



ПРИЕМЫ СОХРАНЕНИЯ КАЧЕСТВА ЗРЕНИЯ

Исследования офтальмологов показали, что у учащихся 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. Поэтому так важно, чтобы количество уроков и их чередование по трудности и степени зрительного напряжения уменьшали зрительную утомляемость.

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

В осенне-зимний период, как правило, естественного света не хватает. 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 снижалось зрение, нужно улучшить гигиенические условия освещения рабочих мест и в школе, и дома.

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.

Очень важно, какого качества бумага используется для письма, на какой бумаге напечатана книга и какого качества печать. Известно, например, что темная буква хорошо видна на белом фоне, хуже - на сером, и совсем плохо на темном. Но резкого контраста следует избегать. Нельзя разрешать учащимся писать на тонкой просвечивающей бумаге, а также на глянцевой, т.к. это очень утомительно для глаз. При обучении детей со зрительными нарушениями используются тетради с четкой

разлиновкой (тетради с косой разлиновкой запрещены).

Учащиеся пишут только ручками с черной пастой.

Для выделения, подчеркивания и составления схем используются ручка или карандаш зеленого цвета. Не допускается использование фломастеров, маркеров, ручек с масляной 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 и следить за выполнением назначений врача – офтальмолога, за состоянием линз в очках, которые носят дети. Если учащийся начинает тереть глаза, жмуриться от обилия света или у него появляется покраснение глаз, слезотечение и пр., необходимо направить его в кабинет охраны зрения.



Обязательным компонентом работы на уроке является гимнастика для глаз. Она имеет многоцелевое назначение: обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза,

повышает эластичность и тонус глазных мышц, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата, развивает способность к концентрации взгляда на ближних объектах, повышает способность зрительного восприятия и оценки объектов окружающего пространства, корректирует функциональные дефекты зрения.

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 скорее функционирование зрительной системы.



Материал подготовлен

Авериной Л.А.