



Тетяна ПРАДУН,
учителька інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут»
ліцею імені Михайла Семеновича Рудяка м. Старокостянтинова

Навчання без гаджетів: розвивальні й творчі завдання в укритті

Сучасна освіта немислима без цифрових технологій, проте реалії сьогодення вимагають готовності вчителів та учнів навчатися в умовах, де доступ до гаджетів обмежений або неможливий. Особливо це актуально під час перебування в укриттях, коли головним завданням стає не лише продовження навчального процесу, а й збереження психологічної рівноваги та створення відчуття безпеки.

Школярі звикли до гаджетів як основного інструмента пізнання та комунікації. Спостерігається дедалі більша залежність від електронних пристроїв. Адже смартфони та планшети стали не лише інструментами спілкування, а й засобами навчання. Але під час перебування в укритті не завжди є можливість користуватися електронними пристроями чи Інтернетом. Це створює унікальні умови для відновлення цінності живого спілкування, творчості та командної роботи. Уроки без гаджетів у таких обставинах набувають не лише освітнього, а й терапевтичного значення, допомагаючи дітям зберігати спокій та активність. Відсутність доступу до гаджетів чи Інтернету не є перешкодою, а може стати ресурсом для розвитку уваги, креативності й комунікації.



Тимчасова відмова від техніки допомагає відновити баланс, зняти емоційне напруження та сконцентруватися на живому спілкуванні. У таких умовах доречно застосовувати ігрові, творчі та проблемно-орієнтовані завдання, які формують м'які навички, критичне мислення та стійкість до стресу.

Як зробити час у сховищі менш стресовим? В умовах обмеженого простору буває вкрай складно заспокоїти дітей, зацікавити їх чи бодай на якийсь час втримати їхню увагу.

Підібрані вправи та ігри для дітей на той час, коли лунають сирени, допоможуть зняти напругу й провести час із користю, підтримати емоційний стан дітей, розвивати пам'ять, увагу, креативність і навички співпраці.

У випадку знервованості важливо не допустити загальної паніки, з якою впоратися буде набагато складніше. Тож у нагоді стануть вправи, що допоможуть розважитися та бодай трохи відволіктися від ситуації.

Приклади прийомів:

1. Робота з картками та інтерактивними робочими аркушами.
2. «Мозковий штурм» у групах.
3. Ситуаційні ігри й моделювання реальних життєвих ситуацій.
4. Метод «Акваріум» чи «Світове кафе» без цифрових засобів.
5. Використання предметів довкілля (папір, маркери, природні матеріали) як навчальних ресурсів.

Вправи на заспокоєння: «Хвилина тиші», «Хвилина життєвих запитань», «Яка пісня тебе заспокоює?», «Чого ти попросиш у чарівника?», «Що тобі піднімає настрій?».

Щоб заспокоїти дітей, можна використовувати:

- настільні ігри: шашки, шахи, доміно, різноманітні ігри-бродилки з кубиком, «морський бій», а також карткові чи словесні ігри («Хто я?», «Що потрібно захисникам?», «Професії»);
- творчість: ліплення з пластиліну чи кінетичного піску, малювання та розфарбовування.

Під час повітряних тривог діти надзвичайно потребують тілесного контакту. Можна використати такі вправи: «Коло любові», «Чарівний мішечок» тощо.

Розвивальні й творчі завдання без використання гаджетів допомагають підтримати пізнавальну активність школярів, розвивати їхні м'які навички та створювати атмосферу взаємопідтримки.

Розвивальні завдання

1. Розігрів «Ланцюжок знань». Речення починається словами: «Для здоров'я важливо...» або «Щоб почуватися у безпеці, потрібно...». Кожен наступний учень додає новий факт чи ідею, не повторюючи попередні.

Розвиток пам'яті, уваги, логічного мислення

2. Мнемонічні ігри «Запам'ятай послідовність». Зачитується список із 7 - 8 слів (наприклад: «сонце, книга, вода, дім, дерево, дорога, друзі»). Необхідно відтворити список у правильному порядку.

Тренує пам'ять і концентрацію

3. «Ланцюжок слів» – називається слово, після чого додається нове, пов'язане за змістом. Це тренує увагу, пам'ять та логіку.

4. Гра «Хто я?». Задумується роль чи професія (лікар, пожежник, вчитель, турист). Ставляться запитання, на які даються відповіді «так» або «ні», поки не відгадають.

Розвиток критичного мислення, комунікації, вміння ставити запитання

5. Кооперативне малювання словами — один учень описує предмет чи явище, інші на основі опису малюють (на аркуші чи уявно). Це розвиває уяву та точність мовлення.

6. «Що я бачу?» – по черзі описати три предмети довкола себе, але без називання їх прямо. Інші мають відгадати. Вправа розвиває мовлення та уяву.

7. Ситуаційні вправи – пропонується життєва ситуація («Що робити, якщо товариш знепритомнів?») або «Друг отримав травму під час гри», «Потрібно організувати евакуацію»), а група обговорює алгоритм дій та шукають шляхи вирішення без підказок з Інтернету. Це тренує критичне мислення та практичні навички.

Творчі завдання

1. «Казка в укритті». Гра покликана відволікти дітей від буденності. Наприклад: скласти колективну історію, де кожен учень додає одне речення. Тема може бути пов'язана із силою дружиби, безпекою, турботою, здоров'ям. Наприклад: розповідь починається словами: «Одного разу друзі знайшли таємний простір, де було світло, тепло й безпечно...». Кожен додає по одному реченню. В кінці клас отримує власну історію.

Стимулює креативність і створює позитивний настрій

2. «Поетичний експромт» - створюється міні-вірш по силу, надію чи взаємодопомогу. Це активізує творче мислення та внутрішні ресурси.

3. Міні-театр – готуються короткі сценки на теми «Допомога другові», «Здоровий спосіб життя», «Дружба рятує», «Обережно небезпека!»

Рефлексивна вправа «Мій символ захисту» - по черзі вигадується й описується символ, що уособлює їхній спокій і безпеку (щит, сонце, обійми, дім, світло, море тощо). Потім, за бажанням, діляться своїми образами. Допомагає знижувати тривожність, формує відчуття внутрішньої сили й підтримки.

Що дає навчання без гаджетів в укритті?

1) Збереження психічної рівноваги:

- відсутність гаджетів знижує рівень тривожності, бо діти не бачать потік тривожних новин;
- творчі й розвивальні завдання переводять увагу з небезпеки на гру, пізнання й спілкування.

2) Розвиток когнітивних здібностей:

- тренується пам'ять, увага, логічне та критичне мислення;
- формується вміння аналізувати ситуації та знаходити рішення без готових підказок з Інтернету.

3) Формування м'яких навичок (soft skills):

- командна робота, вміння домовлятися, слухати одне одного;

- вироблення навичок співпраці та взаємодопомоги у стресових умовах.

4) Розвиток креативності:

- творчі вправи (казки, вірші, сценки) стимулюють уяву;
- уміння бачити нестандартні рішення навіть у складних обставинах.

5) Підтримка комунікації та живого спілкування: здійснюється пряма взаємодія, формується командний дух і комунікативні вміння.

6) Доступність: не потрібні електронні пристрої чи доступ до Інтернету; достатньо лише аркушів, ручок, простих предметів або навіть нічого, крім бажання грати й творити.



Навчання без гаджетів в укритті в межах курсу «Здоров'я, безпека та добробут» - це не відмова від технологій, а баланс між цифровим і традиційним. Формується уміння навчатися, піклуватися про здоров'я та цінувати живе спілкування. Вони знижують рівень інформаційного перевантаження, а головне - сприяють гармонійному розвитку особистості, що відповідає компетентнісному підходу сучасної освіти.

Укриття може стати не лише місцем очікування безпеки, а й простором розвитку, гри та навчання.

Навчання без гаджетів в укритті - це не лише вимушений формат, а цінний педагогічний інструмент, що поєднує навчання, психологічну підтримку та розвиток особистості.

Організація освітнього процесу без техніки визнається як важлива компетентність сучасного педагога, адже справжнє навчання починається там, де є взаємодія, творчість і підтримка.

Використані джерела

1. Величев, Є. Вправи, які можна запропонувати школярам в укритті. Освітня платформа «Learning.ua». Доступно за посиланням: <https://surl.li/wnrpdm>.

2. Поліщук, І. М., Поліщук, Г. Й. Як навчатись? Методи планування, організації та оцінювання власного навчання: Методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА. 84 с.

3. Ройз, С. Чим зайняти дітей в укритті: ігри, вправи, мультики. Освітня платформа «Osvitoria». Доступно за посиланням: <https://surl.li/snpgrpx>.

4. Ройз, С. Як заспокоїти дитину у (шкільному) укритті? Волинська обласна державна адміністрація. Доступно за посиланням: <https://surl.li/xnrsdy>.