

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «КІРОВОГРАДСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ  
ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СУХОМЛИНСЬКОГО»

*Гриценко І.М.*

# **ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

**(з досвіду роботи)**

*Навчально-методичний посібник*

*Друкується за рішенням науково-методичної ради  
комунального закладу «Кіровоградський обласний інститут  
післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського»  
(від 12 грудня 2023 року, протокол № 5)*

Кропивницький  
2024

УДК 37.001.8(072)

Гриценко І.М. Вплив дистанційного навчання на фізичний розвиток молодших школярів (з досвіду роботи) : навчально-методичний посібник / за заг. ред. Ж. В. Федірко. Кропивницький : КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського», 2024. 32 с.

У посібнику обґрунтована важливість організації освітнього процесу в умовах дистанційної форми навчання учнів у початковій школі, простежується аргументований та ґрунтовний зв'язок між теоретичним знанням та практичними навичками учнів. Зміст видання дозволяє використовувати викладені матеріали для проведення навчальних занять під час дистанційної форми навчання з учнями.

Посібником можуть скористатися педагоги-практики, студенти педагогічних закладів вищої освіти.

Рецензенти:

- Буртовий С.В. – заступник директора з науково-дослідної діяльності та міжнародного співробітництва комунального закладу «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського», кандидат педагогічних наук;
- Литвиненко О.В. – вчитель інформатики комунального закладу «Ліцей «Науковий» Кропивницької міської ради».

Відповідальний за випуск – Віталій ДМИТРУК

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ І. ТЕХНОЛОГІЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....</b>	<b>5</b>
Дистанційне навчання, його поняття та особливості.....	5
Поява та розвиток дистанційної форми навчання.....	8
Дистанційне навчання: синхронний і асинхронний формат дистанційного навчання.....	11
Ефективність та переваги дистанційного навчання.....	14
Форми проведення занять у форматі дистанційного навчання.....	16
<b>РОЗДІЛ ІІ. ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ ПІД ЧАС ОНЛАЙН- НАВЧАННЯ.....</b>	<b>21</b>
Дистанційне навчання під час надзвичайних ситуацій.....	21
Вплив дистанційного навчання на життя та здоров'я молодшого школяра.....	24
Шляхи подолання фізичної напруги внаслідок онлайн-навчання.....	27
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>30</b>

## ПЕРЕДМОВА

2020 рік змінив життя майже всього світу. Відтоді ми дізнались, що таке дистанційна освіта. Але в Україні перші кроки до дистанційної освіти почались наприкінці 90-х років ХХ століття. Це був тільки початок. У 20-ті роки ХХІ століття про очне навчання не могло йти мови, адже пандемія COVID-19 зробила очне навчання неможливим. На початку пандемії 90% шкіл світу були закриті. У всіх педагогів виникла проблема: як працювати далі? Уроки в ZOOM, Google Meet, надсилання домашніх робіт в Classroom – це все було новим і незвіданим для учнів, учителів та батьків.

Навесні 2020 року навчальні заклади України перейшли до дистанційного навчання. Уперше було запроваджено адаптивний карантин: зелена, жовта, помаранчева та червона зони епідеміологічної безпеки. Ці зони впливали на стан та форму навчання. До 2020 року дистанційне навчання існувало тільки для дорослих, або для тих, хто мав на меті поглибити свої знання в певній галузі науки. Така форма навчання в жодному разі не може замінити очне навчання, адже учні мають відвідувати школу, всебічно розвиватися, спілкуватися з однолітками, досягати певного рівня знань і т.д.

Що ж таке дистанційне навчання? Насамперед, це форма організації освітнього процесу, учасники якого віддалені одне від одного і взаємодіють за допомогою сучасних цифрових технологій.

До сьогоднішнього дня триває процес дистанційного навчання у зв'язку із вторгненням військ РФ на територію нашої України. Українські учні фізично не могли ходити до школи, так як вороги безжальні до всіх. Але так як ми, українці, завжди прагнули до розвитку, освіти, просто не могли все зупинити і не навчатись. І знову на допомогу прийшла дистанційна освіта. В останні роки для нас це стало звичним явищем.

Засновник корпорації Microsoft Білл Гейтс вважає, що технології є лише інструментом для досягнення певних результатів. Але карантин 2020 року, повномасштабна війна в Україні, яка триває зараз, довели, що ніякі технології не замінять справжнього вчителя.

Будь-яка проблема – це не просто проблема, яку треба вирішувати, але і нові можливості для кожного: для учнів – це розвиток навички вчитися самостійно, для вчителів – це змога використовувати різноманітні цифрові технології.

На сьогоднішній день постає проблема важливості дистанційного навчання учнів та його впливу на життя та здоров'я здобувачів освіти. Факторами негативного впливу на емоційний та фізичний стан молодших школярів є збільшення часу, проведеного з гаджетами, вакуумне спілкування через монітор, зменшення тактильного контакту під час спільного дозвілля учнів, зменшення тривалості сну та фізичної активності.

## РОЗДІЛ І. ТЕХНОЛОГІЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

### *Дистанційне навчання, його поняття та особливості*

Ідея дистанційної освіти не є новою. Вона була створена внаслідок усвідомлення людьми необхідності безперервного навчання, не відриваючи від професійної діяльності велику кількість осіб, і була втілена в життя через дистанційний формат. З'явилися нові умови та можливості, а саме комп'ютеризація, новітні інформаційні технології, телекомунікації тощо перевели навчання на відстані на інший рівень, більш якісний – створено дистанційну освіту.

Термін «дистанційне навчання» не є усталеним як в україномовній, так і в англійській педагогічній літературі. Можна зустріти такі варіанти як «дистантна освіта» (distant education), «дистантне навчання» (distant learning), електронне навчання (e-learning). Деякі закордонні дослідники, надають особливу роль телекомунікаціям в організації дистанційного навчання і визначають його як теленавчання.

107 країн вже в кінці 1997 року, близько 1000 учбових закладів працювали за дистанційною формою навчання. Близько 50 млн людей отримали вищу освіту таким чином. А вже в 2006 році – 96,5 млн осіб. Загальна кількість тих, хто отримав вищу освіту таким чином, в 1997 р. складала близько 50 млн осіб, в 2006 р. – близько 96,5 млн осіб. Як прогнозують фахівці, у 2023 році кількість таких осіб досягне 120 млн осіб.

У сучасному світі дистанційне навчання стає все актуальнішим. Події 2020, 2022 через пандемію COVID-19 та війну на кілька місяців унеможливили очне навчання, тому онлайн навчання стало єдиною доступною формою освіти. Дистанційне навчання не замінює очне навчання.

На сьогоднішній день є багато визначень поняття «дистанційне навчання». Часто його визначають як навчання, де знання подаються слухачу. Розглянемо деякі з них.

#### **Дистанційне навчання – це:**

- *форма здобуття освіти, схожа з очною та заочною, при цьому в освітньому процесі використовуються традиційні та інноваційні засоби;*
- *новітня організація освітнього процесу, яка ґрунтується на принципі самостійного навчання учнів;*
- *сукупність інформаційних технологій, які забезпечують учню основний обсяг навчального матеріалу; взаємодія учнів та вчителів; надання учням можливості самостійної роботи під час засвоєння знань та оцінку їх знань та навичок у процесі навчання;*
- *сходінка заочного навчання, коли застосовуються інформаційні технології, засновані на використанні ПК, відео- та аудіотехніки, космічної техніки та оптичних систем зв'язку;*
- *універсальна форма навчання, яка використовує традиційні педагогічні, нові інформаційні та телекомунікаційні технології;*
- *варіант заочного навчання.*

Основою таких технологій є самостійна робота учнів. Але самостійна робота слухачів при дистанційному навчанні відрізняється від самостійної роботи при заочному навчанні. Під час дистанційної форми навчання вона дійсно керована конкретним суб'єктом, тому що на кожному її етапі перед учнем ставиться конкретна мета і контролюється досягнення цієї мети з боку вчителя. При необхідності учню надається допомога. Самостійна робота учня здійснюється за індивідуальним планом, у зручному для нього місці та темпі. Учень має можливість контакту з викладачем по телефону, електронною і звичайною поштою, соціальними мережами, а також особисто.

За визначенням В.В. Олійника, **дистанційне навчання** – це *самостійна педагогічна технологія*, яка відрізняється від існуючих, принципово відрізняється від заочного і аж ніяк не є його різновидом. Основою цієї технології є самостійна робота слухачів, дидактично забезпечена і контрольована. В її структуру органічно входять сучасні форми і методи відбору, конструювання і відображення навчального матеріалу; елементи модульного і комп'ютерного навчання, теорії і практики керованої самостійної роботи; застосування у навчанні інформаційних технологій, телекомунікаційних мереж тощо.

Дистанційне навчання – це цікаво, творчо, креативно, але це не замінює очне навчання. Однозначно діти мають ходити до школи, спілкуватися з однолітками, навчатися, розвиватися. Ніякий онлайн засіб або цифровий інструмент не може замінити вчителя. Але сучасні педагоги мають бути готовим до всього і володіти методикою дистанційного навчання, розвиток якого все поширюється і набирає обертів.

Відомий учений А. Хуторський дистанційне навчання визначає, як «навчання, в якому суб'єкти перебувають на відстані, реалізуючи освітній процес за сприянням засобів телекомунікацій».

У Концепції розвитку дистанційної освіти в Україні визначено дистанційне навчання як систему технологій, що гарантує оперативну доставку учням достатньої кількості матеріалу, що вивчається; інтерактивна взаємодія викладачів і студентів у навчальному процесі, надання особам резерву самостійної роботи із засвоєння запропонованого матеріалу.

В. Биков розмежовує дистанційне навчання на такі різновиди:

- дистанційне навчання – особлива форма інституалізації та втілення навчально-виховного процесу, в якому суб'єкти навчання (його учасники) реалізують навчальну взаємодію принципово і здебільшого екстериторіально;
- традиційне дистанційне навчання – тип дистанційного навчання, в якому взаємодія між учасниками та ініціаторами навчального процесу проходить у часовому вимірі асинхронно, при цьому активно застосовують транспортну систему поставки навчального об'єму та інших інформаційних об'єктів системи телефонного, телеграфного або поштового зв'язку;
- е-дистанційне навчання (е-ДН) – вид дистанційного навчання, який передбачає в основному індивідуалізовану взаємодію між організаторами та учасниками навчального процесу як синхронно у часі, так і асинхронно, принципово і переважно вживаючи електронні транспортні системи доставки

навчального матеріалу та інших інформаційних об'єктів, комп'ютерні мережі Internet, ІКТ.

Автори статей про дистанційне навчання виділяють багато цілей такого виду навчання. Наприклад:

- 1) педагог має пройти підготовку/перепідготовку;
- 2) підвищення кваліфікації педагогічних кадрів за певними спеціальностями;
- 3) підготовка учнів до вступу в навчальні заклади певного профілю;
- 4) поглиблене вивчення теми, розділу зі шкільної програми або поза шкільного курсу;
- 5) ліквідація прогалин у знаннях, уміннях, навичках школярів з певних предметів;
- 6) базовий курс шкільної програми для учнів, які не мають можливості з різних причин відвідувати школу взагалі або протягом якогось відрізка часу;
- 7) додаткова освіта за інтересами.

Основними позитивними моментами правильно організованої дистанційної форми навчання є: вибір зручного часу для засвоєння курсу незалежно від навчання кожного конкретного учня; вільний доступ до різних джерел інформації – електронних бібліотек, підручників, онлайн курсів, словників, енциклопедій та інше; використання різноманітних навчальних матеріалів, які завжди оновлюються і представлені на фоні яскравих малюнків, схем, таблиць, у супроводі аудіо- та відеопрезентацій; можливість проведення самоконтролю (тестування в режимі реального часу); зворотний зв'язок з вчителем – можливість отримання швидкої відповіді на виконане контрольне чи індивідуальне завдання, консультації, які стосуються усуненню недоліків засвоєння матеріалу; прозорість оцінювання результатів успішності школярів.

*Дистанційна форма навчання істотно відрізняється від традиційної форми. Її особливостями є гнучкість, виклад навчального матеріалу, асинхронність, масовість.*

Дуже багато зроблено роботи для запровадження *дистанційного навчання і розвитку його в Україні*, але необхідно збільшити кількість навчальних закладів з *дистанційною формою навчання* та розширити спеціалізацію підготовки фахівців у цих закладах. Для ефективного запровадження *такої форми навчання* має місце об'єднання навчальних закладів України та використання закордонного досвіду з цього питання для можливості створення єдиного інформаційно-навчального простору закладів освіти України.

Отже, впровадження в освіту *технологій дистанційного навчання* буде позитивно впливати на розвиток освіти в країні. Це сприятиме одержанню якісно нового освітнього продукту, збільшаться можливості комунікації учнів з вчителями, вчителів з колегами, розшириться доступ до світових інформаційних ресурсів. Все це сприяє зростанню мотивації школярів до навчання, посилення їх творчої самореалізації, оволодінню навичками роботи з комунікаціями як необхідних умов життя в інформаційному суспільстві.

## ***Поява та розвиток дистанційної форми навчання***

Дистанційне навчання набуває все більшого поширення в Україні і набуває власних рис.

Вважається, що першу спроба створення дистанційної форми освіти зробив Ян Коменський 350 років тому. Він ввів у широку освітню практику ілюстровані підручники, а також створив базу для використання системного підходу в освіті, написавши свою «Велику дидактику». Багато дослідників визнають його родоначальником дистанційної освіти.

У Європі наприкінці XVIII століття, з появою регулярного і доступного поштового зв'язку, з'явилося «кореспондентське навчання». Дистанційне навчання скоріш за все виникло в 1840 році, коли Ісаак Пітман запропонував навчання для студентів Англії через поштовий зв'язок.

У 1856 році Чарльз Тюссе та Густав Лангеншейдт почали викладати мову заочною формою в Німеччині. Учні поштою отримували навчальні матеріали, переписувались з вчителями, складали іспити, писали наукові роботи.

Кінець XIX століття визначається появою прабатька дистанційної освіти - «кореспондентського» навчання. Учень міг надіслати вчителю свої письмові роботи, отримувати поштою коментарі вчителя і нові підручників. Ці зміни відбулися завдяки появі регулярного поштового зв'язку. Такий спосіб навчання дуже сподобався тим, хто жив далеко від великих міст і не міг навчатися в звичайних закладах, - для багатьох людей тоді це було єдиною можливістю отримати серйозну освіту.

У кінці XIX століття відбулося бурхливе технологічне зростання – були наявні телеграфи і телефони. Але про використання їх у навчанні доведених фактів немає. У той же час триває епоха «кореспондентського навчання», багато освітніх закладів у всьому світі вели і ведуть його до сих пір.

Радіо і телебачення – це те, що внесло зміни в дистанційному методі навчання. Це був великий прорив, адже аудиторія навчання зросла у сотні разів. Популяризувались навчальні телепередачі, які «крутили», починаючи з 1950-х років. Але у телебачення та радіо був великий недолік – не можна було забезпечити учня зворотним зв'язком у реальному часі.

У 1969 році у Великій Британії було відкрито університет дистанційної освіти – Відкритий університет. Така назва була насправді для того, щоб показати доступність за умови невисокої ціни за навчання та відсутності потреби часто відвідувати аудиторні заняття.

Назвемо деякі відомі університети того періоду із програмами дистанційного навчання: Університет Південної Африки (статус закладу дистанційної освіти з 1946-го), Гагенський заочний університет (країна Німеччина, засновано у 1974-му), INTEC-коледж (Кейптаун, ПАР з 1972-го як філіал ICS), Національний університет дистанційної освіти (Іспанія, рік заснування 1972), Національний технологічний університет (США, рік заснування 1984, реалізовані програми дистанційної освіти за інженерними спеціальностями).

Дистанційна освіта та її історія має радянське коріння. В ході контактів між країнами колишньої антигітлерівської коаліції, британських вчених почав



цікавити радянський досвід організації заочної освіти. Британія вирішила сформуванати подібну систему освіти. Було виділено значні кошти для такого проекту, розроблені навчальні плани, програми, навчально-методичні посібники та освітні технології.

Проект першого в світі університету дистанційної освіти Open University контролював прем'єр-міністр Харольд Уїлсон. Відкритий університет заснувала сама королева, а ректором призначили спікера палати громад. Робили все для того, щоб університет став одночасно і масовим, і престижним.

Так почав функціонувати Відкритий Університет Великобританії, який до сьогодні є одним зі світових лідерів у цій галузі. Щорічно там навчається 200 тисяч осіб. Така назва була насправді для того, щоб показати доступність за умови невисокої ціни за навчання та відсутності потреби часто відвідувати аудиторні заняття.

Спочатку англійці забороняли вчитися за радянською системою дистанційного навчання, приймаючи заяви на навчання тільки від громадян Сполученого Королівства. Пройшло декілька років, англійці не бачили обурені протести з боку Радянського Союзу та почали приймати заяви на дистанційну форму навчання і від іноземців.

Прем'єр-міністр Харольд Уїлсон уявляв, що заклад, який займається дистанційною освітою, має називатися «ефірний університет». Телебачення і радіо повинні були «доставляти» викладачів додому до учня. Наприкінці 90-х років ХХ століття виникла ідея використовувати для цього звичайну пошту. Пізніше з'явилася можливість доставляти навчальні матеріали дешевшим і оперативним способом - електронною поштою.

У кінці 1980-х років почали з'являтися персональні комп'ютери, що дало поштовх для спрощення та автоматизації процесу навчання. Комп'ютерні навчальні програми з'явилися на перших комп'ютерах у формі ігор.

У ХХІ столітті комп'ютери та Інтернет стали доступнішими у багато-багато разів. Це робить поширення дистанційного навчання простішим і швидшим. Інтернет – це величезний прорив, порівняно з радіо та телебаченням. З'явилася прекрасна можливість спілкуватися, отримувати зворотний зв'язок від учня в будь-який час, з будь-якого місця. «Швидкий інтернет» дав можливість використовувати вчителям «онлайн» семінари (вебінари), курси, тренінги.

Дистанційна освіта в середньому є на 50 % дешевшою, ніж традиційні форми освіти. Це показує середня оцінка світових освітніх систем. Тому прогнозують, що саме дистанційна освіта буде в пріоритеті в наступному столітті, і вже сьогодні її називають «освітою майбутнього». Уряди багатьох країн оголосили дистанційну освіту пріоритетним напрямом і дуже часто виділяють на її розвиток великі гроші. Початок даному процесу було покладено в Сполучених Штатах Америки; є інші країни, в яких розповсюджена така освіта, – це країни Британського співтовариства, Франція, Індія, Китай, Туреччина та інші.

Дистанційне навчання в Україні почало свій розвиток набагато пізніше, ніж у багатьох західних країнах. Найбільшого розповсюдження набув найпрогресивніший спосіб навчання – навчання в мережі Інтернет. Серед

вітчизняних ВНЗ найбільш активно використовують технології дистанційного навчання Український центр дистанційної освіти НТУУ «КПІ», Національний технічний університет «ХПІ», Українська академія державного управління при Президенті України, Одеський національний університет, Український інститут інформаційних технологій в освіті.

Дистанційне навчання в Україні впроваджується вже більше десяти років. Початком впровадження можна вважати 2002 рік. Міністерство освіти і науки України запровадило експеримент з такої форми навчання. Уперше впровадження дистанційної освіти було затверджено Кабінетом Міністрів України у Програмі розвитку системи дистанційного навчання 2004-2006 р. (Постанова КМУ від 23.09.2003 р.). На виконання програми було розроблене перше Положення про дистанційне навчання, затверджене наказом Міністерства освіти і науки України (2004 р.). Із розвитком технологій у 2013 році затверджується нове Положення про дистанційне навчання.

Перший заклад загальної середньої освіти в Україні, який отримав ліцензію на провадження освітньої діяльності без очного формату, став Центр освіти «Дистанційна школа «Оптіма»: <https://biblio.lib.kherson.ua/distantnyiye-navchannya-istoriya.htm>.

У результаті поліпшення якості дистанційної освіти виникла заочна освіта. В основі лежить експеримент з поєднання кореспондентського і очного навчання.

Французький національний центр дистанційного навчання (CEND) був заснований в 1969 році. Про його діяльність відомо, що всього було 2,5 тисячі навчальних курсів, 350 тисяч користувачів, філії в 120 країнах світу, 5 тисяч активних викладачів, які розробляють навчальні курси та освітню діяльність. Технічні засоби, які використовуються – супутникове телебачення, відео- і аудіокасети, електронна пошта, Internet, а також традиційні літературні джерела.

Найбільш авторитетним університетом в області дистанційної освіти є Пенсільванський університет (Penn State University). Його досвід використовувався ЮНЕСКО при створенні концепції віртуального університету.

У розвитку дистанційної освіти великий досвід має Австралія, адже там успішно функціонує консорціум дев'яти традиційних університетів – відкрите навчання Австралії (Open Learning Australia). Навчання здійснюється зі 150 дисциплін вищої школи, які охоплюють соціальні науки і бізнес, з використанням друкованих матеріалів та пошти, телебачення, радіо, аудіо-і відеозаписів.

У низці країн (Китай, Латвія, Нідерланди, Алжир, Великобританія, Туреччина та ін.) від 10 до 25 % студентів здобуває освіту в установах дистанційного навчання.

Отже, можна зробити висновок, що дистанційна освіта займає важливе місце в структурі освіти всього світу. Історія такої форми навчання достатньо цікава та давня, хоча більшість може думати, що ця форма освіти з'явилась зовсім нещодавно. Створення дистанційної форми навчання відповідає його новим потребам суспільства, пов'язаних з освітою. Методи дистанційного навчання змінювалися з появою нових технологій. Сьогодні можна виділити

етапи його розвитку: початками індустріалізації (середина XIX ст.), інформатизації суспільства (1969 р.) та глобалізації освіти (1985 р.). Ми вважаємо, що разом із розвитком нових інформаційно-освітніх технологій дистанційна освіта буде відігравати все важливішу роль завдяки своїй гнучкості та різноманітності форм.  
<http://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/12631/1/ІСТОРІЯ%20РОЗВИТКУ%20ДИСТАНЦІЙНОЇ%20ОСВІТИ%20В%20СВІТІ.pdf>

### ***Дистанційне навчання: синхронний і асинхронний формат дистанційного навчання***

В останні роки дистанційна освіта різко зросла. Така форма є більш гнучкою та доступною для усіх охочих отримати знання. Дистанційне навчання поділяється на 2 формати (режими): синхронний і асинхронний. Про них ми розкажемо нижче.

Асинхронний режим – взаємодія між суб'єктами онлайн-навчання здійснюється із затримкою у часі. При цьому використовуються інтерактивні освітні платформи, електронна пошта вчителя та учнів, форуми, соціальні мережі тощо.

Для організації навчання в такому режимі вчитель дає учням для опрацювання різні навчальні матеріали, а саме відеоуроки, аудіо (але цим не обмежується), презентації, віртуальні бібліотеки, завдання для перевірки та оцінювання знань. Учні опрацьовують завдання у зручний для себе час та у власному темпі, а потім зв'язуються із вчителем зручним для обох способом. Асинхронне навчання є більш самостійним навчанням.

Детальніше про асинхронний режим навчання. Учителі мають вказувати терміни виконання усіх завдань, які надіслані для зворотного зв'язку, надати розклад занять, щоб учні знали, на коли що їм потрібно робити. Вчитель може сам записувати короткі відеоуроки з поясненням навчального матеріалу (що я дуже часто роблю у своїй роботі), створювати онлайн-тести, навчальні завдання і учень може самостійно виконати завдання у будь-який зручний для нього час. Асинхронне навчання корисне дітям, яким треба більше часу на опрацювання тієї чи іншої теми.

Асинхронний формат навчання ще називають навчанням, яке не залежить від місця розташування та є протилежністю до синхронного навчання. Методи асинхронного навчання включають в себе модулі уроків, які керуються самостійно: віртуальні бібліотеки, розміщені відеоуроки, пізнавальні відео, платформи соціальних мереж, інформаційні дошки <http://surl.li/ovhiu>.

Які ж засоби використовуються для роботи в асинхронному форматі? Відкриті онлайн-курси з відкритим доступом через інтернет: Coursera, EdX, Udacity, Prometheus, EdEra (те, що використовують вчителі школи, де я працюю). А також електронні підручники та віртуальні робочі зошити, вебсайти, які наповнені записами, зображеннями.

Синхронний режим – це взаємодія між суб'єктами дистанційного навчання, під час якої учасники освітнього процесу одночасно перебувають в

електронному освітньому середовищі або спілкуються за допомогою відеоконференції або аудіозаписів. Це безпосередня взаємодія вчителя та учнів у режимі реального часу. Інакше - «прямий ефір». Учні мають можливість бачити свого вчителя і в разі, коли щось не зрозуміло, можуть одразу запитати про це педагога. Урок проходить у режимі реального часу завдяки обраному вчителем інструменту для аудіо-та(або) відеозв'язку. Зазвичай – це онлайн-уроки у ZOOM, Google Meet. Отже, синхронний режим - це взаємодія учасників освітнього процесу при дистанційному навчанні, коли усі одночасно знаходяться в одному електронному освітньому просторі. Перевага цього формату в тому, що можна залучати учнів миттєво та у визначений для цього час. Вебінар - аудіовізуальна трансляція презентацій, семінарів, лекцій, під час якої зв'язок між учасниками підтримується через інтернет за допомогою спеціального застосунку. Передбачає виступ спікерів і зворотний зв'язок від аудиторії в чаті.

### **Переваги та недоліки синхронного і асинхронного форматів навчання.**

Синхронне навчання – це майже безпосередній зворотний зв'язок зі сторони вчителя та учня. Відповіді та реакції на питання надходять швидко, як і на очному занятті. У цей спосіб учні можуть попрацювати групами, але певна частина синхронного заняття може йти на улагодження технічних перешкод.

Асинхронний режим характерний тим, що дає дитині змогу опанувати матеріал у власному темпі сприйняття, дитина не намагається встигнути за своїми однокласниками. Але хочемо сказати, що асинхронне навчання інколи дає відчуття ізоляваності та відмежування від учнівського колективу. Такий режим вимагає самодисципліни, самостійності та розвинутої здібності до тайм-менеджменту. Через таку особливість багато дітей потребують помічника.

Процес навчання відбувається традиційно: (синхронно) вчитель надає інформацію нової теми, а діти самі опрацьовують. Це актуально для складного матеріалу. Дуже часто ефективним є підхід, при якому школярі самі (асинхронно) ознайомлюються з навчальним матеріалом, а вже на онлайн-уроці обговорюють та закріплюють цей матеріал. Асинхронний спосіб дає можливість отримати знання у зручному для себе форматі, а саме: з підручника, відеоурока, ролика на YouTube тощо.

На уроках, де застосовується синхронний формат, використовуються інтерактивні прийоми, практикується взаємодія в малих групах. Асинхронна практика дає можливість для освітніх експериментів, а також гарно підходить для виконання творчих завдань та проєктів. Під час дистанційного навчання у синхронному форматі учні і вчителі нерухомо сидять біля екрана комп'ютера. Дуже важливо не забувати про чергування розумової з фізичною активністю, а також про гімнастику очей.

Синхронна система дуже зручна тим, що вона дозволяє школярам миттєво ставити питання своїм вчителям або однокласникам. Однак асинхронне та синхронне навчання доповнюють одне одного. Поєднання цих способів навчання дає змогу учасникам освітнього процесу обмінюватись інформацією, співпрацювати на роботі та пізнавати одне одного. Синхронне електронне навчання використовується, коли обговорюють менш складні питання, планується завдання, а асинхронне навчання – розмірковування над складними

питаннями, синхронні зустрічі неможливо запланувати через різноманітні причини.

Синхронне та асинхронне навчання – це навчальне онлайн-середовище, де учень бере активну участь у власному навчанні, а навчальна діяльність і очікування схожі на ті, які можна знайти в традиційному класі.

Інтернет-навчання відкрило багато можливостей. Знаючи різницю між синхронним та асинхронним навчанням, обидва мають переваги та недоліки, які можуть зацікавити одного учня та не зацікавити іншого.

*Плюси для синхронного навчання:*

- ✓ учні можуть легко взаємодіяти із вчителем та однокласниками;
- ✓ вчитель має можливість створювати групову діяльність;
- ✓ відбувається в режимі реального часу;
- ✓ учні отримують миттєвий зворотний зв'язок.

Дистанційна форма навчання на фоні позитивних рис має також низку недоліків:

- необхідна потужна мотивація для навчання школярам. Майже весь програмовий матеріал учень засвоює самостійно, а це потребує великої сили волі, уміння себе контролювати та бути самостійним. Не в усіх батьків є змога контролювати або постійно заохочувати дітей до навчання. Також А не усім вдається підтримувати темп, потрібний для навчання без зовнішнього контролю;

- багатьом дітям необхідна «жива практика» і велика кількість практичних занять із участю вчителя особисто. «Вчитель у комп'ютері просто не сприймається»;

- онлайн-освіта не може розвинути таку якість як комунікабельність. При дистанційному навчанні особистий контакт учнів між собою і з учителем мінімальний, а то і зовсім відсутній. Тому така форма навчання не підходить для розвитку комунікабельності, впевненості, навичок роботи у команді.

- проблема ідентифікації учня. Вчителю складно зрозуміти, чи здану роботу виконав учень сам, чи з допомогою дорослих, які поруч. Тому ефективним способом контролю, на наш погляд, є написання діагностувальних робіт під час онлайн-уроку. Тобто відбувається таке собі відеоспостереження.

*Плюси для асинхронного навчання:*

- пропонує велику гнучкість (хоча і існує встановлений термін, але учні можуть прогресувати у власному темпі з будь-якого місця);

- навчання незалежно від часового поясу чи місця розташування;

- значно більше часу для обмірковування матеріалу, який вивчається, а значить зрозуміють його ґрунтовніше.

*Мінуси для асинхронного навчання в онлайн-освіті*

Учні можуть мати доступ до вчителя, але інколи їх контакт може бути обмеженим, відповіді на запитання не можна дати негайно. Наприклад, учням необхідно буде чекати відповіді на електронний лист; інколи відсутність взаємодії між вчителем та однокласниками може викликати у дитини почуття самотності, а це може призвести до відсутності мотивації та участі в багатьох видах роботи. Асинхронне навчання орієнтоване на учня, тому, хто навчається у

саме такому режимі, потребують самодисципліни та зосередженості і тільки тоді буде успіх у виконаних завданнях.

Деяким учням подобається синхронне навчання, тому що їм потрібне очне навчання, а іншим учням подобається асинхронне навчання, адже воно дає більше часу для опрацювання завдання.

Синхронність означає, що людина може виконувати лише одну дію за раз, у той час як асинхронний означає, що може виконувати кілька завдань одночасно, і не потрібно завершувати виконання поточного завдання, щоб перейти до наступного.

Отже, електронне навчання – це навчання та викладання в Інтернеті за допомогою мережових технологій, я вважаю, є однією з найпотужніших відповідей на зростаючу потребу в освіті та є більш ефективною.

Технології, які пов'язані з синхронним і асинхронним навчанням, мають позитивний вплив, а саме: покращити якість взаємодії між учнем і вчителем, сприяти підвищенню залученості учнів і покращити результати навчання.

### ***Ефективність та переваги дистанційного навчання***

Дуже різко зросла в останні роки популярність дистанційної освіти. Така форма є гнучкою та доступною для всіх учасників освітнього процесу та для тих, хто хоче отримати знання. Дуже багато говорять про користь та переваги дистанційної освіти, але і багато є про недоліки такої форми навчання.

Серед суттєвих переваг дистанційної форми навчання можна виділити наступні:

- можливість навчатися у будь-який час. Учень, який вчиться дистанційно, може вирішувати скільки часу йому необхідно на вивчення того чи іншого навчального матеріалу, будує для себе графік навчання;

- можливість навчатися в будь-якому місці. Учень може вчитися не виходячи з дому, перебуваючи в будь-якій точці планети. А для того, щоб приступити до навчання, необхідний пристрій та доступ до Інтернету. Великими плюсом не відвідувати щодня школу є для людей з обмеженими можливостями, для людей, які живуть у важкодоступних місцевостях;

- можливість навчатися у своєму темпі. Учень завжди має можливість повернутися до вивчення складних питань, кілька разів передивитися відеоурок, перечитати переписку із вчителем, а те, що вже гарно відомо – пропустити. Головним є пройти усі проміжні та підсумкові атестації;

- доступність навчальних матеріалів. Учень має доступ до необхідної літератури, яку надає вчитель або вчитель відправляє матеріали електронною поштою. Так і зникає проблема нестачі або відсутності підручників, посібників;

- мобільність. Є різноманітні способи як зв'язатися з педагогом. Це може бути як онлайн, так і офлайн. Отримати консультацію вчителя інколи набагато швидше та ефективніше саме онлайн, аніж особисто призначати зустріч;

- навчання у спокійній атмосфері. Проміжна перевірка знань учнів проходить в онлайн-формі, тому в учнів зменшується ризик переживання;
- індивідуальний підхід. Під час традиційного навчання вчителю складно приділити належну увагу кожному учню, підлаштуватись під темп роботи, особливості кожного. Використання дистанційних технологій легко може підійти для організації дистанційного підходу;
- дистанційна форма освіти дешевша. Учням не потрібно витратити кошти на дорогу, проживання (якщо з іншого міста) і т.д.;
- зручність для вчителя. Вчителі, репетитори, викладачі, які викладають дистанційно, можуть приділити увагу більшій кількості учнів та працювати з будь-якого міста/країни.

Але разом із тим, дистанційна форма навчання має недоліки:

- необхідна потужна мотивація школярів. Майже весь матеріал учень засвоює самостійно, а це вимагає значної сили волі, самостійності та самоконтролю. Не усі батьки мають змогу підганяти або постійно заохочувати дітей до навчання. А підтримувати темп, потрібний для навчання, без зовнішнього контролю вдається не усім;
- багатьом дітям необхідна «жива практика» і велика кількість практичних занять з участю вчителя особисто. «Вчитель у комп'ютері просто не сприймається»;
- онлайн-освіта не може розвинути таку якість як комунікабельність. При дистанційному навчанні особистий контакт учнів між собою і з вчителем мінімальний, а то і зовсім відсутній. Тому така форма навчання не підходить для розвитку комунікабельності, впевненості, навичок роботи у команді;
- проблема ідентифікації учня. Вчителю складно зрозуміти, чи здану роботу виконав учень сам або з допомогою дорослих, які поруч. Тому ефективним способом контролю, на наш погляд, є написання діагностувальних робіт під час онлайн-уроку. Тобто відбувається таке собі відеоспостереження.

Таке джерело інформації як Інтернет давно став реальністю для людей. Швидкими темпами розвиваються телекомунікації, а без цього дистанційне навчання неповноцінне. Отже, одна з умов реалізації ДН – підготовка технічної бази, поступово виконується. І саме технічний потенціал сучасних інформаційних технологій, безперечно, допомагає реалізовувати одне з найважливіших переваг дистанційної форми навчання – навчання на відстані. Однією з головних умов є наявність та розробка навчально-методичного забезпечення для самостійної роботи учнів. Навчальний матеріал може бути викладений у вигляді тексту, озвучений або з використанням відеоматеріалів.

Дистанційне навчання потребує і професійності вчителя, прагнення до співпраці з колегами, до жаги отримати досвід закордонних колег. Це призведе до досягнення високих якісних результатів освіти.

Дистанційне навчання – навчання, яке засноване на сучасних інформаційних та комунікаційних технологіях навчання, а також підвищення кваліфікації. Дистанційні технології навчання – це природний етап еволюції традиційної системи освіти. Ми перейшли від дошки з крейдою до електронної

дошки, а також комп'ютерних навчальних систем, від книжкової бібліотеки до бібліотеки електронної, від звичайного класу до Google-класу.

Ефективність дистанційного навчання заснована на тому, що ті, кого навчають, вони самі відчувають, що їм треба подальше навчання, а не піддаються тиску з боку дорослих. Серед переваг такого навчання – можливість займатися у будь-якому місці, де є комп'ютер, матеріал відповідає усім вимогам, крім того, в учня є можливість виконувати завдання у зручний для нього час. Серед недоліків – процес виконання завдань залишається за кадром, отже, теоретично, ці завдання може виконати хтось інший.

<https://core.ac.uk/download/pdf/48405756.pdf>

Дистанційна освіта – справжня новація XXI століття.

Технології навчання, зокрема інноваційні, постійно розвиваються, і в сукупності з іншими чинниками призвели до того, що виникла та широко розповсюдилась нова форма здобування освіти – дистанційна. Одне із найважливіших завдань у сучасному світі – надати людині вільний та відкритий доступ до навчання впродовж всього життя, з урахуванням інтересів та здібностей людини.

Таким чином, для одержання якісно нового продукту в освіту впроваджуються технології дистанційного навчання. Розширення інформаційного освітнього середовища, збільшення можливості комунікації вчителів з учнями, зі своїми колегами, колегами з іншим шкіл, доступ до світових інформаційних ресурсів – усе це сприяє зростанню мотивації учнів до навчання, посилення їх творчої самореалізації, оволодінню навичками роботи з телекомунікаціями як необхідних умов життя в інформаційному суспільстві. Ефективність дистанційного навчання полягає в тому, що учні виховують в собі такі важливі якості, як відповідальність, самостійність та самодисципліна.

<https://ua.kursoviks.com.ua/distanciyne-navchannya>

### ***Форми проведення занять у форматі дистанційного навчання***

Сучасний вчитель має стати наставником для учнів, тому що вмє організувати освітній процес в умовах дистанційної форми навчання. Отримання навчальних матеріалів та спілкування між учнями під час дистанційного навчання відбувається через передачу відео-, аудіо-, графічної та текстової інформації у синхронному або асинхронному режимі. Прикладом у початковій школі можуть бути письмові роботи (перекази, зокрема й окремі тестові, компетентнісні завдання тощо), а також навчальний проєкт, тестування тощо.

Пропоную такі форми проведення занять під час дистанційного навчання.

Для перевірки зворотного зв'язку можна користуватись різними платформами дистанційного навчання. Для учнів початкової школи найбільш доцільними, я вважаю, будуть:

**Google-форма.** Такий вид перевірки знань більш доцільний для учнів 3 та 4 класів. Використовуючи його, можна збирати відповіді учнів та учениць і потім проводити автоматичне оцінювання результатів тестування.



**Learningapps.** Дозволяє створювати вправи з різних навчальних предметів та різних типів на різні теми або користуватися готовими. Інструментами спілкування в дистанційному навчанні можуть бути:

**Електронна пошта** – це стандартний сервіс інтернету, що дає змогу передавати повідомлення, як у формі звичайних текстів, так і в інших формах у відкритому чи зашифрованому вигляді. У системі освіти електронна пошта використовується для спілкування учителя й учня, учителя і батьків, а також учнів та учениць між собою.

**Форум** – найпоширеніша форма в освітньому процесі у дистанційному навчанні. Кожний форум присвячений якійсь проблемі або темі.

Кілька таких форумів можна об'єднати в один великий. Наприклад, під час роботи малої групи здобувачів освіти над проектом, який створюється для кожної окремої групи, можна об'єднати малі групи у велику для обговорення загальної проблеми проекту .

**Відеоконференція** – це онлайн-конференція. Вона проводиться у зазначений день і в зазначений час. Це один із найсучасніших способів зв'язку. Він дозволяє провести заняття тоді, коли учні і вчитель перебувають на певній відстані. Вчитель і учні бачать одне одного, вчитель може показувати на екрані учням відео-, аудіопрезентації.

**Середовище Classroom** також широко використовується учнями початкової школи. Воно дозволяє організувати онлайн-навчання з використанням відео, текстової та графічної інформації, різних додатків Google. Вчитель може з легкістю контролювати, оцінювати діяльність, переглядати результати виконаних вправ, застосовувати різноманітні форми оцінювання досягнень учнів.

Хочу звернути особливу увагу на проведення в початковій школі «Ранкового кола».

### **Ранкове коло онлайн**

Ця вправа згуртовує учнів та сприяє подальшій пізнавальній діяльності. Під час ранкового кола діти вітаються один з одним та із вчителем методом естафети, коли у чат підключається дитина, то попередня, звертаючись до неї, бажає гарного дня.

### **Обійми**

Після «Ранкового кола» учнів варто налаштувати на обмін інформацією. Пропоную їм вправу «Мандруємо алеєю уяви», використовуючи момент самостійного мислення, і дитина, коли заплющує очі, уявляє ту частину світу, в якій хотіла б побувати. Вона у віртуальному просторі обіймає свого вчителя/однокласника/однокласницю (за бажанням). Після цього вчитель може запропонувати дітям здогадатись, хто обійняв його в уяві. Так учні за допомогою деяких підказок діляться власними думками.

### **Групові вправи**

Після вправи «Обійми» пропоную дітям поміркувати, яку тему вони вивчатимуть сьогодні/цього тижня. Для цього можна показати на екрані картинки улюблених героїв учнів та поставити запитання «До чого вони усі здатні?».

Варіантами можуть бути картинки різних тварин/предметів і діти мають назвати перші букви цих слів та отримати назву сьогоденної теми. Також можна запропонувати учням відшукати спільну рису всіх цих картинок. Найулюбленішим варіантом для дітей є відгадування ребусів, у яких закодовані слова – підказки до теми тижня/дня.

Обов'язковою властивістю структури ранкового кола є пізнавальний розвиток. Учні мають прочитати, щось записати, поміркувати. Більшість вправ має бути в ігровій формі. Наприклад, можна запропонувати пронумеровану абетку та створити код з набором чисел. Так вони мають розкодувати, яка буква якому числу відповідає, й у такий спосіб отримати слово-підказку.

### **Словникова візуалізація**

Дуже часто учням буває складно запам'ятати деякі слова. Щодня учні поповнюють свій словниковий запас. Для полегшення закріплення я пропоную ці слова запам'ятати у вигляді гри. Наприклад, можна сказати: «Уявіть, що ви кулінар і створили свої тістечка. Давайте ми ці тістечка назвемо «пори року». Кожне з цих тістечок має певну форму і колір, нагадуючи певну пору року (наприклад, форма груші чи черешні – це літо)».

Для розвитку образного мислення пропоную також використовувати мнемотехніку. *Мнемотехніка* – сукупність певних прийомів і способів, які полегшують запам'ятовування слів, словосполучень, речень та збільшують обсяг пам'яті шляхом утворення штучних асоціацій. Наприклад, за допомогою мнемотехніки можна вивчити вірш, який стосується теми тижня/дня.

### **Щоденні новини**

Одним із важливих компонентів ранкового кола є щоденні новини. Для цього я створюю презентацію з картинкою казкового героя або предмета, який ставить дітям запитання за темою уроку. Покладаючись на мій досвід, картинки обов'язково мають бути яскравим та рухатись, аби діти могли з ними взаємодіяти.

Компонентами щоденних новин є:

#### **1. Календарна інформація.**

У цій частині уроку можна подати дітям інформацію про важливість цього дня, релігійні та державні свята, Міжнародні дні, тощо...

#### **2. Погода. Заповнення календаря погоди.**

Правильна організація спостережень, обговорення результатів, вироблення навичок фіксування їх у календарі спостережень за природою дають можливість учителю спрямувати учнів до розуміння такого важливого поняття, як причинно-наслідкові зв'язки у природі.

#### **3. Пояснення плану роботи на день.**

Значним та найефективнішим внутрішнім стимулом кожної людини є прагнення до пізнання нового. Чим цікавішим і зрозумілішим буде для учня навчальне завдання, тим вищою в нього буде внутрішня мотивація до певного виду діяльності.

#### **4. Особливе завдання, що потребує виконання.**

Популярністю серед учнів користуються вітання, складання та редагування різноманітних творів, складні лексичні ігри, ребуси, кросворди, математичні

загадки, вирішення проблемних ситуацій. Діти намагаються протягом дня розв'язати дане завдання. Це спонукає учня до пошуку, спілкування, мислення, розвитку творчості, пізнавальної активності.

#### 5. Спеціальні оголошення. Обмін новин.

Учитель повідомляє новини, які стосуються шкільного життя класу, окремого учня, тощо...

Учні на цьому етапі заняття теж мають можливість поділитися з однокласниками про свої успіхи, про враження від поїздки, про новини у родині, сім'ях та інше.

#### 6. Вітання іменинників

Для кожної дитини день народження – це найкраще свято. Тому можна під час онлайн-уроку привітати іменинника піснею, віршем.

### Конспект ранкової зустрічі у 4 класі, проведеної на платформі zoom

Тема місяця (вересень): **Наука в ліс не веде, а з лісу виводить** (день 4)

**Мета:** створити умови комфортного навчання учнів під час дистанційного навчання; розвиток навичок спілкування та соціальних навичок; вчити знаходити шляхи розв'язання проблем; розвивати уміння спостерігати, аналізувати; виховувати патріотичні якості, бажання вчитись, любов до природи.

**Обладнання:** комп'ютер, презентація до заняття, аудіозапис гімну України.

#### **Перебіг заняття**

1. Запрошення до ранкового кола.

1) Вітання.

- Доброго ранку, любі учні, які вже встигли приєднатись до нашого «Ранкового кола». Бажаю вам всім мирного чудового дня. Не забудьте привітати учнів, які зараз ще приєднуються, бажаючи їм гарного дня (метод естафети).

- Давайте налаштуємось на роботу. Запустимо всі наші органи для діяльності, повторимо частини тіла, переглядаючи презентацію (за віршем Наталії Карпенко «Будова тіла»).

2) «Мандруємо Алеєю уяви».

- Закрийте очі. Уявімо місце, куди б захотілось переміститись на короткий час. Відчуйте задоволення від такої подорожі.

2. «Я люблю Україну». Слухання Гімну України.

1) Афірмації:

Я люблю свою рідну землю!

Так, я люблю Україну!

3) Клятва Прапору України (перегляд слайда презентації).

3. Щоденні новини (слайд).

- Продовжте речення:

Сьогодні .....(день тижня, дата)

Український народ в цей день відзначає .....

Температура повітря сьогодні .....

Опади .....

План роботи на день :

На уроці математики ми дізнаємось про ...

На уроці образотворчого мистецтва .....

Новини класу: завтра відбудеться олімпіада з української мови

- У кого які новини, поділіться.

4. Правила спілкування, перегляд слайда презентації «Обіймашки».

– Уявіть, з ким би ви хотіли обійнятися? Чому?

- Як ви думаєте, а хто обійняв мене? Підказка: смугаста, медоносна, яскрава, приваблива (перегляд слайду із записаними прикметниками) (бджілка).

5. Обмін інформацією. Тема тижня «Наука в ліс не веде, а з лісу виводить». Тема дня «Апіологія».

1) Бесіда.

- Що ви вже знаєте про бджіл з уроків?

2) Перегляд відеоматеріалу про бджіл.

3) Складання сенкану (слайд із правила складання сенкану).

Бджола

Яскрава, смугаста

Літає, збирає, жалить

Істота, що приносить мед

Комаха

4) Розгадування ребуса (Відповідь: апіологія). Слайд. Словникова візуалізація.

- Апіологія - наука, що вивчає медоносних бджіл.

5) Перегляд відео про апіологію. Обговорення побаченого.

6) «Читаємо, граючи».

- Поєднайте частини прислів'їв. Поясніть їх значення (Слайд).

Одна бджола а бджіл шанувати.

Бджола мала а й та працює.

Вчи не мед їсти мало меду носить.

7) Пізнавальна вікторина «Бджола.»

<https://vseosvita.ua/library/piznavalna-viktorina-bdzola-dla-molodsih-skolariv-472027.html>

8) Групові вправи «Розкодує слово».

Квіти, з яких бджоли збирають нектар, називаються медоносними.

Розгадаймо деякі назви рослин, з яких бджоли збирають нектар.

1 15 1 27 12 33 (акація)

22 19 18 33 29 18 11 15 (соняшник)

4 21 7 28 15 1 (гречка)



6. Тематична пісня про бджілку <https://www.youtube.com/watch?v=u8QNARUsdp0>

7. Завершення заняття.

## РОЗДІЛ II. ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ ПІД ЧАС ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ

### *Дистанційне навчання під час надзвичайних ситуацій*

Пандемія Covid-19, яка вразила весь світ 2019 року і тривала до 2023, дуже вплинула на освітній процес, зокрема в Україні. Перехід на дистанційне навчання у зв'язку з цією страшною хворобою спричинив погіршення якості та доступності навчання. На початку пандемії 90 % шкіл по всьому світу зачинились. Вже навесні 2020 року навчальні заклади України перейшли на дистанційну форму навчання, а вже через декілька місяців запровадили «адаптивний карантин», який поділив Україну на епідеміологічні зони безпеки, а саме: «зелену», «жовту», «помаранчеву», «червону». У зв'язку з цим навчальні заклади постійно переходили з дистанційного навчання на змішане і навпаки. Але що стосується вищих навчальних закладів, то вони переважно навчалися онлайн.

2020-2021 навчальний рік почався в умовах адаптивного карантину. Ті заклади, які були в «червоній зоні», не виходили на звичне очне навчання. Частина закладів вчилися онлайн, а в деяких містах вирішили продовжити літні канікули. У «жовтих» та «помаранчевих» зонах на карантин переводили окремі школи. Положення про оновлені умови організації дистанційного навчання з'явилося лише з 16 жовтня 2020 року – через півтора місяця після початку навчання. Важливо, що таке положення існувало ще з 2013 року, де говорилося про загальні рекомендації щодо організації, забезпечення та технологій дистанційного навчання. Наказом Міністерства освіти та науки України від 8.09.2020 року № 1115 були додані лише деякі зміни, які стосувалися організації дистанційного навчання у різних навчальних закладах. Але інших суттєвих змін це положення не містило. Лист з рекомендаціями стосовно цього положення було надіслано усім закладам ЗСО лише на початку листопада.

Жовтень 2020 року. МОН України рекомендує школам встановити канікули з 15.10 по 30.10. Уряд вирішив, що з 11 листопада 2020 року розподіл на зони за епідеміологічним рівнем буде скасовано. Всі заклади освіти, крім закладів дошкільної, загальної середньої, позашкільної та спеціалізованої мистецької освіти, могли відвідувати лише в складі 20 осіб.

Грудень 2020 року. 9 грудня Кабінет Міністрів України прийняв [постанову](#) «Про встановлення карантину з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19». За цією постановою на території України з 08.01 до 24.01 були введені посилені карантинні обмеження. Це стосувалося також відвідування навчальних закладів. [МОН України рекомендувало](#) школам продовжити канікули після 11 січня або організувати дистанційну форму навчання. Але за законом України [«Про повну загальну середню освіту»](#) школи можуть приймати таке рішення самостійно. Тому деякі школи запровадили канікули на період локдауну, а інші - продовжили вчитися в онлайн режимі.

Весна 2021 року. Тоді вже не було всеукраїнського локдауну. Але багато регіонів були в «червоній» зоні. Така зона передбачала багато обмежень.

Наприклад, закриття закладу і переведення на дистанційний формат навчання. У кінці березня у «червоній зоні» були 7 областей України, а вже у середині квітня – половина України.

Квітень 2021 року. 13 квітня ВР України приймає закон про те, що учні 11-х класів звільняються від обов'язкового проходження ДПА. 27 квітня МОН України надсилає лист про те, що ДПА/ЗНО має відбутися дистанційно.

Постанова Головного державного санітарного лікаря України від 23.04.2021 року [«Про затвердження протиепідемічних заходів у закладах освіти на період карантину у зв'язку з поширенням коронавірусної хвороби \(COVID-19\)»](#) регулює процес використання засобів індивідуального захисту у всіх закладах освіти. До роботи/навчання допускались лише за наявності респіраторів або масок. 1 маска мала захищати людину 3 години. Тому і персонал, і учні/студенти мали розраховувати, скільки їм потрібно масок на робочий день. Батьків або не пускали у навчальний заклад, або вони теж мали бути у захисних масках. Учні повинні були бути в масках лише тоді, коли заходили до навчального закладу та пересувалися по ньому, проте на заняттях можна було перебувати без індивідуального захисту. Вчителі інформували молодших школярів, як правильно носити маску, коли необхідно використовувати антисептик, був повний контроль стосовно цього з боку дорослих. У навчальних закладах в кожному кабінеті мали бути антисептичні засоби, мило, паперові рушники. Основним засобом гігієни було миття рук.

Важливим питанням під час такої страшної хвороби як коронавірус – вакцинація. Так як на початку пандемії на карантин було закрито 90% шкіл, це дуже вплинуло на успішність дітей. У пріоритеті була вакцинація освітян, адже це було потрібно для того, щоб школи не переходили на дистанційну форму навчання в разі нових спалахів хвороби. У травні 2021 року Міністр освіти і науки України наголосив, що вакцинація педагогів обов'язкова і вже в серпні заявив, що примушувати до неї не будуть.

В Україні був доволі високий відсоток недовіри до вакцинування та низький темп вакцинації. Це стосувалось і освітян. МОН України опублікувало [посібник для освітян](#) з відповідями на питання, які стосуються вакцинації, розроблений спільно з МОЗ, ЦГЗ та ЮНІСЕФ. Такий посібник видали в середині червня, але щепитися освітяни могли вже з квітня. Тому доречніше було надати усі відповіді до самої вакцинації.

Станом на липень 2021 року, як зазначено [на сайті МОН України](#), працівники освіти отримали 553 330 щеплення. Але не було уточнення, скільки з них отримали одну дозу, а скільки пройшли повний курс вакцинації. Станом на серпень 2021 рік, за [свідченням Міністра освіти і науки України, в Україні](#) вакциновано 1 800 000 освітян – це 35% від усієї кількості.

Стосовно матеріально технічної бази. На початку дистанційного навчання школи не були достатньо підготовлені до такої форми роботи. Зараз же школи забезпечені гаджетами, інтернетом із якісним з'єднанням. Учні та вчителі розвивають цифрові навички. Це відбувається по сьогоднішній день, адже світ не стоїть на місці. Окрім того, щоб освітні заклади були забезпечені технічними засобами, важливою є цифрова грамотність учнів та вчителів.

Наприклад, Європейська комісія схвалила [План дій щодо цифрової освіти на 2021-2027 роки](#). У ньому акцентують увагу на двох важливих напрямках роботи:

- сприяння розвитку ефективної системи цифрової освіти (інфраструктура, зв'язок, технічні засоби, розвиток компетенцій викладацтва й учительства, високоякісний навчальний контент);
- покращення цифрових навичок (базові цифрові навички з раннього віку, боротьба з дезінформацією, забезпечення рівного доступу жінок та дівчат до цифрового навчання та інше).

Безперечно, такого плану дій не вистачає в Україні.

Більша частина навчальних закладів використовують такі технології дистанційного навчання: Google Classroom, Zoom, Microsoft Teams тощо. Важливим є встановлення правил дистанційного навчання: розробка питань, тестів, вправ для моніторингу навчального процесу, надання зворотного зв'язку. Це потрібно для того, щоб учні звикали працювати онлайн без допомоги батьків. З'явилися нові умови навчання. Моніторинг та встановлення обмежень на навантаження вчителів та учнів, поділ задач на синхронні та асинхронні, надання чітких інструкцій для виконань завдань, підбір інструментів та технологій.

Має місце проблема нерівного доступу до освіти. Складно вчитися дітям, які не мають комп'ютерного забезпечення, діти з малозабезпечених сімей, які не можуть дозволити собі гаджети та якісний інтернет.

У наш час дистанційне навчання набуває все більшої актуальності. Педагоги набули значного практичного досвіду.

Війна, 2022 рік. Війна – це завжди непередбачувано. Ніхто ніколи до цього не готовий, не знає коли почнеться, що робити, як реагувати. Це сталося і в нашій країні. Ні вчителі, ні батьки, ні діти не знали, як буде проходити навчання. Згодом майже всі школи знову перейшли на дистанційну форму навчання. Не дивлячись на те, що ми звикли до нього після пандемії, для усіх це було справжнім стресом, складно при звичаїтися до нових реалій життя.

Воєнний стан в Україні, який почався 23 лютого 2022 року, вніс свої корективи в систему дистанційної освіти. Особливістю дистанційного навчання під час війни є те, коли під час онлайн-уроку звучить сигнал «Повітряна тривога!», вчитель надає наступні вказівки: спокійно повідомляє учням про те, що оголошено сигнал повітряної тривоги; зазначає, що після «Відбою повітряної тривоги» заняття продовжуються відповідно до розкладу і що учням необхідно до них під'єднатися; обов'язково наголошує на тому, що учні мають пройти в безпечне місце (укриття) або в місце, яке встановлено родиною; наголосити на тому, щоб учні вийшли з конференції; вчитель має дочекатися аби усі учні вийшли з онлайн-уроку. Вчитель має бути спокійним та переконливим, це потрібно для того, щоб учні не панікували та виконували усі вказівки.

Труднощі, з якими стикнулися/стикаються учасники освітнього процесу під час дистанційного навчання в період війни:

- стрес, який отримують діти від вибухів та пострілів;

- невизначеність стосовно завтрашнього дня (дуже складно вчитися дітям, які думають про те, що буде завтра, чи прокинуться вони, чи повернеться додому живим тато, який мужньо захищає країну);
- нестача навчальних матеріалів, шкільного приладдя (є діти, які терміново виїхали за кордон, не мають потрібних для навчання речей, робочого місця, а також зв'язку, інтернету та електрики);
- складно засвоїти навчальні теми самостійно (через поганий зв'язок (особливо у часи блекауту) вчителі не можуть вийти в онлайн до дітей, тому учні змушені опрацьовувати матеріал без допомоги та роз'яснення, а це вдається не всім).

Отже, освіта під час пандемії, війни – це те, що проживали і проживають наші діти. Навчання без належного контролю може погіршитися. Але багато шкіл знаходять методи, допомагають учням вчитися без прогалин та без зайвого стресу. Ми вже пройшли дуже багато, тому наш народ, наші діти вже загартовані до складних ситуацій. Дистанційне навчання під час надзвичайних ситуацій – це те, до чого ми звикли і те, що в майбутньому для нас не буде новим, незвичайним та незрозумілим.

<https://lib.iitta.gov.ua/732434/1/%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82.pdf>  
<https://cedos.org.ua/researches/osvita-v-umovah-pandemiyi-analiz-problem-i-naslidkiv/>

### ***Вплив дистанційного навчання на життя та здоров'я молодшого школяра***

Дистанційне навчання передбачає використання гаджетів майже пів дня, а іноді навіть і більше. Фахівці дитячої психології зазначають, що безпечним перебуванням перед комп'ютером/телефоном є не більше трьох годин на день. Якщо цю дозу перевищити, то є загроза погіршення здоров'я. Але, на жаль, у 3 години ніхто вкласти не може.

Під час пандемії та дистанційного навчання учні та вчителі переживали проблеми, які пов'язані із психічним здоров'ям, а саме: підвищена тривожність, депресія, страх та стрес. Через те, що закрили школи і перейшли на дистанційне навчання, учні проводять час в ізоляції, не бачаться з друзями, менше гуляють на вулиці, відчують погіршення психологічного стану. Як результат – можуть виникати проблеми з навчанням.

Психологічний стан вчителів теж погіршувався, адже вчителі зазнавали великого стресу під час локдауну: адаптування навчання під дистанційний формат, понаднормова робота. А особливого стресу зазнавали вчителі старшого віку.

Не тільки учасники освітнього процесу відчули погіршення психологічного стану, але це торкнулося і батьків. Під час дистанційного навчання вони стали менше приділяти увагу своїй роботі та більше присвячувати часу дітям, погіршились стосунки з дітьми, почастишало домашнє насильство. На фізіологічний та психічний стан учасників освітнього процесу впливали



наслідки перенесеної коронавірусної хвороби. Зазвичай, після одужання і дорослі, і діти страждали такими симптомами: погіршення пам'яті, складність з концентрацією, головний біль, дезорієнтація, депресія, тривожність, безсоння. Це все безперечно впливало на якість навчання, а також на комфорт учасників освітнього процесу.

З початком пандемії по всьому світу дуже виріс рівень домашнього насильства. Він був пов'язаний з умовами вимушеної ізоляції. За перші місяці карантину збільшилась кількість дзвінків на гарячу лінію із запобігання домашньому насильству.

Навчаючись очно, дитина виконує правила, встановлює і дотримується рамок, які допомагають налаштуватися на навчання, самоорганізовується, сприймає та запам'ятовує нову інформацію, проживає її. Але ж коли навчання відбувається в онлайн-форматі – дитина втрачає цілісне сприйняття ситуації, знання закарбовуються не так цілісно. Для дітей дуже важливим є відчуття згуртованості, а дистанційне навчання не може його дати в повній мірі.

Молодші школярі недостатньо володіють навичками самоорганізації. Отже, вчитель є величезною підтримкою в цьому і намагається розвинути цю здатність. Під час онлайн-уроків дитина залишається один на один із різними ситуаціями, тому мусить сама себе організовувати та контролювати. Навіть якщо допомагають батьки, дитина залишається без об'єкту вчителя, який раніше допомагав та підтримував.

Дистанційне навчання впливає на здоров'я дітей набагато серйозніше, ніж багато людей до цього звикли. Фізичне навантаження на молодшого школяра знижується, а емоційне та розумове – збільшується. Таке навантаження призводить до стресу, порушення сну, порушення роботи важливих органів та систем. Якщо нічого не робити, знизяться гострота зору, імунний захист.

Дистанційна форма навчання ускладнює роботу в групах, взаємодію з вчителем, обмежує творчу діяльність, яку діти так люблять. Така форма освіти передбачає навчання вдома, тобто зводиться до одного й того самого місця кожен день. Через це виникає багато шкідливих для здоров'я факторів, а саме:

- часте і довготривале використання гаджетів;
- підвищений рівень електромагнітного випромінювання;
- напруга зору;
- емоційне навантаження;
- малорухливість та інше.

Малорухливість не дає учню тренувати м'язи серця та судин, адже дуже низька частота серцевих скорочень. Тому це призводить до звуження артеріальних та кровеносних судин, ВСД, гіпотонії, гіпертонії, слабкості розвинення серцевого м'яза. Внаслідок малорухливості зменшується постачання кисню до всіх органів. Результатом таких факторів є зниження якості засвоєння матеріалу. Гіподинамія також має негативний вплив на спинні м'язи. Розвиваються такі хвороби як остеохондроз, сколіоз, сутулість та інше. Такі самі хвороби часто зустрічаються і у вчителів. Так як школяр постійно сидить, м'язи

хребта знаходяться у статичному положенні, а це викликає спазми м'язів і призводить до головного болю та загалом до дискомфорту.

«Комп'ютерний варикоз» – термін, який ввели лікарі, що говорить про тривале сидіння і в наслідок цього ослаблюється тонус судин і з'являються набряки, венонний застій, а також важкість у ногах. Кров у венах прокачується вдвічі повільніше, стінки судин розширюються та втрачають свою еластичність. Це і призводить до варикозу ніг.

Неприємним наслідком дистанційного навчання є погіршення зору. Це те, що я відчула на собі. Від того, що дитина постійно використовує гаджети, у неї відбувається погіршення зору. Через тривалу інтенсивну увагу, постійне читання з екрану у дитини може виникнути сухість та почервоніння очей – дуже неприємне відчуття. Діти молодшого шкільного віку не можуть постійно контролювати дистанцію очей та монітора, тому м'язи, які рухають око, майже не працюють, недостатньо зволожується оболонка ока. «Комп'ютерний зоровий синдром» – термін, яким можна назвати цю проблему. Усі ці фактори призводять до: міопії, захворювань сітківки та рогівки, кон'юктивіту та інших хвороб ока. Перевтомлення та роздратування – це те, до чого призводить довготривале напруження очей і знову ж таки можемо говорити про головні болі та безсоння.

Змінюється стан ЦНС, виникає астеничний синдром (емоційна нестабільність, швидка втомлюваність, розлади дихання).

Велика кількість інформації, яку надають онлайн та її обробка мозком дитини, викликає напругу, зменшується концентрація уваги і в результаті виникає інтелектуальна перевтома.

Під час дистанційного навчання молодшого школяра існує низка негативних чинників, які викликають нервово-емоційне перевантаження. А це впливає на психічне та фізичне здоров'я учня. Спостерігається погіршення зору, негативний вплив на органи кровоносної системи та опорно-рухового апарату. У наступному підпункті ми надамо рекомендації, як подолати фізичну напругу під час онлайн-навчання.

Отже, дистанційна освіта – розвинена потужна інноваційна технологія, яка має як переваги, так і безліч недоліків. Онлайн навчання не замінює «живе» спілкування із вчителем, однокласниками. Таке навчання вчить нас бути гнучкими, готовими до труднощів. І ми впевнені, що наші діти впораються з цим, а вчителі, безперечно, зроблять усе можливе, щоб допомогти та підтримати учнів.

## ***Шляхи подолання фізичної напруги внаслідок онлайн-навчання***

Фізична активність в режимі дистанційного навчання - одна з головних проблем під час карантину та у військовий час, прослідковується її значне зниження.

Шкільна освіта змінилася і навчання із світлих класів переміщується в інший світ – онлайн. Діти проводять перед екранами моніторів набагато більше годин, ніж повинні.

Тому виникає питання: як захистити очі та спину дитини, внутрішні органи під час тривалого перебування перед екраном?

Правильна рівновага між навчанням і фізичним навантаженням допомагає підтримувати в здоровому стані психіку та емоції, підвищує емоційну витривалість, сприяє кращій соціальній адаптації.

Опрацювавши велику кількість літератури, я виокремила такі висновки-поради щодо покращення фізичного стану учня початкової школи під час онлайн-уроків:

1. Робота за екраном монітора тільки в добре освітленій кімнаті.

Завжди потрібно добре освітлювати робоче місце. Яскравість світла в кімнаті дитини завжди повинна дорівнювати яскравості екрана комп'ютера. Бажано уникати ламп високої інтенсивності, оскільки вони створюють відблиски на екрані.

2. Використання ноутбуків або планшетів під час навчання.

Треба пам'ятати, що мобільні телефони дуже навантажують очі. Через те, що екран телефону менший за розміром ніж екран ноутбука, дитина повинна дивитися на них з ближчої відстані.

Аби знизити навантаження на очі, лікарі радять чергувати роботу за екраном монітора з опрацюванням матеріалу з підручника та час від часу виконувати гімнастику для очей.

3. Дотримання правильної робочої пози під час сидіння за монітором.

Для збереження здоров'я хребта дитини поза під час сидіння за монітором під час онлайн-уроку повинна бути такою: ступні ніг – на підлозі або підставці для ніг, стегна – в горизонтальній площині, передпліччя – вертикально, лікті – під кутом 70 – 90 градусів до горизонтальної площини. Крісло повинно бути зручним із регулюванням спинки, щоб сидіти прямо і не навантажувати спину.

4. Розташування монітора на відстані не менше 30 см від очей, тобто на відстані витягнутою руки.

Важливим є і кут розташування екрана комп'ютера. Він має бути на 15-20 градусів нижче рівня очей від центру екрана.

#### 5. Дотримання правил регулярних перерв.

В ідеалі пропоную дотримуватися ідеального для зору правила 20-20-6, що означає: кожні 20 хвилин діти повинні відводити погляд від екрана на 20 секунд на об'єкт на відстані 6 метрів. Ці короткі перерви дадуть очам можливість змінити фокус на віддалений об'єкт, а також допоможуть м'язам шії розслабитись.

Під час навчання пропоную вчителям організувати раз на годину п'ятихвилинки, під час яких діти розслаблюють плечовий пояс і рухаються.

#### 6. Проведення часу на свіжому повітрі.

Лікарями-офтальмологами доведено, що відпочинок на свіжому повітрі є одним із небагатьох факторів захисту від короткозорості. Для дитини дуже важливо проводити час на свіжому повітрі, тому що вона може вдивлятися у віддалені предмети.

Дуже сприяє покращенню стану фізичного здоров'я сонце. Воно допомагає збільшенню вироблення вітаміну D, зміцненню імунітету та емоційного стану.

#### 7. Рухливі ігри та фізичні вправи.

Малорухомий спосіб життя призводить до порушення обміну речовин, а звідси – ймовірність надмірної ваги, діабету, серцевих захворювань. Фізичні навантаження покращують крово-, лімфообіг, сприяють правильній роботі імунних клітин.

Лікарі рекомендують для учнів початкових класів фізичну активність не менш як годину на день три рази на тиждень. Важливо, щоб діяльність була систематичною та різноманітною. Варіантами такого виду діяльності можуть бути:

- прогулянка до магазину, вигул собаки, похід в парк або сквер із друзями, гра з м'ячем, гра в бадмінтон;
- спеціальні вправи для зміцнення м'язів та кісток;
- аеробне навантаження (біг, катання на велосипеді, ходьба).

Треба пам'ятати, що діти навчаються через гру. Це може бути гра на вулиці або настільні ігри. Як варіант, можна запропонувати дітям ігри, які допоможуть закріпити вивчене в школі, наприклад, «Лото», пазли.

#### 8. Дотримання правильного та збалансованого харчування.

Воно є надзвичайно важливим для всіх нас і особливо для дітей. Якщо раціон занадто бідний, не містить важливих вітамінів, мікроелементів, організм дитини не буде отримувати все, що йому потрібно для росту та розвитку. У дітей молодшого шкільного віку це може вплинути на гальмування процесу росту, психоемоційного розвитку, можуть знизитись успіхи у навчанні. Всі вітаміни та мікроелементи важливі для організму, а деякі з них, такі як А, С, Е, лютеїн і омега-жирні кислоти особливо важливі для очей. Тому потрібно вживати в їжу зелені листові овочі, моркву, буряк, цитрусові, мигдаль, волоські горіхи, яйця, рибу тощо.

Хочу звернути увагу на важливість вітаміну Д 3, який бере участь у формуванні кісток, імунітету. Також він потрібен для росту кісток, профілактики рахіту, здорового м'язового тону, бере участь у процесах кровотворення, підтримує щитоподібну залозу. Якщо немає дефіцитів Д 3, організм нормально відновлює захисні оболонки, знижує артеріальний тиск. Також речовина покращує настрій. У раціоні учнів початкових класів повинні бути свіжі фрукти і овочі (не менше 500 г), які є основним джерелом вітаміну С. Джерелом білка та мікроелементів є м'ясо або риба, молочні продукти. Слід не вживати «легкі» вуглеводи, «сухі сніданки» та солодкі газовані напої. Краще вживати в їжу прості каші (гречану, кукурудзяну, вівсяну), які довше засвоюються і не викликають такого швидкого відчуття голоду.

#### 9. Здоровий сон.

Учні початкової школи повинні спати від 9 до 11 годин. За годину до сну потрібно уникати перегляду передач, мультфільмів з екрану монітора. Випромінювання синього світла від таких пристроїв псує гарний та якісний сон, тому потрібно засинати у повній темряві.

#### 10. Загартовування.

Важливою ознакою здоров'я є здатність людини до значної пристосованості організму до впливів різноманітних впливів зовнішнього середовища. Під час дистанційного навчання організм дитини ослаблений. Такі способи, як обтирання, обливання, контрастний душ, сонячні ванни, допоможуть дитині протистояти хворобам. Але до початку загартовування потрібно упевнитись у відсутності протипоказань.

Таким чином, результати дослідження дають нам можливість стверджувати, що за період пандемії COVID-19, військовий час та перехід закладів вищої та професійної (професійно-технічної) освіти на дистанційне навчання показав тенденції до погіршення стану здоров'я учнів.

Отже, щоб запобігти негативним наслідкам у стані здоров'я всіх учасників освітнього процесу, потрібно більше уваги приділяти процесу адаптації до нових умов навчання з урахуванням впливу цих умов на стан здоров'я як учнів, так і вчителів; сприяти розробці та впровадженню здоров'язберігаючих технологій в умовах онлайн-навчання.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Воротникова І. П., Якубов С. В. Упровадження дистанційних технологій у навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів. К.: Київ. Ун-т ім. Б. Грінченка, 2017. 140 с.
2. Гиркин І.В. Нові підходи до організації учбового процесу з використанням сучасних комп'ютерних технологій. *Інформаційні технології*. № 6, 1998.
3. Державна національна програма «Освіта: Україна ХХІ століття». *Законодавчі акти та нормативні документи (на допомогу керівникам закладів та установ освіти)* : збірник. К., 1999. 401 с.
4. Дистанційна освіта: навчальні заклади, які надають можливість навчатись віддалено. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/vishaosvita/distancijna-osvita>.
5. Дистанційна освіта: сучасний та доступний підхід до процесу навчання. URL: [https://24tv.ua/education/distantiayne\\_navchannya\\_v\\_shkoli\\_shho\\_tse\\_i\\_yak\\_pratsyu\\_je\\_distantiayna\\_osvita\\_v\\_ukrayini\\_n1188860](https://24tv.ua/education/distantiayne_navchannya_v_shkoli_shho_tse_i_yak_pratsyu_je_distantiayna_osvita_v_ukrayini_n1188860).
6. Дмитренко П.В., Пасічник Ю.А. Дистанційна освіта. К.: НПУ, 1999. 25 с.
7. Закон України «Про повну загальну середню освіту». URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>
8. Концепція діяльності Українського центру дистанційної освіти Національного технічного університету «Київський політехнічний інститут». К. : КПІ, 2000.



**Гриценко І.М.**

**ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ  
НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК  
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ  
(з досвіду роботи)**

**Навчально-методичний посібник**

Підписано до друку 15.01.2024 р.  
Формат 60x84 1/16. Папір офсетний. Гарнітура «Times New Roman».  
Друк – принтер. Тираж – 100 прим.  
Зам. № 428

КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», вул. Велика Перспективна,  
39/63, Кропивницький, 25006

Віддруковано в лабораторії інформаційно-методичного забезпечення освітнього  
процесу КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», вул. Велика  
Перспективна, 39/63, Кропивницький, 25006