

Խ. ԱՐՈՎՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ
ՀԱՄԱԼՍԱԴԱՆԻ ԳԻՏԱԿԱՆ ՏԵՂԵԿԱԳԻՐ
УЧЕННЫЕ ЗАПИСКИ АРМЯНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМ. Х. АБОВЯНА

Բնական գիտություններ №1 (36) 2019 Естественные науки

К ПРОБЛЕМЕ ПРОФИЛАКТИКИ БЛИЗОРУКОСТИ
У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

Азарян Р.Н., Меликян Л.Г.

Армянский государственный педагогический университет им. Х. Абовяна,

0010.Ереван, пр. Тигран Меци 17

azaryanrobert41@aspu.am

Бюраканская средняя школа. Ширакская область, село Бюракан,

4-я улица, 1-й переулок №1

byurakn@schools.am

В статье рассматривается проблема профилактики близорукости у учащихся общеобразовательных школ. Установлено, что зрительная нагрузка в школьном возрасте, выполняемая при несоблюдении норм, правил и условий зрительной работы и отдыха глаз приводят к снижению зрения и развитию близорукости. На основе ознакомления с постановкой работы по профилактике близорукости у учащихся в общеобразовательных школах республики сделаны выводы и проведен теоретический анализ основных причин их возникновения.

Ключевые слова: близорукость, профилактика близорукости, зрительная нагрузка, учащиеся, школьный возраст, зрительная работа.

Поступила в редакцию 29.09.2018г.

Известно, что из всех органов чувств человека зрение считается наиболее важным, оно является чудесным даром природы, благодаря которому мы воспринимаем внешний мир во всей его красоте. Зрительная нагрузка в школьном возрасте, (чрезмерное увлечение рисованием, чтением, телефонными и компьютерными играми итд), выполняемая при плохом освещении, часто в крайне неудобной позе тела, несоблюдение норм, правил и условий зрительной работы и отдыха глаз могут привести к снижению зрения и развитию близорукости (3,1,6 и др.). Нарушение зрения в школьном возрасте приводит к ухудшению состояния здоровья, появлению вторичных отклонений в психофизическом развитии, становится причиной возникновения недостатков и формирования некоторых личностных качеств (4,5,7). Все это значительно затрудняет познавательную, учебную, трудовую и другие виды деятельности, выбор профессии итд. Поэтому охрана зрения у детей и профилактика ее нарушений является одной из важных проблем медицины, общей и специальной педагогики и психологии.

Понятие «школьная близорукость» введено Ф.Ф. Эрисманом еще в 50-е годы XIX века и до сих пор оно не утратило свое значение. Ежегодно многие здоровые дети поступают в первый класс, а оканчивают школу, приобретая «школьную близорукость». Согласно литературным данным (2,1,6 и др), количество таких детей из года в год увеличивается. Поэтому профилактика школьной близорукости и сегодня приобретает особую значимость.

На основе теоретического анализа основных причин возникновения близорукости у учащихся их условно можно разделить на следующие группы:

1. Несоблюдение учащимися режима зрительной работы и отдыха глаз. Чаще всего это наблюдается у учащихся средних и старших классах при подготовке домашних заданий, при

занятии на компьютере. Учащимся младших классов характерно чрезмерное увлечение рисованием (даже на переменах), телефонными и компьютерными играми.

2. Отсутствие нормальных условий для зрительной работы учащихся. Это, прежде всего, недостаточная естественная и искусственная освещенность помещения и рабочего стола, неправильное установление источника света (он должен падать слева), несоответствие парты или стола росту ребенка, недостаточная освещенность и видимость на классной доске.

3. Несоблюдение учащимся основных правил и требований к выполнению зрительной работы: чрезмерный наклон головы вперед и в сторону, чтение лежа, полулежа, держа книгу на коленях, не соблюдение должного расстояния (23-30 см.) от глаз до книги или тетради, чтение, письмо или другая зрительная работа, сопровождающаяся просмотром телепередач, игрой на компьютере, беседой.

4. Невыполнение учителями (особенно начальных классов) требований по профилактике зрительного утомления у учащихся: на общеобразовательных уроках не проводятся (или проводятся редко) физкультминутки или физкультпаузы для снятия зрительного напряжения глаз, не контролируется отдых учащихся на переменах, поэтому многие учащиеся активно не отдыхают и продолжают читать или писать на переменах.

5. Отсутствие внимания на устранение вредных привычек при зрительной работе. Это, прежде всего взгляд искоса на классную доску, книгу, тетрадь или экран компьютера, прищуривание одного или обоих глаз при чтении, письме или беседе, длинные волосы или челка на голове закрывают один или оба глаза итд.

6. Учащимся не соблюдается гигиена глаз, рук, лица. Недостаточный контроль по охране зрения у детей и профилактики его нарушений учителями массовых школ и школ, осуществляющих инклюзивное образование, а также родителями.

Ознакомление с постановкой работы по профилактике близорукости у учащихся в 34-х школах городов Еревана, Гюмри, Ванадзора и Чаренцевана свидетельствуют, что подавляющее большинство опрошенных учителей подчеркивают значимость рассматриваемой проблемы. Однако на практике почти не проводится систематическая и целенаправленная работа по охране и профилактике нарушений зрения у учащихся. Так, ни в одной из этих школ не проводятся гимнастика до занятий, только в четырех школах (11,7%) систематически проводятся физкультминутки и физкультпаузы на уроках для снятия зрительного утомления, в 6 школах (17,6%) они проводятся от случая к случаю, в остальных 24 (70,7%) школах они не проводятся.

Установлено, что подавляющее большинство (62,3%) опрошенных учащихся не соблюдают норму, правила и условия зрительной работы и отдыха глаз. Только 10,8% учащихся выполняют их систематически, а 26,9% от случая к случаю.

Наблюдения за зрительной работой учащихся начальных классов на уроках показали, что подавляющее большинство из них не соблюдают правила и требования для зрительной работы и отдыха глаз. В 74,6% случаях установлено, что учащиеся чрезмерно наклоняют голову вперед или в сторону при письме, а у 60,7% девочек волосы или челка закрывают один или даже оба глаза, что снижает видимость. У 56,9% детей при письме левая рука находилась либо под столом, либо, опираясь на локоть, поддерживает голову, что также затрудняет нормальную зрительную работу.

Следует отметить, что только 17,6% учителей этих школ систематически осуществляют контроль за соблюдением учащимися на уроках норм, правил и условий зрительной работы и отдыха глаз, тогда как подавляющее большинство (82,44%) учителей или не проводят эту работу (53,7%) или проводят ее от случая к случаю (28,7%).

Беседы с родителями показали, что многие учащиеся при подготовке домашних заданий не имеют постоянного рабочего стола, а читают и пишут на кухне, в обеденном зале, в спальне. Не всегда соблюдается режим зрительной работы и отдыха глаз при подготовке домашних заданий, занятости на компьютере, просмотре телепередач.

Становится очевидным, что такие условия и режим зрительной работы и отдыха глаз у учащихся не будут способствовать профилактике у них школьной близорукости. Здесь необходима большая работа по коренному изменению отношения учителей и родителей к проблеме охраны зрения учащихся и профилактики школьной близорукости.

Учитывая вышеизложенное, нами разрабатывается примерная программа по охране зрения и профилактики близорукости у учащихся начальных классов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ազարյան Ռ.Ն.Երեխայի տեսողությունը: Մեթոդական ձեռնարկ ծնողների օգնության համար. Երևան 2008, Աստղիկ. 48 էջ:
2. Аветисов Э. С. Охрана зрения у детей- М.; Медицина, 1975.-272с.
3. Гнеушева А.Н. Охрана детей дошкольного возраста.- М.; Просвещение, 1982.-152с.
4. Земцова М.И. Учителю о детях с нарушением зрения.-М.; 1973-159с.
5. Литвак А.Г. Психология слепых и слабовидящих: учеб.пособие. Рос.гос. пед. ун-т им.А.И.Герцена. СПб: Изд-во РГПУ, 1998-271с.
6. Панков О. Уникальный метод восстановления зрения, М., Астрель, 2011, 600с.
7. Солнцева Л.И. Психология детей с нарушением зрения, М.2006 Изд-во Классике Стиль 255с.

ԱՄՓՈՓՈՒՄ

ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՆԵՐՈՒՄ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ԿԱՐՃԱՏԵՍՈՒԹՅԱՆ
ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՄԱՆ ՀԻՄՆԱՀԱՐՑԸ
Ազարյան Ռ. Ն., Մելիքյան Լ. Հ.

Հիմնարարներ. կարճատեսություն, կարճատեսության կանխարգելում, տեսողության ծանրաբեռնվածություն, աշակերտներ, դպրոցական տարիք, տեսողական աշխատանք:

Հոդվածում բացահայտված է հանրակրթական դպրոցում սովորողների կարճատեսության կանխարգելման հիմնահարցը: Հանրապետության առանձին դպրոցներում սովորողների կարճատեսության կանխարգելմանն ուղղված աշխատանքների դրվածքի հետ ծանոթացման հիման վրա կատարվել են համապատասխան եզրահանգումներ և դրանց առաջացման հիմնական պատճառների տեսական վերլուծություն:

SUMMARY

ON THE PROBLEM OF PREVENTION OF MYOPIA OF STUDENTS IN PUBLIC SCHOOLS
Azaryan R.N., Melikyan L.H.

Key words: myopia, prevention of myopia, burden of vision, students, school age, work of vision.

In the article the problem of prevention of myopia of students in public schools is revealed. On the basis of acquaintance with statement of the work on prevention of myopia of students in different schools in the country, important conclusions and theoretical analysis of main reasons of their development have been made.

Рекомендована к публикации Ф. Газаряном 07.11.2018 г.