лише покращення, наслідком їх впровадження стають ряд проблем із здоров'ям дітей та дорослих. Одними з таких проблем можна визначити гіподинамію та стрес.

Гіподинамія (від *huro* — під, *dynamis* — сила) — порушення функцій організму (опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення), яке сталося через обмеження рухової активності, зниження сили скорочення м'язів.

Поширеність гіподинамії зростає у зв'язку зі збільшенням обсягів офісної роботи та зменшенням рухової активності.

Основною профілактикою є рух, фізичні навантаження і здоровий спосіб життя, оскільки куріння і інші шкідливі звички завжди тільки погіршують стан.

Чимала увага повинна приділятися фізичній активності в дітей, особливо шкільного віку. При тривалому сидінні за партою відбувається застій крові в судинах нижніх кінцівок, що приводить до збідніння кровопостачання інших органів, у тому числі й головного мозку. У результаті погіршуються розумові процеси, пам'ять і концентрація уваги.

Крім того, у малорухомих дітей слабка м'язова система. Через слабкість м'язів спини в них формуються порушення постави. Як ми бачимо, наслідки гіподинамії можуть виражатися в порушенні функцій багатьох органів і систем, причому найчастіше такі порушення з низькою фізичною активністю зв'язують в останню чергу.

Стрес (від англ. *stress* — напруга, тиск) — неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи.

Усі ми читали статті про негативну дію стресу на організм, дивились передачі про «тихого вбивцю» та скаржилися друзям і членам сім'ї на те, як багато стресових факторів у нашому житті. Хоча ми знаємо, що в дорослих людей стресовий стан може призвести до серйозних захворювань, таких як виразка й гіпертонія, ми не пов'язуємо ці недуги з дітьми. Однак дослідження показують, що діти, які перебувають у стані хронічного стресу, страждають від нього нітрохи не менше – вони піддаються ризику суттєвих когнітивних порушень, оскільки їхній мозок ще не повністю розвинений.

Як же все-таки ефективно боротися зі стресом? Усі експерти однакостайні в одному. Фізичні вправи – це чудові ліки. Дослідження виявили, що фізична активність стимулює розвиток гіпокампу, а групові вправи (такі командні види спорту, як футбол, ігри-перегони) сприяють росту нейронів.

Фізичні вправи – це краще, що можуть робити діти для боротьби зі стресом. Заняття спортом сприяють росту нових нейронів, витривалості та стійкості до психологічних травм і стресів. Систематична фізична активність – один зі способів підвищення стійкості до стресів. У цілому, фізичні вправи в усіх їх незліченних формах залишаються найефективнішим засобом для зняття внутрішньої напруги.

Одним з таких рішень може бути технологічні підходи до організації робочого місця учнів: Мал. 1



Малюнок 1. Сучасний підхід до організації навчального простору

Так ми бачимо ряд технологічних засобів, що можуть допомогти вирішити описані вище проблеми.

Список використаних джерел:

1. дописувачі Вікіпедії. Гіподинамія [Електронний ресурс] / дописувачі Вікіпедії // Вікіпедія. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: <https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%93%D1%96%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D1%96%D1%8F&oldid=2124412>.

2. дописувачі Вікіпедії. Стрес [Електронний ресурс] / дописувачі Вікіпедії // Вікіпедія. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: <https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81&oldid=22335228>

3. Вплив стресу на головний мозок дитини [Електронний ресурс] // «Розвиток дитини». – 2016. – Режим доступу до ресурсу: <https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/1906/>.