

ПРИЕМЫ СОХРАНЕНИЯ КАЧЕСТВА ЗРЕНИЯ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ В СИТУАЦИЯХ УЧЕНОЙ И ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

*Фетисова Елена Андреевна, учитель начальных классов МОУ СОШ №2
г. Серпухова Московской области, 1 к/к*

У большинства детей зрение начинает стремительно падать с момента увеличения нагрузки на глаза. Именно в младших классах у детей наблюдаются большие изменения состояния зрения за сравнительно короткий период. У детей младшего школьного возраста отсутствуют еще достаточные навыки чтения, письма, длительного сидения. Именно по этому для учащихся первых классов, впервые приступившим к занятиям, четыре урока ежедневно- непосильная нагрузка, в том числе и для органа зрения. Профилактика нарушений зрения детей во многом зависит от учителей и родителей, задача которых правильно организовать режим дня младших школьников, чтобы избежать зрительного и умственного переутомления и обеспечить полноценную и достаточную двигательную активность.

Все основные гигиенические вопросы режима для школьника в обычных школах имеют прямое отношение к работе учителя, а именно:

1. Построение учебного дня в школе.
2. Организация уроков и перемен.
3. Организация занятий и отдыха во внешкольное время.

Исследования офтальмологов показали, что учащиеся 1-х классов при обычном режиме занятий к концу третьего, а особенно 4-го урока наблюдалось значительное понижение остроты зрения, устойчивости ясного видения, скорости зрительно-моторных реакций, общей работоспособности. Таким образом, количество уроков и их чередование по трудности и степени зрительного напряжения заметно уменьшает зрительную утомляемость.

Так же учителю следует увеличивать число уроков в день постепенно. Несколько раз в неделю делать не по 4, а по 3 и даже по 2 урока в день. Это должно сопровождаться и сменой одного вида деятельности другим.

Следует остановиться и на распределении учащихся по сменам. Учебные занятия в 2 смены еще имеют место в наших школах. С позиции гигиены детского зрения все учащиеся с 1 по 4 класс должны заниматься только в первую смену. Первая смена позволяет значительно легче организовать правильный режим дня, что обеспечивает меньшее утомление детей. У них остается больше времени для отдыха, пребывания на свежем воздухе, занятий спортом и т.д. Отдых же улучшает и состояние зрительных функций. Занятия в первую смену проходят и в более благоприятных условиях освещения.

Врачами доказано, что все зрительные функции резко снижаются в условиях плохой освещенности. Основные гигиенические требования, предъявляющиеся к освещению, включают достаточность и равномерность освещения, отсутствие резких теней и блеска на рабочей поверхности. В солнечные дни избыток солнечных лучей создает на рабочем месте солнечные блики, слепит глаза и этим мешает работе. Для защиты от прямых солнечных лучей можно пользоваться легкими светлыми шторами или жалюзи.

В осенне-зимний период, как правило, естественного света не хватает, так как домашние уроки выполняются после 16 часов. В пасмурные дни, ранние утренние и вечерние часы для обеспечения оптимальной освещенности на рабочем месте необходимо включать искусственное освещение.

На освещенность помещения влияет чистота оконных стекол. Немытые стекла поглощают 20 % световых лучей. К концу зимы, когда на окнах накапливается особенно много пыли, грязи, эта цифра достигает 50 %.

Чтобы у школьников не развивалась близорукость, нужно улучшить гигиенические условия освещения рабочих мест и в школе, и дома. Стены в классах и поверхности столов следует окрашивать в светлые тона. Оконные стекла надо чаще мыть и протирать, нельзя ставить на подоконник предметы, закрывающие доступ света, например, высокие цветы. Обязательно надо учитывать тот факт, что в первом ряду от окна освещение обычно хорошее, а в третьем при пасмурной погоде может быть недостаточным. Чтобы все дети были в равных условиях, необходимо каждую четверть пересаживать их на другой ряд парт, оставляя на одинаковом расстоянии от классной доски.

Учителю при построении урока необходимо учитывать продолжительность активного внимания детей, которое с возрастом повышается. Внимание учащихся и степень их утомления, в том числе и зрения, зависит также от методов ведения урока. Чем интереснее построен урок, тем медленнее нарастает общее утомление и тем меньше устают глаза.

Необходимо включать в урок различные профилактические упражнения и физминутки для глаз.

1. «Ах, как долго мы писали»

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали.

(Поморгать глазами)

Посмотрите все в окно,

(Посмотреть влево — вправо)

Ах, как солнце высоко.

(Посмотреть вверх)

Мы глаза сейчас закроем,

(Закрывать глаза ладошками)

В группе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем,

(Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх — влево)

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз,

(Посмотреть вниз)

Жмурься сильно, но держись.

(Зажмурить глаза, открыть и поморгать им)

2. «Руки за спину, головки назад».

Руки за спину, головки назад.

(Закрывать глаза, расслабиться)

Глазки пускай в потолок поглядят.

(Открыть глаза, посмотреть вверх)

Головки опустим — на парту гляди.

(Вниз)

И снова наверх — где там муха летит?

(Вверх)

Глазами повертим, поищем ее.

(По сторонам)

И снова читаем. Немного еще.

Нужно следить за тем, чтобы текст, рисунок, наглядное пособие, которыми пользуются учащиеся, были достаточно контрастны с фоном - бумагой, доской.

Очень важно, какого качества бумага используется для письма, на какой бумаге напечатана книга и какого качества печать. Хорошо известно, например, что темная буква видна на белом фоне, хуже – на сером, и совсем плохо на темном.

Нельзя разрешать учащимся писать на тонкой просвечивающей бумаге, а также на глянцевой, т.к. это очень утомительно для глаз.

Для письма надо пользоваться шариковыми ручками с мягкой темной пастой. Чрезвычайно важно для сохранения зрения правильно организовать перемены, которые лучше всего проводить на воздухе и в движении. Нельзя разрешать учащимся во время перемен оставаться в классе или повторять заданные на дом уроки, а чтобы не сокращать длительность перемен, урок надо кончать вовремя, вместе со звонком.

Учитель должен обязательно знать о состоянии зрения своих воспитанников. Он должен следить за тем, чтобы дети, которым назначены очки, пользовались ими во время занятий, чтобы они не надевали чужих очков, не носили неисправных.

Поэтому, если учащийся начинает терять глаза, жмуриться от обилия света или у него появляется покраснение глаз, слезотечение, гнойное отделяемое, необходимо направить его к главному врачу и не допускать к занятиям без медицинской справки о возможности посещения школы.

Учителя должны регулярно проводить беседы с родителями об организации занятий в домашних условиях. Нельзя приступать к выполнению домашнего задания тотчас по приходу из школы. Это усугубляет наступившее в школе на протяжении уроков понижение зрительных функций. Тогда как 1 – 2 часа отдыха после занятий в школе значительно уменьшает общее утомление учащихся, что сопровождается улучшением зрительных функций. Поэтому, дома, как и в школе, занятия, требующие напряжения зрения, следует чередовать с такими занятиями, когда зрение напрягается меньше. Необходимо рекомендовать 10-20 минутные перерывы после 2-х часов непрерывных занятий.

Так же следует обращать внимание родителей на необходимость обеспечения школьника постоянным удобным местом для занятий: письменным столом или партой. Их размещают у окна так, чтобы дневной свет падал на рабочую поверхность слева. В вечернее время следует пользоваться настольным светильником с лампой мощностью 60 Ватт с непрозрачным абажуром. Очень вредны для зрения домашние занятия за столом, имеющим полированную поверхность или покрытым стеклом, так как лучи света отраженные последними создают сильный блеск, оказывающий слепящее действие. Крайне утомителен и резкий контраст между поверхностью стола и белоснежной поверхностью тетради. Поэтому полезно во время занятий покрывать листом зеленой бумаги.

Домашние занятия учащихся первых, вторых классов должны продолжаться не более 1.5 -2 часов, учащихся третьих, четвертых классов - не более 2 часов. Очень важно чередовать зрительную работу с отдыхом для глаз. Через каждые 30-40 минут занятий нужно устраивать 5-10 минутные перерывы.

Особенно важно соблюдать правила гигиены детям более предрасположенным к возникновению нарушения зрения (дети близоруких родителей, с ослабленной аккомодацией, с ложной близорукостью и др.). Предупреждению нарушения зрения способствует общее укрепление организма:

- предупреждение и лечение общих простудных, хронических, инфекционных заболеваний, прежде всего рахита, ревматизма, тонзиллита, нарушение осанки, сколиоза, плоскостопие, туберкулеза, кариеса зубов;
- правильный режим дня;
- полноценное сбалансированное питание;
- занятие физической культурой и спортом;
- ежедневная утренняя гимнастика, закаливание организма воздухом, солнцем и водой.

В настоящее время доказано, что, например, близорукость чаще возникает у детей с отклонением в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в 2 раза меньше, чем среди всей группы обследованных школьников. Учеными офтальмологами МНИИ глазных болезней им. Гельмгольца разработаны специальные физические упражнения для мышц глаза. Эти физические упражнения (или их варианты) необходимо выполнять с целью профилактики появления и прогрессирования нарушения зрения. Вот несколько из этих упражнений, наиболее простых и доступных для выполнения их на уроках во время школьных занятий и дома.

№ п/п	Исходное положение	Описание упражнения	
1	Сидя	Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть глаза на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.	Укрепляет мышцы век, способствует расслаблению мышц глаз и улучшению кровообращения в них.
2	Сидя	Смотреть прямо перед собой 2-3 секунды, держать палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см. от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 секунд, опустить руку. Повторить 10-12 раз.	Снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.
3	Сидя	Быстро моргать в течение 1 минуты с перерывами.	Способствует улучшению кровообращения
4	Сидя	Вытянуть вперед руку, смотреть на кончик пальца, расположенный на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз, до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз.	Облегчает зрительную работу на близком расстоянии.
5	Сидя	Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторить в течение 1 минуты.	Расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.
6	Стоя	Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см. от глаз, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3-5 секунд, прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 секунд, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3-5 секунд, поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см. от глаз, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3-5 секунд, прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3-5 секунд, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3-5 секунд. Повторить 5-6 раз.	Укрепляет мышцы глаз (бинокулярное зрение).
7	Стоя	Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа	Укрепляет мышцы глаза горизонталь-

		налево и при неподвижной голове следить за пальцем, медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить за пальцем. Повторить 10-12 раз.	ного действия и совершенствует их координацию.
--	--	---	--

Гимнастика для глаз для младших школьников поможет натренировать, значительно укрепить глазную мышцу и избежать серьезных проблем во взрослой жизни.

Правильный образ жизни, соблюдение научно-обоснованного режима зрительной работы, полноценное сбалансированное питание, регулярные занятия физкультурой и спортом, специальные физические упражнения для глаз обеспечат хорошее здоровье детям и нормальную функцию глаз.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. 4.2.2821-10;
2. Обухова Л.А. «Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы» ВАКО, 2011;
3. Рой М. «Тренинг для глаз. Реальная программа улучшения зрения» ЭКСМО-Пресс, 2002;
4. Хахалин Л. «Семейный медицинский справочник» Семья и школа, 2009;
5. Шабунин Р.А. «Определение начальных признаков утомления у школьников.// Физиологические механизмы адаптация к мышечной деятельности» Москва, 2010.