

**Міністерство освіти і науки України
Луцький національний технічний університет
Факультет цифрових, освітніх та соціальних технологій
Кафедра соціогуманітарних технологій**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ЗА СТУПЕНЕМ ВИЩОЇ ОСВІТИ «МАГІСТР»**

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ З
ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ
ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ**

Спеціальність 011 «Освітні, педагогічні науки»
Освітньо-професійна програма «Освітні, педагогічні науки
(Інклюзивна освіта)»

Виконала: здобувач вищої освіти
групи ОПНм-21
Ткачук Олена Ярославівна

Керівник:
к.пед.н., доцент
Полухтович Тетяна Григорівна

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 2025 р.
Гарант освітньо-професійної
програми:
к.пед.н., доцент
Потапюк Лілія Миколаївна

Луцьк – 2025 року

АНОТАЦІЯ

Ткачук О.Я. Формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти. Рукопис.

Кваліфікаційна робота магістра ОПІ «Освітні, педагогічні науки (Інклюзивна освіта)» спеціальності 011 «Освітні, педагогічні науки». Луцький національний технічний університет. Луцьк, 2025.

Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

У роботі досліджено: у першому розділі здійснено теоретико-методологічний аналіз наукових, психолого-педагогічних джерел з проблеми формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами; розкрито сутність поняття «здоровий спосіб життя», його структуру, значення в умовах інклюзивної освіти.

У другому розділі представлено дослідження підходів до формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами; розкрито ціннісне ставлення до природи як складової формування здорового способу життя, дана оцінка ефективності методик, проведений аналіз результатів опитування у конкретному навчальному закладі.

Ключові слова: інклюзивна освіта, здоровий спосіб життя, особливі освітні потреби, фізична активність, емоційне задоволення технології, соціальна адаптація.

ANNOTATION

Tkachuk O. Formation of Healthy Lifestyle of Students with Special Educational Needs in Conditions of Inclusive Education. Manuscript.

Qualification work of the master of OPP "Educational, pedagogical sciences (Inclusive education)" specialty 011 "Educational, pedagogical sciences". Lutsk National Technical University. Lutsk, 2025.

The master's thesis consists of an introduction, two chapters, conclusions, a list of references, and appendices.

The study examines: in the first chapter, a theoretical and methodological analysis of scientific psychological and pedagogical sources on the issue of forming a healthy lifestyle among students with special educational needs; the essence of the concept "healthy lifestyle," its components, and its significance in the context of inclusive education are revealed.

The second section presents a study of approaches to the formation of a healthy lifestyle of students with special educational needs; reveals the value attitude towards nature as a component of the formation of a healthy lifestyle, assesses the effectiveness of methods, and analyzes the results of a survey in a specific educational institution.

Key words: inclusive education, healthy lifestyle, special educational needs, physical activity, emotional satisfaction of technology, social adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП		7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ З ООП		11
1.1.	Характеристика формування здорового способу життя: сутність, структура, значення	11
1.2.	Інклюзивна освіта – середовище формування здорового способу життя	17
1.3.	Роль соціальної адаптації у формуванні здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами.....	29
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДХОДІВ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ З ООП В УМОВАХ ІНКЛЮЗІЇ		38
2.1.	Дослідження ціннісного ставлення до природи як складової формування здорового способу життя учнів з ООП.....	38
2.2.	Оцінка ефективності методик формування ЗСЖ у дітей з різними нозологіями.....	43
2.3.	Аналіз результатів опитування у Луцькому приватному ліцеї «Скарбниця мудрості»	45
ВИСНОВКИ		49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		52
ДОДАТКИ		56

ВСТУП

У сучасному суспільстві дедалі більшого значення набуває ідея інклюзії як ключової умови забезпечення рівних прав і можливостей для кожної особистості. Інклюзія ґрунтується на визнанні різноманітності людей незалежно від їхніх фізичних, інтелектуальних, соціальних чи культурних особливостей і спрямована на створення такого середовища, у якому кожен має змогу повноцінно брати участь у суспільному житті. Особливої актуальності ця ідея набуває в освітній сфері, де інклюзивний підхід сприяє формуванню толерантності, взаємоповаги та соціальної справедливості. Упровадження інклюзії в освіті є важливим кроком на шляху до гуманного суспільства, у якому визнається й підтримується цінність кожної дитини.

Принцип інклюзії передбачає спільне навчання всіх дітей незалежно від наявності особливих освітніх потреб, за умови створення відповідних психолого-педагогічних і соціальних умов. У цьому контексті формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами набуває особливої значущості, оскільки безпосередньо впливає на їхній фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток. Здоровий спосіб життя виступає своєрідним внутрішнім ресурсом («саморухом»), що сприяє включенню дитини з особливими освітніми потребами в активну взаємодію з навколишнім світом і соціальним середовищем, забезпечуючи умови для її повноцінної соціалізації.

Формування здорового способу життя в інклюзивному освітньому середовищі дає змогу досягти низки важливих результатів, зокрема:

- забезпечити позитивні зміни в розвитку дітей з особливими освітніми потребами шляхом використання кращих педагогічних практик;
- підвищити рівень компетентності всіх учасників освітнього процесу та їх активність у формуванні здорового способу життя учнів.

Теоретичні й практичні аспекти створення інклюзивного освітнього середовища досліджуються у працях українських учених А. Колупаєвої, Н. Софій, О. Дубасенюк, Т. Ілляшенко, І. Беґа, Л. Шевчук, О. Савченко, а також

зарубіжних науковців M. Ainscow, L. Florian, S. Slee. Аналіз вітчизняної й зарубіжної науково-педагогічної літератури засвідчує актуальність проблеми формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах шкільної освіти, що й зумовило вибір теми кваліфікаційної роботи.

Особливу роль у цьому процесі відіграє початковий етап освіти, який є визначальним у становленні особистості дитини. Саме в молодшому шкільному віці закладаються основи фізичного, психічного, соціального здоров'я, формуються базові ціннісні орієнтації й поведінкові установки. Цей віковий період характеризується високою пластичністю психічних процесів і підвищеною чутливістю до фізичних та психоемоційних навантажень, що зумовлює необхідність урахування індивідуальних можливостей і потреб дітей з особливими освітніми потребами.

Зазначимо, що інклюзивна початкова освіта покликана забезпечити безпечне, розвивальне та здоров'язбережувальне освітнє середовище, сприятливе для гармонійного розвитку кожної дитини. У цьому контексті особливого значення набуває добір педагогом доцільних методів і технологій навчання, а також тісна співпраця з практичним психологом і батьками. Для учнів молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами характерними є підвищена вразливість до навчального навантаження, труднощі адаптації до шкільного середовища, потреба в індивідуалізації освітнього процесу. У зв'язку з цим формування здорового способу життя таких школярів має не лише освітнє, а й корекційно-розвивальне значення.

Формування здорового способу життя в умовах інклюзивної освіти нами розглядається як цілеспрямований педагогічний процес, що передбачає використання сучасних здоров'язбережувальних технологій, урахування вікових та індивідуальних особливостей дітей, а також створення позитивного емоційного клімату в класному колективі.

Мета дослідження – здійснити аналіз теоретико-методичних і практичних аспектів формування здорового способу життя дітей шкільного віку з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти.

Завдання дослідження:

1. Опрацювати праці українських і зарубіжних дослідників, а також вітчизняні нормативно-правові документи з проблеми інклюзивної освіти та здорового способу життя.

2. Комплексно дослідити проблему формування здорового способу життя всіх дітей, як типових, так і з особливими освітніми потребами, в умовах інноваційних змін освітнього середовища школи.

3. Проаналізувати соціальний аспект формування здорового способу життя дітей з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного освітнього простору та соціуму.

4. Експериментально перевірити ефективність педагогічних умов, форм і методів формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного освітнього середовища школи.

Об'єкт дослідження – процес формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти.

Предмет дослідження – педагогічні умови, форми й методи формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в інклюзивному освітньому середовищі.

Методи дослідження. Для реалізації мети та розв'язання поставлених завдань у роботі використано комплекс методів дослідження, зокрема:

– загальнонаукові методи: теоретичний аналіз, порівняння, конкретизація, класифікація, узагальнення, що дали змогу зібрати, проаналізувати та систематизувати наукову інформацію;

– конкретно-наукові методи: бесіда, анкетування, педагогічне спостереження;

– методи обробки результатів: табличне подання та інтерпретація аналітичних даних.

Наукова новизна дослідження полягає у визначенні і науковому обґрунтуванні педагогічних умов формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в інклюзивному освітньому середовищі школи.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання матеріалів і висновків дослідження в практичній діяльності педагогів в умовах школи з метою підвищення ефективності формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами, а також у подальших наукових дослідженнях зазначеної проблематики.

Під час виконання кваліфікаційної роботи магістра було використано інструменти штучного інтелекту (ChatGPT-5) для систематизації літературних джерел, розробки дизайну дослідження, редагування тексту, оптимізації коду, візуалізації даних (вибрати потрібне). Усі отримані результати були перевірені на достовірність та відповідність академічній доброчесності.

Апробація результатів та публікації. Основні положення дослідження викладені в тезах доповіді: «Формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами». *Міжнародна науково-практична конференція «Розвиток науки та освіти в умовах трансформаційних процесів»*. Дніпро, 2025. С. 43-46. DOI: <https://doi.org/10.64076/ihrc250630>.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи 60 сторінок. Робота містить 1 рисунок та 1 таблицю. Список використаних джерел налічує 36 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ З ООП

1.1. Характеристика здорового способу життя: сутність, структура, значення

Здоровий спосіб життя розглядається як цілісна система настанов, поведінкових моделей і практичних дій особистості, спрямованих на підтримання і покращення фізичного, психічного й соціального здоров'я. В освітньому середовищі, зокрема в умовах інклюзивного навчання, дотримання принципів здорового способу життя набуває особливої актуальності, оскільки виступає підґрунтям гармонійного розвитку школярів, їхньої успішної соціалізації та підвищення загальної якості життя. Як зазначає М. Будник, формування здорового способу життя є одним із провідних чинників становлення життєвої компетентності особистості [5]. Учасники освітнього процесу, які дотримуються здорового способу життя, характеризуються вищим рівнем життєвої активності, кращою концентрацією уваги на уроках, підвищеною здатністю до продуктивної навчальної діяльності

Поняття здорового способу життя охоплює комплекс взаємопов'язаних компонентів, серед яких важливе місце посідають регулярна рухова активність, раціональне збалансоване харчування, дотримання правил особистої гігієни, оптимальний режим праці й відпочинку, а також забезпечення психоемоційного благополуччя та свідома відмова від шкідливих звичок. За твердженням Н. М. Шиян, фізична культура виступає базовою складовою процесу формування здорового способу життя дітей шкільного віку [34]. Водночас О. В. Безкоровайна наголошує на значущості психоемоційної підтримки у сприянні соціальної адаптації дітей з особливими освітніми потребами як необхідної умови формування сталих здоров'язберезувальних практик [6].

Здоровий спосіб життя виконує провідну профілактичну функцію щодо попередження розвитку хронічних захворювань. Систематична фізична активність, повноцінне харчування та відмова від шкідливих звичок суттєво

зменшують імовірність виникнення серцево-судинних захворювань, ожиріння та інших патологічних станів. Водночас профілактика охоплює не лише фізичний аспект, а й психічне здоров'я, оскільки тривалий стрес і перевтома негативно позначаються на функціонуванні імунної системи. Отже, дотримання принципів здорового способу життя є ефективним засобом збереження і зміцнення здоров'я впродовж життя.

Так, регулярні фізичні навантаження активізують кровообіг і стимулюють роботу мозку, тоді як раціональне харчування забезпечує організм необхідними поживними речовинами. Крім того, здоровий спосіб життя позитивно впливає на психоемоційний стан, сприяючи зниженню рівня стресу, покращенню настрою, запобіганню депресивним проявам, що створює передумови для гармонійного поєднання фізичного і психологічного благополуччя особистості.

Соціальна активність чинить позитивний вплив на емоційний стан дитини, сприяє створенню сприятливого, підтримувального соціального середовища. Окрім цього, дотримання принципів здорового способу життя має виразний соціально-економічний ефект, що виявляється у скороченні витрат на медичне обслуговування, зменшенні кількості пропусків занять через захворювання та підвищенні загального рівня продуктивності. Здоровий спосіб життя нами розглядається не лише як індивідуальну практику, а як вагомий чинник суспільно-економічного розвитку.

Систематична рухова активність сприяє зміцненню серцево-судинної системи, розвитку м'язового апарату та кісткової тканини, а також позитивно впливає на психоемоційний стан особистості. До найбільш ефективних і доступних форм фізичної активності належать заняття спортом, оздоровчі прогулянки, плавання та інші види рухової діяльності [7].

Здоровий спосіб життя дітей з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної початкової школи постає як складне багатовимірне явище, що інтегрує сукупність взаємозалежних компонентів, спрямованих на збереження, зміцнення, розвиток фізичного, психічного і соціального здоров'я дитини з

урахуванням її індивідуальних можливостей, особливостей розвитку та освітніх потреб.

До основних компонентів, які визначають здоровий спосіб життя особистості, належить *фізичний* компонент. Він передбачає дотримання оптимального рухового режиму, раціональну організацію навчальної й позанавчальної діяльності, регламентований режим дня, повноцінне збалансоване харчування, а також сформованість навичок особистої гігієни. Для дітей з особливими освітніми потребами особливо важливими є індивідуалізація та дозування фізичних навантажень, застосування адаптованих фізкультурно-оздоровчих вправ і створення безпечного та доступного освітнього середовища.

Психічний компонент здорового способу життя охоплює забезпечення емоційного благополуччя дитини, розвиток умінь саморегуляції, зниження рівня тривожності, формування адекватної самооцінки та стійкої мотивації до навчальної діяльності. В умовах інклюзивного освітнього процесу в молодшому шкільному віці значущість цього компонента зростає, оскільки діти з особливими освітніми потребами можуть зазнавати труднощів соціальної адаптації, підвищеного психоемоційного навантаження та потребують системної підтримки з боку педагогічних працівників.

Соціальний компонент здорового способу життя передбачає формування в дитини вмінь конструктивної міжособистісної взаємодії, налагодження ефективної комунікації з однолітками, засвоєння норм соціально прийнятної поведінки, а також дотримання правил безпеки в шкільному й позашкільному середовищі. Для дітей з особливими освітніми потребами особливо важливим є створення сприятливого інклюзивного мікроклімату, який забезпечує відчуття прийняття всіма учасниками освітнього процесу, соціальної підтримки та власної значущості.

Ціннісно-мотиваційний компонент відображає усвідомлення дитиною здоров'я як однієї з базових життєвих цінностей, формування позитивного ставлення до здоров'язбережувальної поведінки, готовність дотримуватися корисних звичок і поступово брати відповідальність за власне здоров'я

відповідно до вікових та індивідуальних можливостей. У дітей з особливими освітніми потребами становлення цього компонента відбувається поступово й потребує систематичної педагогічної підтримки, а також позитивного прикладу з боку батьків та найближчого соціального оточення.

Поведінковий компонент характеризується сукупністю реальних дій і сформованих звичок, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я, зокрема дотриманням режиму дня, правил безпечної поведінки, участю в різних формах рухової активності, а також здатністю користуватися навичками самодопомоги й звертатися по допомогу в разі потреби. Важливого значення набуває поетапність формування таких умінь і їх систематичне закріплення в повсякденній освітній практиці.

Інклюзивне освітнє середовище відіграє визначальну роль у формуванні позитивного ставлення до здоров'я, оскільки доброзичлива атмосфера, підтримка з боку педагогів і однолітків сприяють розвитку впевненості, внутрішньої мотивації та соціальних навичок учнів [3]. Дотримання принципів здорового способу життя, своєю чергою, забезпечує підвищення якості життя, зменшення ризику виникнення захворювань і сприяє гармонійному розвитку особистості.

Аналізуючи зазначену проблематику, доцільно звернутися до прикладів міжнародного досвіду впровадження здорового способу життя в інклюзивних закладах освіти, зокрема до практик країн Європейського Союзу. Так, у Фінляндії та Швеції широко реалізуються програми «*School Health Promotion*» і «*Inclusive Education for Health*», спрямовані на комплексну інтеграцію рухової активності, психоемоційної підтримки та принципів здорового харчування в освітній процес. Реалізація цих програм ґрунтується на діяльності мультидисциплінарних команд, до складу яких входять педагоги, психологи та медичні працівники, що забезпечує цілісний підхід до збереження й зміцнення здоров'я учнів [1].

Значущість здорового способу життя для учнів з особливими освітніми потребами полягає у створенні сприятливих умов для їхнього повноцінного

розвитку, підвищенні рівня життєвої активності, зниженні ризику виникнення захворювань і покращенні якості освітнього процесу. Формування здоров'язбережувальних навичок у цієї категорії учнів сприяє їх успішній соціальній інтеграції, розвитку самостійності та впевненості у власних можливостях. Зазначені положення узгоджуються з Концепцією Нової української школи та Законом України «Про освіту», у яких акцентується увага на необхідності створення безпечного та здоров'язбережувального освітнього середовища.

У сучасній системі інклюзивної освіти здоров'я учнів з особливими освітніми потребами розглядається не лише як медичний показник, а і як важливий педагогічний ресурс, що зумовлює успішність навчальної діяльності, рівень соціальної адаптації та загальну якість життя дитини. У цьому контексті формування здорового способу життя постає як цілеспрямована діяльність закладів освіти, спрямована на створення оптимальних умов для розвитку учнів з ООП з урахуванням їхніх індивідуальних можливостей і освітніх потреб.

Процес формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами доцільно визначати як системний і багатовимірний педагогічний процес, що поєднує освітні, виховні та корекційно-розвиткові впливи. Його сутність полягає у формуванні здатності учнів усвідомлювати цінність здоров'я, дотримуватися здоров'язбережувальних норм і застосовувати їх у повсякденній життєдіяльності відповідно до власних психофізичних можливостей.

Важливою особливістю зазначеного процесу є його спрямованість на розвиток потенційних можливостей дитини, а не акцентування на наявних обмеженнях. Це зумовлює необхідність адаптації змісту освітнього процесу, оптимізації навчального навантаження та використання спеціальних педагогічних методів і технологій, що забезпечують підтримку фізичного та психоемоційного благополуччя учнів з особливими освітніми потребами.

Здоровий спосіб життя учнів з ООП є складною структурою, що включає низку взаємопов'язаних компонентів. Наведемо приклад іншої структури:

– фізіолого-оздоровчий компонент, який охоплює формування рухової активності, відповідної до функціональних можливостей організму, дотримання індивідуально адаптованого режиму дня, раціонального харчування та профілактику перевтоми;

– психоемоційно-стабілізаційний компонент, спрямований на підтримку емоційної рівноваги, зниження рівня психоемоційної напруги, розвиток навичок саморегуляції та формування позитивного ставлення до себе;

– соціально-інтегративний компонент, що забезпечує включення учнів з ООП у спільну діяльність, розвиток комунікативних умінь і формування досвіду конструктивної соціальної взаємодії в інклюзивному середовищі;

– поведінково-нормативний компонент, який передбачає засвоєння учнями правил безпечної та здоров'язбережувальної поведінки, формування корисних звичок і поступове зростання рівня самостійності;

– ціннісно-мотиваційний компонент, що визначає внутрішню готовність учнів дотримуватися здорового способу життя та усвідомлювати здоров'я як особистісну і соціальну цінність.

Значущість формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами полягає у його впливі на якість освітнього процесу, результативність корекційно-розвивальної роботи. Реалізація здоров'язбережувального підходу сприяє підвищенню навчальної працездатності учнів, зниженню ризику виникнення вторинних порушень, розвитку адаптивних можливостей та формуванню позитивного ставлення до навчання.

Крім того, сформований здоровий спосіб життя виступає необхідною умовою успішної соціалізації учнів з ООП, їхньої інтеграції в суспільство та підготовки до самостійного життя, що підкреслює його важливу роль у реалізації принципів інклюзивної освіти. Процес формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної початкової освіти постає як цілісна система взаємопов'язаних компонентів, ефективність якої забезпечується комплексним педагогічним впливом, міждисциплінарною

взаємодією фахівців та активною участю сім'ї у здоров'язбережувальній діяльності. Здоровий спосіб життя учнів з особливими освітніми потребами постає багатовимірним особистісним утворенням, що охоплює фізичну, психоемоційну, соціальну, духовно-ціннісну складові. Його формування в умовах інклюзивного освітнього середовища потребує системного підходу, спрямованого на збереження й зміцнення здоров'я дитини з урахуванням її індивідуальних можливостей, освітніх потреб і потенціалу розвитку.

Аналіз наукових джерел засвідчує, що для учнів з ООП здоровий спосіб життя є не лише умовою підтримки фізичного стану, а й важливим чинником психоемоційної стабільності, успішної соціальної адаптації, формування позитивної самооцінки. Особливого значення набуває створення безпечного, емоційно сприятливого освітнього середовища, яке забезпечує прийняття, підтримку, активну участь дитини в навчальній і позанавчальній діяльності.

1.2. Інклюзивна освіта – середовище формування здорового способу життя

У сучасних соціокультурних умовах проблема формування здорового способу життя набуває особливої значущості. Інклюзивна освіта як освітнє середовище, що забезпечує рівний доступ до навчання та участь усіх здобувачів освіти незалежно від їхніх індивідуальних особливостей, володіє значним потенціалом для становлення здоров'язбережувальних практик, розвитку фізичного, психічного та соціального благополуччя особистості. Метою даного наукового дослідження є аналіз ролі інклюзивної освіти у процесі формування здорового способу життя учнів і студентів [16].

Розвиток сучасної інклюзивної освітньої парадигми зумовлюється низкою взаємопов'язаних чинників. По-перше, для нинішнього етапу суспільного розвитку характерна модель інклюзії, орієнтована на становлення творчої, самостійної та соціально активної особистості. Реалізація цього підходу значною мірою залежить від професійного потенціалу педагога, рівня сформованості його педагогічного мислення, здатності до рефлексії, готовності до інноваційної

діяльності, а також від психологічної готовності долати професійні й комунікативні бар'єри, сприятливого соціально-психологічного клімату в закладі освіти.

По-друге, суттєві трансформації відбулися безпосередньо в системі освіти, що проявляється в її диверсифікації, упровадженні нових освітніх технологій і форм навчання, розширенні можливостей вибору навчально-методичного забезпечення. Водночас результати досліджень сучасних науковців засвідчують наявність низки проблем, зокрема недостатній рівень мотивації молодих педагогів, труднощі у прояві професійної самостійності та обмежену здатність до творчого застосування теоретичних знань на практиці. У цих умовах інклюзивна освіта постає як альтернативна модель спеціальної освіти, орієнтована на підвищення якості освітнього процесу та адаптацію навчального середовища до потреб усіх його учасників.

Інклюзія передбачає створення такого освітнього простору, у якому враховуються індивідуальні освітні потреби кожного учня, забезпечуються умови для його повноцінної участі в навчальному процесі та соціальному житті закладу освіти. Основоположними принципами інклюзивного навчання є доступність, рівність можливостей, педагогічна підтримка та адаптація змісту й організації навчального процесу до потреб здобувачів освіти [9; 14; 23]. 31

Інклюзивне освітнє середовище сприяє формуванню здорового способу життя шляхом розвитку соціальних умінь і підтримувальних міжособистісних взаємин, створення безпечного й комфортного простору для рухової активності, упровадження програм психоемоційної підтримки, а також формування позитивного ставлення до власного здоров'я, саморозвитку, відповідального способу життя.

Інклюзивна освіта розглядається як сучасна освітня концепція, спрямована на забезпечення рівних можливостей для навчання всіх дітей незалежно від їхніх фізичних, психічних, соціальних, культурних чи інших індивідуальних особливостей. Її методологічною основою є визнання унікальності кожної особистості та цінності різноманіття в освітньому процесі [27]. Водночас

інклюзія в освіті не зводиться виключно до інтеграції дітей з інвалідністю, а охоплює ширше коло здобувачів освіти, зокрема дітей з різними освітніми потребами, представників національних меншин, осіб із соціально вразливих груп, а також учнів, які зазнають труднощів у навчанні чи соціальній адаптації.

У практиці багатьох закладів освіти впроваджуються програми, що поєднують інклюзивні підходи з елементами здорового способу життя, зокрема заняття з адаптивної фізичної культури, психологічні тренінги, організацію здорового харчування в шкільних їдальнях, а також інформаційно-просвітницькі заходи, спрямовані на формування культури здоров'я та безпечної поведінки [27].

Інклюзивна освіта виступає важливим середовищем формування здорового способу життя, оскільки створює умови для збереження, розвитку фізичного, психічного й соціального здоров'я учнів, сприяє становленню позитивних здоров'язбережувальних звичок і підтримує здобувачів освіти у прагненні до гармонійного особистісного розвитку. У цьому контексті подальше наукове осмислення та практичне впровадження інклюзивних підходів у сфері формування здорового способу життя розглядається як перспективний напрям розвитку освітньої політики [27].

Розглядаючи інклюзію крізь призму міжнародних документів і національної нормативно-правової бази, слід зазначити, що фундаментальним актом у сфері захисту прав людини на міжнародному рівні є Загальна декларація прав людини, яка закріплює право кожної особи на освіту як необхідну умову набуття знань, культурних умінь і професійної орієнтації, потрібних для повноцінної життєдіяльності в сучасному суспільстві [27, с. 18]. Важливе місце серед міжнародних документів посідає Конвенція ООН про права дитини, у статті 3 якої наголошується на пріоритетності найкращих інтересів дитини в усіх рішеннях, що її стосуються, зокрема й у сфері освіти. Відповідно, дитина з особливими освітніми потребами не повинна бути ізольованою від сім'ї, а право кожної дитини на здобуття освіти визнається як базове та невід'ємне [27, с. 19].

У ході дослідження також проаналізовано положення «Всесвітньої декларації про освіту для всіх» та «Саламанської декларації», яка стала першим міжнародним документом, у якому було закріплено поняття «інклюзивне навчання», «інклюзивна школа» та «особливі освітні потреби». Згідно з основоположним принципом інклюзивної школи, всі діти повинні навчатися разом за будь-яких можливих умов, незалежно від наявних труднощів або відмінностей між ними. Інклюзивні заклади освіти мають визнавати різноманітність потреб учнів і відповідно адаптувати зміст, форми та темп навчання з метою забезпечення рівного доступу до якісної освіти [27, с. 20–21]. У Саламанській декларації підкреслюється, що провідна роль шкіл з інклюзивною орієнтацією полягає у формуванні інклюзивного суспільства. Таке суспільство розуміється як соціальний простір, у якому для осіб з особливими потребами та обмеженими можливостями створюються умови для ведення незалежного способу життя, активної участі в усіх сферах суспільного життя та його подальшого розвитку [27].

У Законі України «Про освіту», зокрема у статті 20, інклюзивне навчання здобувачів освіти визначається як процес, що ґрунтується на принципах недискримінації, визнання багатоманітності людини, ефективного залучення та повноцінного включення всіх учасників освітнього процесу [28]. В освітній практиці України одночасно застосовуються кілька підходів до навчання дітей з особливими освітніми потребами. Зокрема, виокремлюють інтегроване навчання, за якого учні навчаються у закладах загальної середньої освіти в спеціальних класах або групах; інклюзивне навчання, що передбачає спільне навчання дітей з особливими освітніми потребами та їхніх типових однолітків у межах одного класу; а також диференційоване навчання, яке реалізується у спеціальних (корекційних) закладах для дітей з порушеннями зору, слуху, мовлення, інтелектуального розвитку, опорно-рухового апарату чи затримкою психічного розвитку.

У Законі України «Про освіту» також закріплено право дітей з обмеженими можливостями здоров'я на створення спеціальних освітніх умов та подано

тлумачення поняття інклюзивної освіти як забезпечення рівного доступу до освіти для всіх здобувачів з урахуванням різноманіття особливих освітніх потреб та індивідуальних можливостей кожної особистості [28].

Система інклюзивної освіти ґрунтується на низці базових принципів, як:

- здатність кожної людини відчувати й мислити; право кожного на спілкування та бути почутим;
- потреба всіх у підтримці й дружніх взаєминах з однолітками; взаємозалежність людей у суспільстві;
- реалізація справжньої освіти в контексті реальних міжособистісних відносин;
- орієнтація на досягнення прогресу в тому, що здобувач освіти може виконувати, а не на його обмеження; визнання цінності людини незалежно від її здібностей і досягнень;
- усвідомлення того, що різноманітність збагачує всі аспекти розвитку особистості.

Таким чином, інклюзію доцільно трактувати як освітню модель суспільства, у межах якої всі учні, незалежно від психічних, фізичних, інтелектуальних та інших індивідуальних особливостей, залучені до процесів навчання й виховання, мають можливість навчатися разом із типовими однолітками та отримують необхідну спеціальну педагогічну підтримку. У ході дослідження проблематики інклюзії було проаналізовано наукові погляди вітчизняних і зарубіжних дослідників. Зокрема, фахівець ЮНЕСКО Ф. Міжон наголошує, що основні перешкоди на шляху впровадження інклюзивності зумовлені не стільки наявністю інвалідності, скільки особливостями суспільного сприйняття. Негативне ставлення до відмінностей породжує дискримінаційні практики та створює суттєві бар'єри для навчання. Науковець підкреслює необхідність трансформації суспільних уявлень про людей, які відрізняються від більшості, та акцентує увагу на тому, що побудова інклюзивного суспільства є спільною відповідальністю всіх його членів [18].

І. О. Білозерська зазначає, що інклюзивна освіта в умовах інформаційного суспільства виступає реальним вектором розвитку, який відкриває можливості для навчання всіх без винятку та сприяє формуванню нової якості життя як для окремої особистості, так і для суспільства загалом [4]. Виникнення ідей інклюзивного навчання зумовлене нагальною потребою забезпечення соціальної інтеграції дітей з особливими освітніми потребами, без чого неможливе створення нової системи освіти, заснованої на гуманістичних засадах.

На думку Д. Мітчелла, інклюзивна освіта є важливим етапом на шляху до досягнення стратегічної мети — формування інклюзивного суспільства, у якому всі діти та дорослі, незалежно від статі, віку, етнічної належності чи індивідуальних здібностей, мають змогу брати активну участь у суспільному житті та робити власний внесок у його розвиток. У такому суспільстві відмінності не лише визнаються, а й розглядаються як цінність [19].

Водночас З. П. Ленів звертає увагу на наявність значної кількості критичних позицій щодо інклюзії, що свідчить про існування серйозних бар'єрів на шляху розбудови системи інклюзивної освіти та, відповідно, інклюзивного суспільства, яке має забезпечувати кожній людині рівні можливості для самореалізації у відкритому, доступному й безбар'єрному середовищі [17].

О. Барановська, аналізуючи підходи до реалізації інклюзії, виділяє модель «поглинання» та висловлює обґрунтовані застереження щодо недостатньої готовності системи загальної середньої освіти до повноцінного впровадження інклюзивних принципів. Водночас у більшості європейських країн переважає модель «співіснування», яка дозволяє зберегти базові ідеї освітньої інтеграції без їх спотворення та сприяє більш гармонійному розвитку інклюзивного освітнього простору [2].

На переконання заступника Генерального директора ЮНЕСКО з питань освіти Ц. Танга, якість інклюзії не обмежується гарантуванням доступу до освітніх послуг, а передбачає створення умов для досягнення успіху кожною особистістю в освітньому процесі – від раннього дитинства до дорослого життя

– за умови забезпечення якісної освіти та формування надійного підґрунтя для подальшого навчання [31].

Одним із базових засад інклюзивної освіти є залучення до навчання всіх дітей незалежно від їхніх фізичних, інтелектуальних або інших індивідуальних особливостей. Згідно з підходом ЮНЕСКО, інклюзія полягає у формуванні такого освітнього середовища, яке гнучко адаптується до потреб здобувача освіти, а не вимагає його пристосування до жорстко заданих умов навчання (UNESCO, 2020). У цьому контексті А. Колупаєва наголошує, що рівність доступу означає не лише фактичну присутність дитини в закладі освіти, а й реальну можливість опанувати якісні знання на рівних засадах з однолітками. Реалізація цього принципу потребує системного усунення бар'єрів, зумовлених архітектурною недоступністю, обмеженістю ресурсів і наявністю соціальних упереджень [16].

Ключовою умовою ефективного впровадження інклюзії є індивідуалізація освітнього процесу, оскільки кожен учень характеризується власним темпом навчання, стилем засвоєння знань і рівнем розвитку. Як зазначає Л. Шевченко, застосування диференційованих методів навчання та побудова індивідуальних освітніх траєкторій дають змогу враховувати особливі освітні потреби дітей [33]. Водночас дослідники підкреслюють, що індивідуалізація не передбачає ізоляції учня, а, навпаки, сприяє його включенню в спільний освітній процес шляхом адаптації навчальних завдань, використання сучасних технологій та запровадження гнучких підходів до оцінювання навчальних досягнень.

Інклюзивний освітній процес є неможливим без розбудови комплексної системи підтримки, до якої залучаються асистенти вчителя, практичні психологи, логопеди та соціальні педагоги. За результатами досліджень О. Таран, створення команд психолого-педагогічного супроводу забезпечує всебічну підтримку дитини та сприяє її успішній інтеграції в освітнє середовище. Такий підхід дає змогу не лише ефективно долати навчальні труднощі, а й формувати сприятливий психологічний клімат в учнівському колективі [32].

Вагомим принципом інклюзивної освіти є також активна участь батьків у реалізації освітнього процесу. Як зазначає М. Синьова, партнерська взаємодія між закладом освіти та родиною створює умови для ухвалення оптимальних рішень щодо індивідуальної освітньої траєкторії дитини. Налагоджений діалог між педагогами й батьками сприяє узгодженню очікувань, забезпеченню підтримки навчання в домашніх умовах і підвищенню загальної результативності освітнього процесу [30].

Інклюзія орієнтована на формування толерантного освітнього середовища, у межах якого різноманітність розглядається як цінний ресурс розвитку. Як зазначає С. Миронова, одним із провідних завдань сучасної школи є виховання емпатії та соціальної відповідальності в учнів. Позитивне сприйняття індивідуальних відмінностей сприяє запобіганню дискримінаційним проявам і створює сприятливі умови для всебічного розвитку всіх здобувачів освіти [20].

Важливо, щоб інклюзія виступала не фрагментарним явищем, а системним складником державної освітньої політики. Дослідження І. Демченко доводять, що забезпечення наступності між дошкільною, загальною середньою та вищою освітою є визначальним чинником успішної соціалізації осіб з особливими освітніми потребами. Реалізація цього підходу потребує узгодженості освітніх програм, цілеспрямованої підготовки педагогічних кадрів і систематичного моніторингу результатів освітньої діяльності [8].

Наукові праці також підтверджують позитивний вплив інклюзивної освіти на формування здорового способу життя. Зокрема, у навчальному посібнику «Формування здорового способу життя» за редакцією М. О. Носка розглянуто напрями просвітницько-профілактичної діяльності в закладах освіти. Дослідження Т. І. Бондар акцентують увагу на ролі мотивації та ціннісних орієнтацій у процесі формування здоров'я студентської молоді в умовах інклюзивного освітнього середовища [9]. Праці В'яли А. А. та Денисюк О. М. (2020) зосереджують увагу на розвитку мотивації до здорового способу життя в дітей молодшого шкільного віку, тоді як методичні рекомендації Державного інституту сімейної та молодіжної політики (2018) містять комплексний аналіз

стану здоров'я молоді та ефективні форми роботи щодо його збереження. Загалом інклюзивне середовище сприяє розвитку емоційної, соціальної компетентностей, які є фундаментальними складовими здоров'я особистості [8].

Інклюзивне освітнє середовище слід розглядати не лише як простір організації навчання, а як багатовимірну соціокультурну систему, що забезпечує гармонійний розвиток особистості, формування здорових звичок, позитивного ставлення до себе й оточення. Воно ґрунтується на принципах відкритості, підтримки, прийняття різноманітності та створення рівних можливостей для самореалізації кожного учня.

Крім того, інклюзивне освітнє середовище сприяє фізичному розвитку здобувачів освіти шляхом упровадження адаптивних форм рухової активності. Добір фізичних вправ і рухових завдань здійснюється з урахуванням індивідуальних можливостей кожної дитини, зокрема тих, хто має особливі освітні потреби. Такий підхід дозволяє мінімізувати ризики перевантаження й травматизму, водночас забезпечуючи розвиток моторних навичок, координації рухів і витривалості. Створення безпечних умов для занять фізичною культурою формує стійку мотивацію до рухової активності та сприяє зміцненню загального фізичного стану учнів. Інклюзивне освітнє середовище справляє позитивний вплив на емоційний стан здобувачів освіти, оскільки ґрунтується на засадах прийняття, взаємоповаги та системної підтримки. У класних колективах, де визнається цінність різноманітності, учні відчують психологічну захищеність і власну значущість, що сприяє зниженню рівня тривожності та емоційної напруги. Надання психологічної допомоги, проведення індивідуальних консультацій і групових тренінгів створює умови для формування адекватної самооцінки та впевненості у власних можливостях. Особливої актуальності це набуває для дітей з особливими освітніми потребами, які перебувають у групі ризику соціальної ізоляції.

Організація спільного навчання дітей з різними освітніми можливостями сприяє розвитку комунікативних умінь, навичок співпраці та емпатії. Інклюзивне середовище формує толерантне ставлення до відмінностей і виступає

ефективним засобом профілактики дискримінаційних проявів, адже кожен учень наділений рівними правами та можливостями. Створення безпечного соціального простору та запобігання булінгу забезпечують відчуття приналежності до колективу, що позитивно позначається на процесах соціальної адаптації. У таких умовах у школярів розвивається здатність до командної роботи та взаємодопомоги, які є ключовими компетентностями в сучасному суспільстві.

У межах інклюзивних закладів освіти значна увага приділяється реалізації програм, спрямованих на формування здорового способу життя. Вони охоплюють навчання основам особистої гігієни, принципам раціонального харчування та профілактиці шкідливих звичок. Залучення учнів до тематичних проєктів, просвітницьких акцій та інформаційних кампаній сприяє утвердженню здоров'я як провідної життєвої цінності. Такий комплексний підхід забезпечує закріплення позитивних моделей поведінки та формує відповідальне ставлення до збереження власного здоров'я з раннього віку.

Інклюзивне освітнє середовище орієнтоване на визнання унікальності кожної особистості, що створює передумови для розвитку внутрішніх ціннісних орієнтацій і мотивації до самовдосконалення. Підтримка індивідуальних освітніх траєкторій сприяє розкриттю здібностей, інтересів і талантів учнів, формуючи відчуття власної значущості та самоповаги. Це, у свою чергу, забезпечує розвиток духовності, етичних норм і соціальної відповідальності. У результаті освітній процес спрямовується не лише на засвоєння знань, а й на формування життєвих орієнтирів, що становлять основу гармонійного розвитку особистості.

Реалізація інклюзивного освітнього середовища в закладах освіти передбачає цілеспрямовану й системну діяльність, спрямовану на створення умов, що забезпечують формування здорового способу життя в усіх учасників освітнього процесу. Така діяльність охоплює комплекс організаційних, педагогічних, психологічних і соціальних заходів, інтегрованих у єдину модель освітньої взаємодії.

Процес формування інклюзивного освітнього середовища має комплексний характер і потребує узгоджених дій на організаційному рівні. Він передбачає адаптацію фізичного простору закладу освіти, навчально-методичних ресурсів і управлінських політик відповідно до потреб усіх учасників освітнього процесу. Вагомими складовими є забезпечення архітектурної доступності приміщень, використання спеціалізованого обладнання, а також розроблення й упровадження нормативно-правових документів, що регламентують інклюзивні практики. Такий підхід створює підґрунтя для реалізації принципу рівних можливостей у здобутті освіти незалежно від індивідуальних особливостей розвитку учнів.

Суттєву роль у функціонуванні інклюзивного середовища відіграє система психологічної та соціальної підтримки, спрямована на забезпечення емоційного благополуччя здобувачів освіти та формування культури прийняття й взаємоповаги. Проведення індивідуальних консультацій, групових тренінгів, а також системна робота з батьками сприяють зниженню рівня тривожності, підвищенню самооцінки та навчальної мотивації учнів. Реалізація соціальних ініціатив, орієнтованих на розвиток співпраці й толерантності, формує безпечний освітній простір, у якому кожен учасник освітнього процесу відчуває власну значущість. У такому контексті інклюзія постає не лише як освітня стратегія, а як важливий чинник гармонійного особистісного розвитку.

Не менш важливим є педагогічний компонент інклюзивного середовища, що ґрунтується на визнанні та врахуванні індивідуального різноманіття учнів. Запровадження індивідуальних освітніх траєкторій дає змогу підвищити ефективність навчального процесу та забезпечити активну участь кожної дитини в освітній діяльності. У цьому процесі вчитель виконує не лише функцію транслятора знань, а й роль фасилітатора навчання, створюючи умови для розвитку пізнавальної активності, критичного мислення та комунікативних умінь, а також формування позитивного ставлення до навчання.

На рисунку 1 представлено рівень впливу різних груп заходів на формування здорового способу життя. Кожен показник відображено окремим

стовпчиком із відповідним кольоровим позначенням та відсотковим значенням, що ілюструє частку впливу конкретного виду заходів. Аналіз даних свідчить, що найбільший вплив мають педагогічні заходи (30 %), що підтверджує провідну роль методів навчання, диференційованого підходу та інтерактивних освітніх технологій у формуванні здорових поведінкових практик. Організаційні та соціальні заходи демонструють однаковий рівень впливу (по 25%), підкреслюючи значущість створення доступного освітнього середовища та розвитку культури взаємоповаги. Психологічні заходи становлять 20%, однак їхнє значення є надзвичайно важливим, оскільки саме вони забезпечують емоційне благополуччя учнів і підтримують їхню внутрішню мотивацію.

Загалом графік демонструє, що ефективне формування здорового способу життя потребує комплексного підходу. Візуалізація дозволяє швидко оцінити пріоритети і розподіл ресурсів для впровадження інклюзивних практик. Такий аналіз є корисним для освітніх закладів, які прагнуть підвищити якість навчання, створити сприятливе середовище для розвитку учнів.

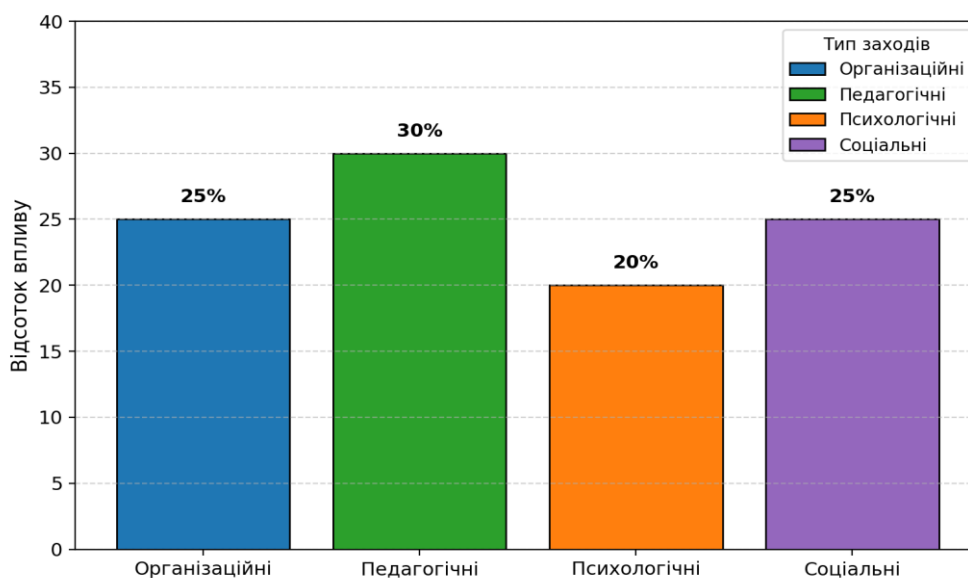


Рис. 1.1. Типи заходів

Узагальнюючи, можна стверджувати, що створення інклюзивного освітнього середовища є важливим чинником формування здорового способу життя серед усіх учасників освітнього процесу. Такий підхід вимагає цілісної

системної роботи, яка охоплює організаційні, педагогічні, психологічні й соціальні аспекти. Забезпечення доступності, підтримки і прийняття різноманіття сприяє не лише освітньому успіху, а й гармонійному розвитку особистості, формуванню позитивного соціального клімату, зміцненню здоров'я як фізичного, так і психоемоційного.

1.3. Роль соціальної адаптації у формуванні здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами

Проаналізуємо соціальну адаптацію учнів з особливими освітніми потребами, яка є важливим чинником формування здорового способу життя, оскільки сприяє розвитку відчуття психологічної безпеки, соціальної підтримки і впевненості у власних можливостях, що, у свою чергу, позитивно впливає на мотивацію до збереження здоров'я, дотримання здорових поведінкових практик і активної участі в освітньому житті. Реалізація інклюзії в педагогічній практиці актуалізує проблему соціальної адаптації всіх учасників освітнього процесу. Аналіз психолого-педагогічних досліджень і наукових джерел засвідчує наявність труднощів соціальної адаптації як у типових учнів, так і в школярів з особливими освітніми потребами в умовах їх включення до інклюзивного освітнього середовища. У зв'язку з цим пошук ефективних шляхів подолання зазначених труднощів здійснюється педагогами та практичними психологами з опорою на різні теоретико-методологічні підходи.

З одного боку, активно розвивається гуманістичний підхід, що передбачає підтримку дитини з порушеннями розвитку в умовах класного колективу на засадах толерантності, поваги до особистості та визнання її гідності. Зазначений підхід сприяє розкриттю особистісного потенціалу не лише дітей з особливими освітніми потребами, а й усіх учнів. З іншого боку, дедалі більшої наукової уваги набуває підхід, заснований на ідеях позитивної психології, у межах якого акцент зміщується з контролю негативних чинників і факторів ризику на виявлення і

розвиток сильних сторін особистості, формування психологічних ресурсів, що слугують інструментом досягнення благополуччя та успішної соціалізації.

Визнаючи продуктивність кожного із зазначених підходів, доцільним є їх інтеграція з метою виявлення й активізації ресурсів соціальної адаптації дітей в інклюзивному освітньому середовищі. Соціальну адаптацію в умовах інклюзії доцільно розглядати як динамічний процес взаємодії особистості та соціального середовища, у ході якого відбувається формування новоутворень особистості, розширення її адаптаційних можливостей. Водночас розвиток дітей з особливими освітніми потребами відбувається в умовах певної суперечності між вимогами соціуму та індивідуальними можливостями особистості. Процес адаптації спрямований на подолання цих суперечностей і здійснюється шляхом усвідомленого використання внутрішніх адаптаційних ресурсів дитини та потенціалу освітнього середовища.

У цьому контексті соціальна адаптація в інклюзивному освітньому середовищі передбачає адаптаційні взаємодії між його учасниками в процесі подолання складних життєвих і навчальних ситуацій. Такі взаємодії ґрунтуються на включенні до середовища ресурсів і можливостей для адаптації, усвідомленні особистістю наявних ресурсів, розвитку здатності до їх ефективного використання та подальшого нарощування. Результати наукових досліджень свідчать, що школярі з порушеннями розвитку характеризуються нижчими показниками соціально-психологічної адаптації та менш вираженим рівнем самоприйняття порівняно з типовими однолітками, що зумовлює необхідність цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки в умовах інклюзивної освіти.

Дослідження свідчать, що учні з особливими освітніми потребами характеризуються нижчим рівнем прийняття інших, що може проявлятися у формуванні нетерпимих установок. Показники емоційного комфорту в цієї категорії школярів також є зниженими. Водночас аналіз психологічної безпеки інклюзивного освітнього середовища дає підстави стверджувати про наявність у ньому ресурсів і можливостей для забезпечення соціальної адаптації учнів.

Виявлено істотні відмінності у способах подолання складних життєвих і навчальних ситуацій. Зокрема, діти з особливими освітніми потребами в умовах виникнення труднощів частіше схильні до пошуку зовнішніх причин і винних осіб. Стресові ситуації вони сприймають переважно песимістично, нерідко відмовляючись від активних спроб їх подолання та уникаючи конструктивного аналізу проблеми. На емоційному рівні такі учні переживають стан психологічного дискомфорту, схильні до самозвинувачення, проявляють жалість до себе, демонструють емоції смутку, безнадії та страху. Міжособистісні контакти у складних ситуаціях здебільшого не усвідомлюються ними як потенційний ресурс подолання труднощів.

Разом із тим, як переважну адаптаційну стратегію учні з порушеннями розвитку обирають звернення по соціальну підтримку. Домінування цієї стратегії, однак, нерідко формує пасивне ставлення до соціальної допомоги, що виявляється у відсутності ініціативи щодо її пошуку за одночасного некритичного прийняття запропонованої підтримки.

Результати наукових досліджень також засвідчують, що учні з особливими освітніми потребами очікують підтримки насамперед з боку родини, водночас оцінюючи її як недостатню. Підтримка з боку однолітків також сприймається ними як обмежена. У цілому адаптаційні взаємодії школярів з інклюзивним освітнім середовищем залишаються недостатньо ефективними. У ситуаціях труднощів вони переважно орієнтуються на зовнішні соціальні ресурси, насамперед сімейну підтримку, тоді як взаємодія з педагогами та однокласниками не розглядається як значущий ресурс соціальної адаптації, навіть за умов встановлення позитивних міжособистісних контактів.

Незважаючи на те, що діти з порушеннями розвитку оцінюють перебування в закладі освіти як психологічно безпечне, школа часто не сприймається ними як «власне» середовище, здатне забезпечити когнітивні та поведінкові ресурси для подолання труднощів. Це зумовлено недостатньою сформованістю вмінь ініціювати та приймати соціальну підтримку, а також обмеженим розвитком здатності виявляти адаптаційні ресурси освітнього

середовища й активно використовувати їх у процесі подолання складних ситуацій.

Отже, для ефективного розв'язання завдань соціальної адаптації школярів в умовах інклюзивної освіти недостатньо лише створення атмосфери прийняття дітей з особливими освітніми потребами. Необхідним є вибудовування цілісної системи психолого-педагогічної підтримки, спрямованої на формування в учнів здатності виявляти, усвідомлювати, використовувати та розвивати власні адаптаційні ресурси.

У контексті дослідження соціальної адаптації дітей з особливими освітніми потребами доцільно виокремити низку негативних чинників, що суттєво впливають на перебіг цього процесу, а саме:

- надмірне навчальне навантаження, яке призводить до скорочення часу, необхідного для відновлення функціональних ресурсів організму; накопичена втома в процесі навчальної діяльності трансформується у перевтому, що гальмує пізнавальну активність та знижує ефективність навчання;

- невідповідність змісту навчальних програм і методів навчання віковим та індивідуальним можливостям учнів інклюзивного класу;

- нераціональна організація освітнього процесу, що, за даними дослідників, зумовлює зростання кількості школярів зі зниженим рівнем працездатності та обмеженими адаптаційними резервами;

- використання стресогенної педагогічної тактики, унаслідок чого виникають різні форми навчального стресу, пов'язані з труднощами адаптації окремого учня до умов шкільного середовища.

У сучасних умовах педагог не завжди готовий до повноцінного розв'язання зазначених завдань, однак базові вимоги до його професійної діяльності є об'єктивно необхідними: насамперед запобігання перевтомі учнів під час навчальних занять і недопущення надмірного навантаження домашніми завданнями. Одним із чинників, що сприяє зростанню втомлюваності школярів, є одноманітність організаційних форм навчання. Навіть інноваційні й прогресивні педагогічні технології за умови їх постійного відтворення без

варіативності втрачають ефективність, знижують інтерес до навчання й, відповідно, підвищують рівень психофізіологічної втоми.

Раціональна організація та проведення навчальних занять передбачає чітке чергування різних видів діяльності, оптимальний темп роботи та дотримання регламенту навчального навантаження. Більшість функціональних відхилень у стані здоров'я учнів, що накопичуються протягом років навчання, пов'язані зі збільшенням обсягу навчального навантаження, умовами організації освітнього процесу та особливостями побудови уроків. У цьому контексті педагог має не лише організувати й контролювати освітню діяльність, а й сприяти формуванню в дітей з особливими освітніми потребами навичок саморегуляції та «культури навчання», що дозволяє їм ефективно опанувати навчальну діяльність без шкоди для здоров'я.

Успішність навчальної діяльності та стан здоров'я здобувачів освіти в сучасних умовах не можуть розглядатися ізольовано, оскільки перебувають у тісному взаємозв'язку. Їх взаємодія визначає повноцінний особистісний розвиток учнів і забезпечує безболісну адаптацію до навчальної діяльності, пов'язаної з інтелектуальним і психоемоційним навантаженням.

Проаналізуємо поняття адаптації у педагогічній, психологічній та соціологічній науковій літературі. Узагальнення наукових джерел дає підстави стверджувати, що соціальна адаптація розглядається як один із провідних механізмів соціалізації особистості. У соціологічному вимірі адаптація трактується як цілісний, безперервний процес взаємодії особистості (або соціальної групи) з соціальним середовищем, у результаті якого формується здатність швидко орієнтуватися в умовах життєдіяльності та ефективно застосовувати знання й уміння для реалізації власних потреб і соціально значущих завдань.

За результатами досліджень О. В. Безпалько, соціальна адаптація дітей охоплює кілька взаємопов'язаних видів, зокрема соціально-побутову адаптацію, що передбачає розвиток і формування комунікативних навичок, а також дозвільну адаптацію, спрямовану на формування установок на гармонійний

особистісний розвиток. У широкому розумінні соціальна адаптація визначається як процес активного пристосування особистості до умов соціального середовища та як особлива форма її взаємодії з соціумом.

На основі здійсненого аналізу наукових джерел можна узагальнити такі ключові положення щодо сутності соціальної адаптації:

- соціальна адаптація є процесом пристосування людини до умов соціального оточення та формування адекватної системи взаємовідносин із соціальними об'єктами;

- вона передбачає інтеграцію особистості в соціальні групи, розвиток рольової пластичності поведінки та активну діяльність у соціальному середовищі;

- важливим складником адаптації є прийняття норм і цінностей сучасного суспільства, а також опанування форм соціальної взаємодії;

- соціальна адаптація пов'язана з прийняттям індивідом різноманітних соціальних ролей, що відображають його соціальні зв'язки та статус;

адаптацію доцільно розглядати в діалектичному зв'язку із соціалізацією;

- соціальна адаптація є взаємозумовленим процесом, у межах якого особистість пристосовується до соціального середовища, а суспільство – до її потреб; рівень відповідності між соціальними потребами індивіда та можливостями їх задоволення визначає рівень його соціальної адаптованості.

У наукових дослідженнях також виокремлюють основні компоненти соціальної адаптації, серед яких: соціально-побутовий, економічний, комунікативний, регулятивний і компонент самореалізації. З позицій соціологічного підходу доцільно детальніше зупинитися на їх аналізі. Так, соціально-побутова адаптація передбачає пристосування індивіда до нових умов життя й побуту, що супроводжується покращенням його соціального становища, психологічного самопочуття, а також узгодженням життєвих обставин із власними намірами, інтересами та уподобаннями. Особливого значення цей компонент набуває для осіб, які проходять реабілітацію в спеціалізованих закладах і перебувають у ситуації відриву від родини та звичного способу життя

[9]. Економічна адаптація відбувається в умовах змінних соціально-економічних реалій та стосується всіх соціальних груп населення. Її механізми законодавчо регулюються державою на різних рівнях системи соціального захисту шляхом надання субсидій, пільг, соціальних виплат і допомоги. Рівень економічної адаптації значною мірою визначається ступенем задоволення базових фізіологічних потреб особистості, зокрема в одязі, якісному харчуванні, відпочинку та належних умовах життєдіяльності. В умовах інклюзивного освітнього середовища особливого значення набуває роль комунікативної взаємодії, яка забезпечує ефективне спілкування та співпрацю всіх учасників освітнього процесу.

Комунікативна адаптація, на нашу думку, зумовлює процес пристосування учасників освітнього процесу до нових форм взаємовідносин, сприяє розвитку соціальних умінь і навичок, а також формуванню соціальної компетентності. Вона є особливо значущою для успішної адаптації дітей з особливими освітніми потребами, оскільки забезпечує включення в міжособистісну взаємодію та сприяє подоланню соціальної ізоляції. Ефективність комунікативної адаптації визначається врахуванням індивідуальності й унікальності кожної дитини незалежно від типових чи нетипових особливостей розвитку.

Соціальна адаптація є необхідною умовою функціонування особистості в різних сферах суспільних відносин, оскільки сприяє розширенню соціальних контактів, формуванню диференційованої поведінки відповідно до потреб і особливостей психоемоційного стану. Важливим компонентом соціальної адаптації є регулятивна адаптація, пов'язана з віковими етапами життєвого циклу людини, переходами між ними, а також із переживанням значущих життєвих подій і змін. Цей процес передбачає формування нових особистісних якостей, характерологічних рис і соціальних очікувань, водночас висуваючи вимоги до суспільства щодо забезпечення гідних умов життя.

Регулятивна адаптація безпосередньо пов'язана із задоволенням потреб у безпеці та повазі [10]. У науковій літературі соціальну адаптацію розглядають у двох формах – активній і пасивній. Активна форма передбачає прагнення

індивіда впливати на соціальне середовище, змінювати його та активно включатися в процес соціалізації. Пасивна форма характеризується пристосуванням особистості до наявних норм, оцінок і способів діяльності без прагнення до їх трансформації.

Соціальна адаптація має стадійний характер, причому тривалість і інтенсивність окремих стадій залежать від індивідуальних особливостей особистості, характеристик соціальної групи та умов середовища. За концепцією польського соціолога Я. Щепанського, процес соціальної адаптації охоплює такі стадії: початкову, на якій індивід лише входить у нове середовище й ще не приймає систему його цінностей; стадію терпимості, що передбачає взаємне визнання рівноцінності поведінкових еталонів особистості та соціального оточення; стадію конфлікту, коли загострюються суперечності між особистими та соціальними цілями, потребами й інтересами; стадію компромісу, на якій особистість прагне досягти балансу між власними очікуваннями та можливостями суспільства; і стадію інтеграції, що характеризується досягненням оптимальної узгодженості між цілями особистості та способами їх реалізації.

У контексті інклюзивної освіти ключовою складовою соціальної адаптації учнів з ООП є комунікативна адаптація, яка забезпечує їх поступове включення в систему міжособистісних відносин у класному колективі. Комунікативна адаптація сприяє розвитку соціальних умінь, формуванню навичок конструктивного спілкування, співпраці та взаєморозуміння з однолітками й педагогами. Її ефективність зумовлюється врахуванням індивідуальних можливостей кожної дитини, створенням безпечного психологічного простору та підтримкою позитивного соціального досвіду учнів з ООП.

Соціальна адаптація учнів з особливими освітніми потребами в інклюзивному освітньому середовищі полягає у формуванні здатності орієнтуватися в соціальних ситуаціях, розширювати коло соціальних контактів і засвоювати прийнятні моделі поведінки. Важливим аспектом цього процесу є регулятивна адаптація, пов'язана з подоланням вікових і освітніх переходів,

зміною соціальних ролей та пристосуванням до нових вимог навчальної діяльності. Для учнів з ООП ці зміни часто супроводжуються підвищеним рівнем тривожності, що зумовлює необхідність постійної психолого-педагогічної підтримки.

Регулятивна адаптація учнів з ООП тісно пов'язана із задоволенням потреб у безпеці, прийнятті та повазі з боку педагогів і однолітків. Умови інклюзивного освітнього середовища мають сприяти переходу від пасивної адаптації, що проявляється у формальному пристосуванні до вимог школи, до активної адаптації, за якої учень з особливими освітніми потребами стає суб'єктом освітнього процесу, усвідомлює власні можливості та поступово реалізує свій особистісний потенціал.

Соціальна адаптація учнів з ООП має поетапний характер. На початкових етапах інклюзії дитина може відчувати труднощі прийняття нових соціальних норм і цінностей; на подальших стадіях відбувається поступове взаємне прийняття між учнем і освітнім середовищем, подолання внутрішніх і зовнішніх конфліктів, пошук компромісу між індивідуальними можливостями дитини та вимогами школи. Завершальним етапом виступає інтеграція, яка характеризується стійким включенням учня з ООП у навчальну та соціальну діяльність.

Отже, адаптація учнів з особливими освітніми потребами в інклюзивному освітньому середовищі є складним багаторівневим процесом, що охоплює економічні, комунікативні, соціальні та регулятивні аспекти і потребує системної, послідовної психолого-педагогічної підтримки з боку закладу освіти.

Здійснений теоретичний аналіз сутності адаптації в різних наукових підходах дозволяє розглядати її як складний, багатовимірний процес входження особистості в різні сфери життєдіяльності й соціальної активності.

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДХОДІВ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ З ООП В УМОВАХ ІНКЛЮЗІЇ

2.1. Дослідження ціннісного ставлення до природи як складової формування здорового способу життя учнів з ООП

Для учнів з особливими освітніми потребами зазначений аспект набуває подвійної значущості, оскільки взаємодія з природним середовищем виступає не лише чинником формування екологічної свідомості, а й дієвим засобом підтримки фізичного, психоемоційного та соціального здоров'я. Ціннісне ставлення до природи розглядається як інтегральне особистісне утворення, що охоплює систему знань про навколишнє середовище, емоційно позитивне сприйняття природних об'єктів, усвідомлення взаємозв'язку людини з природою та готовність до екологічно доцільної поведінки. Формування такого ставлення в учнів з ООП потребує обов'язкового врахування їхніх індивідуальних психофізичних особливостей, рівня пізнавального розвитку та специфіки сприймання навколишнього світу.

У педагогічному контексті виховання ціннісного ставлення до природи ґрунтується на принципах гуманізму, природовідповідності, доступності та інклюзивності. Систематичне залучення учнів з особливими освітніми потребами до природоорієнтованої діяльності створює сприятливі умови для розвитку сенсорного досвіду, збагачення емоційної сфери та формування стійкої позитивної мотивації до ведення здорового способу життя.

Ціннісне ставлення до природи є важливою складовою здорового способу життя, оскільки сприяє становленню відповідального ставлення як до власного здоров'я, так і до навколишнього середовища. Перебування в природному просторі позитивно впливає на фізичний стан учнів з ООП, сприяє зниженню рівня психоемоційної напруги, активізації рухової діяльності та формуванню навичок релаксації й саморегуляції.

Окрім того, взаємодія з природою стимулює соціальну активність учнів з особливими освітніми потребами, сприяє розвитку комунікативних умінь,

формуванню позитивного досвіду спільної діяльності та зміцненню відчуття приналежності до колективу. Таким чином, виховання ціннісного ставлення до природи виступає ефективним засобом комплексного впливу на фізичну, психоемоційну та соціальну складові здорового способу життя учнів з ООП.

Дослідження процесу виховання ціннісного ставлення до природи як складової формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами передбачає застосування комплексу взаємодоповнювальних методів. Доцільним є поєднання теоретичних методів (аналіз наукових джерел, узагальнення педагогічного досвіду) та емпіричних методів (спостереження, анкетування, бесіди, педагогічний експеримент), адаптованих до індивідуальних можливостей і потреб учнів з ООП. Особливого значення в процесі дослідження набуває створення безпечного, доступного та емоційно сприятливого освітнього середовища, яке забезпечує активну залученість кожного учня до освітньої діяльності. Важливою умовою ефективної реалізації природоорієнтованих форм роботи є також налагодження партнерської взаємодії з батьками та залучення фахівців психолого-педагогічного супроводу, що сприяє комплексному врахуванню потреб учнів з особливими освітніми потребами.

Результати дослідження виховання ціннісного ставлення до природи мають суттєве педагогічне значення, оскільки спрямовані на вдосконалення змісту, форм і методів формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами. Упровадження природоцентричного підходу в освітній процес сприяє підвищенню рівня екологічної свідомості, зміцненню фізичного, психоемоційного здоров'я здобувачів освіти, а також створює сприятливі умови для їхньої успішної соціалізації.

З метою досягнення високої результативності освітньої діяльності доцільним є впровадження адаптованих програм, розроблених із урахуванням міжнародного досвіду та кращих зарубіжних практик. Використання таких моделей дає змогу інтегрувати інноваційні педагогічні технології й методики, що забезпечують гнучкість, доступність та здоров'язберезувальну спрямованість

інклюзивного освітнього середовища, орієнтованого на всебічний розвиток кожної дитини.

Ефективним засобом виховання ціннісного ставлення до природи як складової формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами є застосування арттерапевтичних і музикотерапевтичних технік. Зазначені методи характеризуються вираженим здоров'язбережувальним і корекційно-розвивальним потенціалом, що зумовлює їх доцільність у роботі з учнями з різними нозологіями та рівнем освітніх потреб.

Арттерапія в контексті природоорієнтованого виховання спрямована на розвиток емоційно-ціннісного сприйняття навколишнього середовища засобами художньо-творчої діяльності. Виконання завдань із зображення природних об'єктів, створення аплікацій із природних матеріалів, ліплення та колажування на екологічну тематику сприяє активізації сенсорного досвіду, розвитку дрібної моторики, формуванню позитивного емоційного ставлення до природи й зниженню рівня психоемоційної напруги. Для учнів з особливими освітніми потребами арттерапія виступає безпечним і доступним засобом самовираження, що не потребує високого рівня вербальних умінь і дає змогу передавати власні переживання в символічній формі.

Важливою складовою арттерапевтичної діяльності в інклюзивному освітньому середовищі є використання природних мотивів і натуральних матеріалів, що сприяє поглибленню відчуття зв'язку з природою та формуванню усвідомлення її цінності. Такі види діяльності активізують екологічну чутливість, формують дбайливе ставлення до навколишнього середовища та чинять позитивний вплив на психічне здоров'я учнів з особливими освітніми потребами.

Музикотерапія як складова здоров'язбережувального підходу забезпечує гармонізацію психоемоційного стану учнів з ООП і сприяє формуванню цілісного сприйняття природи через звукові образи. Застосування музичних творів, що відтворюють природні звуки (шум лісу, спів птахів, дзюрчання води), а також класичної й релаксаційної музики створює умови для зниження рівня

тривожності, розвитку емоційної чутливості та досягнення внутрішньої рівноваги.

Музикотерапевтичні заняття доцільно поєднувати зі спеціально дібраними руховими, дихальними та візуалізаційними вправами, що позитивно впливає на фізичний стан учнів, сприяє формуванню навичок саморегуляції та усвідомленого ставлення до власного здоров'я. Крім того, групові музичні форми роботи активізують соціальну взаємодію, сприяють розвитку почуття емоційної єдності та підтримки в учнівському колективі.

Інтеграція арттерапії та музикотерапії в процес виховання ціннісного ставлення до природи забезпечує комплексний вплив на особистісний розвиток учня з особливими освітніми потребами. Поєднання зорових, слухових і тактильних стимулів поглиблює емоційне переживання природних образів, сприяє формуванню позитивних асоціацій із природним середовищем і закріпленню здоров'язбережувальних моделей поведінки.

Арттерапевтичні вправи з природною тематикою сприяють розвитку емоційно-ціннісного ставлення до навколишнього середовища та розкриттю творчого потенціалу учнів з ООП. Доцільними є такі види діяльності:

- «Мій світ природи» – створення індивідуальних або групових художніх робіт, що відображають природне середовище, яке викликає позитивні емоції та відчуття психологічної безпеки;

- аплікації з природних матеріалів (листя, насіння, гілочки), що стимулюють тактильне сприймання та формують дбайливе ставлення до природних ресурсів;

- пісочна терапія з використанням природних образів, яка сприяє емоційному розвантаженню, розвитку дрібної моторики та сенсорної інтеграції;

- колажування на екологічну тематику, що допомагає учням візуалізувати власне ставлення до природи та усвідомити її значущість.

Музикотерапія виступає ефективним засобом психоемоційної стабілізації та розвитку чуттєвого сприймання природного середовища. У роботі з учнями з особливими освітніми потребами доцільно застосовувати:

- слухання звуків природи з подальшим обговоренням емоційних відчуттів;
- релаксаційні вправи під музичний супровід із візуалізацією природних пейзажів;
- ритмічні рухи під музику, що імітують природні явища (хвилі, вітер, дощ);
- колективне музикування з використанням простих музичних інструментів, яке сприяє розвитку почуття ритму, координації рухів і соціальної взаємодії.

Казкотерапія з екологічним змістом є ефективним засобом формування морально-ціннісних орієнтацій учнів з особливими освітніми потребами на основі розвитку образного мислення. Створення, інтерпретація та обговорення казкових сюжетів про природу, тварин і взаємодію людини з навколишнім середовищем сприяють усвідомленню наслідків людської діяльності, формуванню екологічної відповідальності та закріпленню позитивних моделей екологічно доцільної поведінки.

Екотерапія передбачає безпосередню взаємодію учнів з природним середовищем шляхом організації прогулянок, догляду за рослинами, участі в шкільних екологічних проєктах та природоорієнтованих заходах. Така діяльність позитивно впливає на фізичний стан учнів з ООП, сприяє розвитку відповідальності, підвищує рівень рухової активності та формує стійкий інтерес до здорового способу життя.

Важливе місце в системі здоров'язберезувальних технологій займають тілесно-орієнтовані та дихальні практики природного спрямування, зокрема:

- дихальні вправи з уявленням «чистого лісового повітря»;
- релаксаційні вправи з використанням образів води або сонячного тепла;
- рухові імітаційні вправи, що відтворюють рухи тварин або природні явища.

Застосування зазначених практик сприяє нормалізації психофізичного стану учнів, розвитку усвідомлення власного тіла, формуванню навичок саморегуляції та зниженню рівня психоемоційної напруги.

Отже, комплексне використання арттерапії, музикотерапії, казкотерапії, екотерапії та тілесно-орієнтованих практик створює сприятливі умови для виховання ціннісного ставлення до природи як невід'ємної складової формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами. Зазначені методи відповідають принципам інклюзивної освіти, мають виражений здоров'язбережувальний і корекційно-розвивальний потенціал, сприяють зміцненню фізичного та психоемоційного здоров'я, розвитку емоційної сфери та успішній соціалізації учнів з ООП.

2.2. Оцінка ефективності методик формування ЗСЖ у дітей з різними нозологіями

Індивідуалізовані програми розвитку передбачає створення персоналізованого освітнього маршруту для кожного учня з урахуванням його особливостей, можливостей та потреб. Програма включає адаптовані навчальні матеріали, гнучкий графік занять та спеціальні завдання, що сприяють розвитку сильних сторін дитини. Такий підхід дозволяє забезпечити максимальну ефективність навчання, формувати мотивацію, підтримувати позитивне ставлення до освітнього процесу. Обмеження: потреба у фахівцях, ресурсне забезпечення.

Корекційно-розвивальні заняття (ритміка, сенсорна стимуляція) спрямовані на розвиток моторики, координації рухів, сенсорного сприйняття та емоційної стабільності. Ритміка допомагає покращити відчуття ритму, рухову активність і загальну фізичну витривалість, а сенсорна стимуляція сприяє гармонізації роботи нервової системи та зниженню рівня тривожності. Такі заняття є важливими для дітей з ООП, адже вони допомагають компенсувати порушення, формувати базові навички для подальшого навчання.

Інтерактивні методи роблять навчання цікавим і доступним, стимулюючи активну участь учнів у процесі. Ігрові технології сприяють розвитку комунікативних навичок, логічного мислення та творчості, а арт-терапія допомагає виражати емоції, знижувати стрес і формувати позитивний психологічний клімат. Використання таких методів особливо ефективно в інклюзивних класах, де важливо забезпечити комфортне середовище для всіх дітей.

Ігрові технології, арт-терапія, музикотерапія та казкотерапія є потужними методами, що сприяють формуванню здорового способу життя через емоційне залучення та позитивний психологічний вплив. Ігрові технології активізують пізнавальну діяльність, розвивають комунікативні навички та формують стійку мотивацію до навчання, роблячи процес цікавим і доступним. Арт-терапія, у свою чергу, допомагає виражати емоції, знижує рівень стресу та сприяє гармонізації внутрішнього стану, що є важливим для психоемоційного здоров'я.

Музикотерапія позитивно впливає на нервову систему, нормалізує емоційний фон і стимулює когнітивні процеси, створюючи атмосферу спокою та комфорту. Казкотерапія розвиває уяву, формує моральні цінності та допомагає дітям опрацьовувати складні життєві ситуації у безпечній формі. Усі ці методи об'єднують здатність залучати учнів до активної взаємодії, формувати позитивні емоції та підтримувати психологічне благополуччя, що є основою для збереження здоров'я та розвитку життєвих компетентностей.

Психолого-педагогічний супровід є ключовим елементом інклюзивної освіти, адже він забезпечує комплексну підтримку дитини на всіх етапах навчального процесу. Основна мета супроводу – створити умови для гармонійного розвитку, збереження психоемоційного здоров'я та успішної соціалізації учня. Ця робота передбачає не лише допомогу у вирішенні навчальних труднощів, а й формування позитивного ставлення до себе, підвищення мотивації та впевненості у власних силах.

До складу супроводу входить діяльність різних фахівців: психолога, соціального педагога та логопеда. Психолог здійснює діагностику емоційного

стану, проводить індивідуальні та групові консультації, спрямовані на розвиток стресостійкості та комунікативних навичок. Логопед працює над розвитком мовлення, корекцією комунікативних порушень, що є важливим для успішного навчання та інтеграції дитини в колектив.

Дослідження, проведене у Луцькому приватному ліцеї «Скарбниця мудрості», підтвердило ефективність використання сучасних методик для навчання дітей з особливими освітніми потребами. У практиці закладу активно застосовуються арт-терапія, музикотерапія, сенсорна інтеграція та індивідуалізовані програми розвитку. Ці методики спрямовані на гармонізацію психоемоційного стану, розвиток моторики та формування комунікативних навичок. Вони інтегруються у навчальний процес через спеціально розроблені заняття, що враховують індивідуальні потреби кожної дитини.

У формуванні здорового способу життя через сприймання об'єктів і явищ природи має бути цілеспрямованим і мати характер спостереження.

Для того, щоб проведення спостереження не було шаблонним, важливо одухотворити їх казкою, поезією, музичною мелодією, драматизацією. Діти можуть засуджувати чи схвалювати вчинки героїв. Використовуючи казки, тим самим залучаємо їх до скарбниць народної культури. Приміром, вивчаючи казки морального спрямування В. О. Сухомлинського, діти простежують складні явища природи, вчать як потрібно чинити правильно, допомагати своїм меншим братам. Діти, базуючись на власних спостереженнях, проводять аналогію і виділяють у казці причинно-наслідкові зв'язки тих чи інших явищ, тієї чи іншої поведінки» [36].

«Така форма роботи закладає початкові етапи свідомого ставлення до природи, співчуття до всього живого. Після або під час проведення спостережень за об'єктами чи явищами природи варто залучати дітей до створення власних маленьких творів (казок, пісеньок, віршів, малюнків). У цих творах простежується не мимовільне споглядання природи, а мислене розуміння екологічних зв'язків» [36].

2.3. Аналіз результатів опитування у Луцькому приватному ліцеї «Скарбниця мудрості»

Результати проведеного анкетування з батьками і педагогами початкової ланки у Луцькому приватному ліцеї «Скарбниця мудрості» (додаток С) свідчать про позитивну динаміку у фізичному й емоційному розвитку дітей. Відзначено покращення моторики, зниження рівня тривожності, підвищення їхньої самооцінки. Діти активні у шкільному житті, демонструють більшу відкритість у спілкуванні, вмотивовані і готові до навчальної діяльності. Особливу роль у досягненні таких результатів відіграє психологічний супровід, що забезпечує комплексну підтримку учнів та їхніх родин.

Батьки та педагоги загалом демонструють високий рівень підтримки здорового способу життя, проте є незначні відмінності у підходах. Батьки частіше забезпечують регулярну фізичну активність вдома (75%), тоді як педагоги оцінюють її трохи нижче (70%). Це свідчить про те, що родини приділяють більше уваги руховій активності у домашніх умовах

Таблиця 2.1

Порівняльний аналіз анкетування батьків і педагогів ЛПЛ «Скарбниця мудрості»

Питання	Батьки: Варіант 1	Батьки: Варіант 2	Педагоги: Варіант 1	Педагоги: Варіант 2
Фізична активність	Регулярно: 75%	Достатньо: 25%	Регулярно: 70%	Достатньо: 30%
Обговорення ЗСЖ	Так: 70%	Достатньо: 30%	Так: 80%	Достатньо: 20%
Співпраця з педагогами/батьками	Так: 50%	Так: 50%	Активна: 45%	Так: 55%

Обговорення важливості здорового способу життя більш активно проводиться педагогами (80%), ніж батьками (70%). Це пояснюється тим, що освітній процес передбачає систематичне формування знань про здоров'я, тоді як у сім'ї такі бесіди можуть бути менш регулярними.

Співпраця між батьками і педагогами є достатня. Проведене опитування вчителів показало, що системна підготовка до занять є важливим чинником успіху. У ліцеї проводяться тренінги з інклюзивної освіти, де розглядаються методики роботи з дітьми з різними нозологіями. Це дозволяє педагогам ефективно застосовувати адаптовані програми й інтерактивні технології. Отримані відповіді підтверджують необхідність розширення практики впровадження таких методик у державних навчальних закладах загалом та організації регулярного моніторингу для оцінки їх ефективності.

Програми охоплюють питання адаптації освітнього середовища, використання інтерактивних технологій, психолого-педагогічного супроводу. За результатами досліджень, у дітей спостерігаються позитивні зміни у мотиваційній та емоційно-вольовій сферах, що підтверджує ефективність комплексного підходу до інклюзивної освіти на Волині (додаток А).

Так, заняття з адаптивної фізичної культури проводяться щоденно, використовуються елементи лікувальної фізкультури, дихальні вправи, релаксаційні методики. За результатами діагностики, діти демонструють покращення фізичних показників, зниження втоми, підвищення інтересу до активного способу життя.

Проведений аналіз демонструє, що ефективне формування ЗСЖ у дітей з різними нозологіями можливе за умови адаптації методик до індивідуальних потреб, залучення мультидисциплінарної команди та активної участі батьків. Результати свідчать про позитивну динаміку у фізичному, емоційному і соціальному розвитку дітей. Так, у психоемоційній сфері діти демонструють зниження рівня тривожності, підвищення самооцінки та розвиток комунікативних навичок. Такі результати стали можливими завдяки мультидисциплінарній взаємодії фахівців – педагогів, психологів, логопедів, які забезпечують комплексний супровід. Психолого-педагогічна підтримка й інтерактивні методи навчання створюють позитивний емоційний фон. Соціальні показники демонструють також позитивну динаміку: діти активніше взаємодіють у колективі, проявляють толерантність, готовність до співпраці. Це

підтверджує важливість адаптації освітнього середовища й впровадження інклюзивних практик. На основі отриманих відповідей в анкетах, рекомендовано розширити регулярний моніторинг результатів для підвищення ефективності програм.

Створення безпечного та комфортного освітнього середовища є одним із ключових принципів інклюзивної освіти. Воно передбачає фізичну доступність приміщень, що включає наявність пандусів, ліфтів, спеціальних меблів, а також організацію безпечних маршрутів пересування. Важливими є належне освітлення, вентиляція та оптимальний температурний режим, які забезпечують комфортні умови для навчання. Особливу увагу приділяють зниженню рівня шуму та візуальних подразників, що є критично важливим для дітей із сенсорними порушеннями. Комфортність середовища також має емоційний аспект – доброзичлива атмосфера, підтримка та відсутність дискримінації формують позитивний психологічний клімат.

ВИСНОВКИ

Виходячи з мети та завдань кваліфікаційної роботи, у ході дослідження було сформульовано такі узагальнені висновки.

Інклюзивне освітнє середовище розглядається як безпечний і комфортний простір, у межах якого кожен учень відчуває себе захищеним, прийнятим і соціально значущим. Важливою умовою його ефективного функціонування є доступність навчальних матеріалів і ресурсів, що передбачає використання адаптованих освітніх програм, спеціальних технічних засобів та відповідного методичного забезпечення.

Створення умов, у яких дитина почувається емоційно стабільною та психологічно захищеною, є одним із ключових завдань інклюзії. Реалізація цього принципу передбачає системну діяльність шкільного психолога, упровадження програм розвитку емоційної грамотності, а також підтримку позитивного психологічного клімату в класному колективі. Атмосфера довіри, взаємоповаги та прийняття сприяє зниженню тривожності й забезпечує емоційну безпеку учнів, що є необхідною передумовою стабільного та результативного навчання.

Важливе місце в інклюзивному освітньому середовищі посідає індивідуалізація навчального процесу, яка ґрунтується на визнанні унікальності кожної дитини та її особливих освітніх потреб. Зазначений підхід реалізується через розроблення індивідуальної програми розвитку (ІПР), гнучке планування освітньої діяльності та застосування системи оцінювання, орієнтованої на особистісні досягнення, а не на стандартизовані показники. Вагомим чинником успішної індивідуалізації є залучення тьютора або асистента вчителя, які забезпечують додаткову підтримку учня в освітньому процесі. Таким чином, індивідуалізація в інклюзії виступає не привілеєм, а необхідною умовою забезпечення рівних можливостей для всіх учнів.

Ефективність інклюзивної освіти значною мірою залежить від налагодженої співпраці між педагогами та батьками. Регулярні зустрічі, спільне обговорення освітніх досягнень і труднощів дитини, узгодження індивідуальної

освітньої траєкторії сприяють своєчасному коригуванню педагогічних впливів. Такий підхід забезпечує узгодженість дій усіх учасників освітнього процесу та формує командну взаємодію, спрямовану на досягнення спільної мети – гармонійного розвитку дитини.

Водночас важливим є міжвідомчий обмін інформацією між закладом освіти, інклюзивно-ресурсними центрами та медичними установами, що дозволяє вибудувати комплексну систему підтримки учня з особливими освітніми потребами. Активна участь батьків у житті школи сприяє формуванню партнерських відносин і довіри, що позитивно впливає на процес соціальної адаптації дітей.

Аналіз зарубіжного досвіду європейських країн засвідчує системність, технологічну орієнтованість та високий рівень індивідуалізації освітніх програм, спрямованих на формування здорового способу життя. У країнах Європи широко застосовуються інтерактивні методи навчання, цифрові освітні платформи та мультидисциплінарний підхід до супроводу дітей з особливими освітніми потребами.

Вітчизняна практика інклюзивної освіти зосереджена передусім на розробленні нормативно-методичної бази, адаптації освітнього середовища та підготовці фахівців. Зокрема, на прикладі приватного навчального закладу м. Луцька простежується впровадження індивідуалізованих програм розвитку, інтерактивних форм навчання та системного психолого-педагогічного супроводу, що підтверджується позитивною динамікою в розвитку дітей.

Результати дослідження засвідчили, що використання сучасних здоров'язберезувальних методик, зокрема арттерапії, музикотерапії, сенсорної інтеграції, прогулянок і спостережень за природою, має позитивний вплив на фізичні, емоційні та соціальні показники розвитку дітей. Було відзначено покращення моторики, зниження рівня тривожності та розвиток комунікативних умінь.

Особливу значущість має поєднання педагогічних, психологічних і соціальних підходів, які забезпечують цілісний і гармонійний розвиток

особистості. Теоретичні моделі акцентують увагу на важливості емоційної безпеки, партнерства з родинами та мультидисциплінарної взаємодії фахівців у процесі формування здорового способу життя.

У ході дослідження встановлено, що соціальна адаптація учнів з особливими освітніми потребами є необхідною умовою їхнього гармонійного розвитку, успішного функціонування в інклюзивному освітньому середовищі та формування здорового способу життя. Соціально адаптований учень з ООП має більше можливостей для засвоєння здоров'язбережувальних моделей поведінки, оскільки перебуває в умовах позитивної соціальної взаємодії, підтримки й прийняття. Відчуття належності до колективу, визнання з боку педагогів і однолітків сприяє формуванню позитивної самооцінки, що є важливим чинником психічного здоров'я та мотивації до здорового способу життя.

Теоретичні засади формування здорового способу життя ґрунтуються на принципах гуманізації освіти, рівності доступу та індивідуалізації навчального процесу. Формування здорового способу життя в умовах інклюзивної освіти розглядається як системний процес, що поєднує наукові концепції, практичні методики та адаптацію освітнього середовища з метою забезпечення здоров'я й соціальної інтеграції учнів з особливими освітніми потребами.

З урахуванням отриманих результатів рекомендовано розширити практику впровадження здоров'язбережувальних і корекційно-розвивальних методик у закладах освіти, забезпечити системну підготовку педагогічних кадрів та здійснювати регулярний моніторинг ефективності реалізації інклюзивних освітніх програм.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ainscow M. Developing Inclusive Schools: Pathways to Success. London: Routledge. 2023. URL: <https://doi.org/10.4324/9781003438014> (дата звернення: 15.11.2025).
2. Барановська О. В. Моделі інклюзивної освіти: український та європейський досвід / О. В. Барановська // Актуальні проблеми педагогіки. 2021. № 2(40). С. 56–61.
3. Бахмат, Н., Довгань, О. (2025). Інклюзивне освітнє середовище як чинник соціалізації та розвитку молодших школярів з особливими освітніми потребами. Педагогічна освіта: теорія і практика, (38), 74–85. <https://doi.org/10.32626/2309-9763.2025-38-74-85>
4. Білозерська І. О. Інклюзивна освіта як вектор розвитку інформаційного суспільства / І. О. Білозерська // Педагогіка і психологія. 2019. № 1. С. 45–50.
5. Budnyk, O. V. (2020). Healthy lifestyle in the opinion of junior high school students. Revista Inclusiones, Vol. 7 (Especial). Retrieved from <https://revistainclusiones.org/pdf13/40%20VOL%207%20NUM%20ESPECIALJULIOSEPTIEMBREEEE2020ZZ.pdf>
6. Безкоровайна О. В. Інклюзивна освіта: теорія і практика. Харків: Вид. група «Основа». 2018. С. 14–29.
7. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВОЗ) <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/physical-activity> (дата звернення: 28.10.2025)
8. В'яль А. А., Денисюк О. М. Формування мотивації до здорового способу життя в молодших школярів / А. А. В'яль, О. М. Денисюк // Педагогіка і психологія. 2020. № 4. С. 102–107.
9. Гриньова М., Калініченко І. Підготовка педагогічних працівників до роботи з дітьми з особливими освітніми проблемами в умовах інклюзивного навчання. Рідна школа, 2018. № 5–8. С. 39–43.

10. Гурін Р.С. Підготовка майбутнього вчителя гуманітарного профілю до застосування нових інформаційних технологій у навчальному процесі в рамках інклюзивного навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. н.: Одеса, 2020. 21 с.

11. Демченко І. В. Наступність інклюзивної освіти: від дошкілля до вищої школи. Педагогіка і психологія. 2021. № 4. С. 21–28.

12. Євтушенко Н.М. Інклюзивна освіта в Україні: проблеми і перспективи. Харків: Основа, 2021. С. 73-82.

13. Журавель Т.О. Психолого-педагогічні основи інклюзивної освіти. Київ: Логос, 2020. 120 с.

14. Іванова Л.П. Інклюзивна освіта: досвід зарубіжних країн. Київ: Педагогічна думка. 2019. С. 83-92.

15. Кириленко О.С. Здоров'я учнів як педагогічна категорія. Дніпро: Академія, 2020. С. 13–34.

16. Колупаєва А. А. Рівний доступ до якісної освіти: інклюзивний контекст / А. А. Колупаєва // Особлива дитина: навчання і виховання. 2018. № 1. С. 5–9.

17. Ленів З. П. Інклюзивна освіта: європейський досвід і українські реалії / З. П. Ленів // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2020. № 3 (97). С. 115–124.

18. Migeon, F. (2023). *Inclusive education as part of building inclusive societies: challenges and barriers*. Доповідь на конференції ЮНЕСКО «Every learner matters». URL: <https://articles.unesco.org/sites/default/files/medias/fichiers/2023/12/Diability-inclusion-and-gender-equality-in-education-event-bio-en.pdf> (дата звернення: 4.11.2025).

19. Mitchell, D. (2015). Inclusive education is a multi-faceted concept. *CEPS Journal*,5(1),9–30.
URL: https://www.pedocs.de/volltexte/2015/10611/pdf/cepsj_2015_1_Mitchell_Inclusive_Education.pdf (дата звернення: 4.11.2025).

20. Миронова С. П. Формування толерантності в інклюзивному освітньому середовищі. *Психологія і суспільство*. 2022. № 1. С. 67–74.

21. Мороз Т.В. Формування здорового способу життя в освітньому середовищі. Полтава: Астра, 2022. С. 34-47.

22. Нижник О. Допомога дітям з особливими потребами: Психолог. Київ: Логос, 2019. 33 с

23. Нікітюк О.Л. Інноваційні технології в еколого-природничому вихованні старших дошкільників. URL: <https://vseosvita.ua/library/inovacijni-tehnologii-v-ekologo-prirodnicomu-vihovanni-starsih-doskilnikiv-90565.html> (дата звернення: 13.11.2024).

24. Носко М.О., Грищенко С.В., Носко Ю.М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. Чернігів: Вид-во, 2013. 268 с.

25. Ознайомлення з природнім довкіллям. Вебінар. URL: <https://uladivske.dytsadok.org.ua/oznajomlennya-z-prirodnim-dovkillyam-12-25-50-29-01-2018/> (дата звернення: 14.11.2024).

26. Омельченко М. До проблеми соціальної адаптації дошкільників з ООП в умовах інклюзивної групи закладу дошкільної освіти. Наукові інновації та передові технології. 2023. № 4 (18). С. 480–491.

27. Порошенко М. А. Інклюзивна освіта : навч. посіб. Київ : Україна, 2019. 300 с.

28. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII URL: https://urst.com.ua/pro_osvitu/st-20 (дата звернення: 14.10.2025).

29. Прохоренко Л. Інклюзивність та безбар'єрність освітнього простору: діти з особливими освітніми потребами. Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови. 2024. № 25. С. 12–18.

30. Синьова М. М. Партнерство школи та родини в інклюзивному навчанні. Освіта і розвиток обдарованої особистості. 2018. № 5. С. 12–18.

31. Tang Qian. Інклюзія – це не лише доступ, а й успіх: позиція ЮНЕСКО щодо інклюзивної освіти / ЮНЕСКО // Глобальний звіт з моніторингу освіти – 2020: Включення і освіта: усі означає усі. Париж: ЮНЕСКО, 2020. С. 15–18.

32. Таран О. М. Психолого-педагогічний супровід дітей з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного навчання / О. М. Таран // Інклюзивна освіта: теорія і практика. – 2021. – № 3(17). – С. 25–30.

33. Шевченко Л. М. Індивідуалізація навчання як основа інклюзивної освіти / Л. М. Шевченко // Актуальні питання корекційної освіти. 2020. Вип. 14. С. 180–187.

34. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. Тернопіль: Богдан, 2003. 279 с.

35. Філоненко М. Еколого-психологічний розвиток дітей з особливими потребами. URL: <https://ap.uu.edu.ua/article/575> (дата звернення: 24.11.2025).

36. Яценюк Л. Інклюзивна освіта як фактор гуманізації навчання дітей з особливими освітніми потребами. *Нова педагогічна думка*. 2016. № 3. С. 74-76 (дата звернення: 30.11.2025).

ДОДАТКИ

ПРИКЛАД РОЗКЛАДУ ДНЯ ДЛЯ УЧНЯ З ООП

Час	Діяльність
08:00 – 08:30	Прибуття до школи, адаптація
08:30 – 09:15	Урок 1
09:25 – 10:10	Урок 2
10:10 – 10:30	Перерва, перекус
10:30 – 11:15	Урок 3
11:25 – 12:10	Урок 4
12:10 – 12:40	Обід
12:40 – 13:25	Урок 5 / корекційне заняття
13:35 – 14:20	Фізична активність / релаксація
14:30 – 15:00	Завершення дня, підготовка до відходу

АДАПТОВАНА ПРОГРАМА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Вправа	Тривалість	Примітки
Розминка (рухи руками, ногами)	5 хв	Повільний темп
Дихальні вправи	5 хв	Глибоке дихання
Ходьба на місці	10 хв	З підтримкою
Розтягування	5 хв	Без різких рухів
Ігрова активність (м'яч)	10 хв	Під наглядом педагога

ПОРІВНЯННЯ ХАРЧОВИХ ЗВИЧОК

Здорові звички	Нездорові звички
Фрукти та овочі щодня	Фаст-фуд
Регулярне харчування	Пропуск прийомів їжі
Питна вода	Солодкі газовані напої
Домашня їжа	Перекуси з супермаркету
Контроль порцій	Переїдання

СТРУКТУРА КОМАНДИ СУПРОВОДУ УЧНЯ В ІНКЛЮЗИВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Учасник команди	Функції
Вчитель	Організація навчального процесу
Асистент вчителя	Підтримка учня під час занять
Психолог	Психоемоційна підтримка
Логопед / дефектолог	Корекційна робота
Батьки	Співпраця з педагогами
Адміністрація школи	Забезпечення умов інклюзії

АНКЕТИ ДЛЯ УЧНІВ: ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ

Анкета учня

Запитання	Відповідь учня
1. Як часто ви займаєтесь фізичними вправами протягом тижня?	_____
2. Які види фізичної активності вам подобаються?	_____
3. Чи дотримуєтесь ви режиму дня (сон, навчання, відпочинок)?	_____
4. Скільки годин на день ви спите?	_____
5. Як ви оцінюєте своє харчування (здорове/нездорове)?	_____
6. Які продукти ви вживаєте щодня?	_____
7. Чи відчуваєте ви емоційну підтримку від оточення?	_____
8. Як часто ви відчуваєте стрес або тривогу?	_____
9. Що для вас означає «здоровий спосіб життя»?	_____
10. Які звички ви хотіли б змінити для покращення здоров'я?	_____

АНКЕТА ДЛЯ БАТЬКІВ

Мета: Визначити рівень підтримки здорового способу життя дитини в домашніх умовах.

1. Як часто ваша дитина займається фізичними вправами вдома?
2. Який режим дня ви підтримуєте для вашої дитини?
3. Чи має дитина доступ до здорового харчування вдома?
4. Як ви підтримуєте емоційний стан дитини?
5. Чи обговорюєте з дитиною важливість здорового способу життя?
6. Чи має дитина достатній час для сна?
7. Які заходи ви вживаєте для профілактики захворювань?
8. Чи співпрацюєте ви з педагогами щодо здоров'я вашої дитини?
9. Чи має дитина обмеження у фізичній активності?
10. Які труднощі ви відчуваєте у формуванні здорових звичок у дитини?

АНКЕТА ДЛЯ ПЕДАГОГІВ

Мета: Оцінити використання здоров'язбережувальних технологій та співпрацю з батьками.

1. Які методи ви використовуєте для формування здорового способу життя учнів?
2. Як ви адаптуєте фізичну активність для учнів з ООП?
3. Чи проводите ви бесіди з учнями про здоров'я?
4. Як ви співпрацюєте з батьками щодо здоров'я учнів?
5. Чи використовуєте здоров'язбережувальні технології у навчальному процесі?
6. Як ви оцінюєте рівень фізичної активності учнів?
7. Чи маєте доступ до методичних рекомендацій щодо здоров'я учнів?
8. Які труднощі виникають у роботі з учнями з ООП щодо здоров'я?
9. Як ви підтримуєте емоційний стан учнів?
10. Чи проводите ви моніторинг стану здоров'я учнів?