

Гимнастика для снятия общего утомления.

Упражнение 1.

Исходное положение – ноги врозь. На счет 1 – руки к плечам; 2 – руки поднять вверх, прогнуться; 3 – руки через стороны опустить вниз; 4 – вернуться в исходное положение. На счет 1–2 – вдох, на счет 3–4 – выдох. Повторить 3 раза.

Упражнение 2.

Исходное положение – ноги врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. На счет 1–2 – два рывка согнутыми руками назад; 3–4 – два рывка назад прямыми руками; 5–6 – руки опустить. На счет 1–2 – выдох, 3–4 – вдох, 5–6 – выдох. Повторить 3–4 раза.

Упражнение 3.

Исходное положение – ноги врозь, руки вверх. На счет 1 – не сдвигая с места ног, повернуть туловище вправо, 2 – вернуться в исходное положение, 3 – повернуть туловище влево, 4 – вернуться в исходное положение. На счет 1 – вдох, 2 – выдох, 3 – вдох, 4 – выдох. Повторить 3–4 раза.

Упражнение 4.

Исходное положение – руки вниз, ноги широко расставить. На счет 1–2 – руки – соединить в замок и поднять вверх за голову; 3 – резко опустить руки вниз, 4 – вернуться в исходное положение. На счет 1–2 – вдох, на счет 3–4 – выдох. Повторить 3 раза. *Это упражнение еще называют «рубка дров».*

Более тысячи биологически активных точек на ухе известно в настоящее время, поэтому, массируя их, можно опосредованно воздействовать **на весь организм**. Нужно стараться так помассировать ушные раковины, чтобы уши «горели». Упражнение можно выполнять в такой последовательности:

- 1) потягивание за мочки сверху вниз;
- 2) потягивание ушной раковины вверх;
- 3) потягивание ушной раковины к наружи;
- 4) круговые движения ушной раковины по часовой стрелке и против.

Комплекс упражнений для профилактики зрительного утомления

Упражнения выполняются на рабочем месте в положении сидя, откинувшись на спинку стула.

1. Смотреть прямо перед собой в течение 2-3 секунд, затем на 3-4 секунды опустить глаза вниз. Повторить упражнение в течение 30 секунд.

2. Поднять глаза вверх, опустить их вниз, отвести глаза вправо, потом влево. Повторить 3-4 раза. Продолжительность 6 секунд.

3. Поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения против часовой стрелки, потом по часовой стрелки. Повторить 3-4 раза.

4. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, открыть на 3-5 секунд. Повторить 4-5 раз. Продолжительность 30-50 секунд.

ҚАЗАҚ ТІЛІН ОҚЫТУДА ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫН ҚОЛДАНУ ӘДІСТЕРІ

Найпова Д.М.

М.Қозыбаев атындағы №23 орта мектебі

Білім беру жүйесінде қолданылатын денсаулық сақтайтын технологияларынан денсаулықты қорғауға қатысты әр түрлі әдіс-тәсілдерді қолданылатын бірнеше топтарды айқындауға болады: медициналық ,гигиеналық, технологиялар, дене шынықтыру, денсаулық сақтайтын технологиялар - экологиялық денсаулық сақтайтын технологиялар - өмір сүру қауіпсіздігін қамтамасыз ететін технологиялар - денсаулық сақтайтын оқыту технологиялары.

Денсаулық сақтайтын технологияларды жіктеу үшін басқа да негіздер бар. Әрекет ету сипаты бойынша олар мына типтерге бөлінеді: , қорғану , профилактикалық, қалпына келтіру, нейтралдеу, ынталандыру, ақпараттық оқыту.

Денсаулық сақтайтын оқыту технологиялары үш топқа бөлінеді: - педагогикалық ұйымдастыру технологиялары, қалжырау, гиподинамия және басқа бейімделуге теріс жағдайларды алдын алуға мүмкіндік беретін оқу үрдісінің құрлымын санитарлық ережелерге сай анықтайды; - психолого- педагогикалық технологиялар, сабақтағы пән мұғалімнің тікелей әрекетімен байланысты; - оқу тәрбиелік технологияларына оқушыларда денсаулық сақтау мәдениетін қалыптастыру, өзінің денсаулығын күту сауаттылығы жөнінде

оқыту, салауатты өмір салтын ұстануға ынталандыру, зиянды әдеттердің алдын алу, сыныптан тыс тәрбие сағаттары, ата-аналармен ағарту жұмыстары бағдарламасы жатады.

Денсаулық сақтайтын оқыту технологиясы, В.Д. Сонькина пікірі бойынша, - бұл оқушыда денсаулығын сақтауға және нығайтуға әсер ететін денсаулық сақтау мәдениетін, жеке қасиеттерін тәрбиелеуге, денсаулық жөнінде құндылық көзқарастарын қалыптастыруға, салауатты өмір салтын ұстануды ынталандыруға бағытталған барлық психологиялық-педагогикалық технологиялар, бағдарламалар, әдістер.

Денсаулық сақтайтын оқыту технологиялардың мақсаты – мектепте оқу кезінде оқушының денсаулық сақтау мүмкіндігін қамтамасыз ету, оқушыда салауатты өмір салты бойынша қажетті білім, білік пен дағдыларды қалыптастыру, алған білімдерін күнделікті өмірде қолдана білуге үйрету.

Бұл мақсаттардың орындалуы келесі білім беру үрдістерге байланысты: Санитарлық ережелерге сай оқу үрдісінің тиімді ұйымдастырылуы; Оқушылардың қимыл-қозғалыс белсенділігінің тиімді ұйымдастырылуы; Салауатты өмір салты және денсаулық құндылықтары қалыптастыру жөнінде жүйелі жұмыстар.

Оқушының денсаулығына теріс әсер ететін «мектептік» факторлар белсенді түрде талқыланып және зерттеліп жатқан мәселелер: - оқу үрдісінің интенсификациялануы (оқу жүктемесінің көлемі мен қарқынының үнемі ұлғаюы); оқу бағдарламалары мен технологиялардың кемелсіздігі; авторитарлы оқыту стилі; оқушымен жеке жұмыстың жоқтығы; белсенді қимыл қозғалыстардың жеткіліксіздігі; оқушының дұрыс тамақтанбауы; білім беру мекемесіндегі гигиеналық талаптардың орындалмауы; -мектептегі қаражат жеткіліксіздігі.

Жеткіліксіз түрде талқыланып және зерттеліп жатқан мәселелер: - білім беру үрдісінің дидактогендік ұйымдастырылуы; оқу-тәрбие үрдісінің психологиялық мәдениетінің жеткіліксіздігі; баланың денсаулығын сақтау және денсаулық сақтайтын технологиялар сұрақтары бойынша педагогтардың құзыретсіздігі; оқушылардың денсаулық мәдениетінің төмен деңгейі, денсаулық сұрақтары жөнінде сауатсыздығы; жеке өмірде тиімді әлеуметтік-психологиялық бейімделуін және психологиялық денсаулығын қолдауға қажет «жетістік» және «қуаныш» тәжірибесін беретін технологиялардың әлсіз қолдануы; - мұғалім денсаулығының қолайсыздығы; - денсаулық сақтайтын технологияларды жүзеге асырудағы мұғалімнің жеке қасиеттерінің толық дамуы (толерантылық, мейрімділік, әзілдеу және т.б.); баланың денсаулығын сақтау сұрақтары бойынша ата-аналардың жаппай сауатсыздығы.

Бұл кемшіліктерді жою үшін педагог мына ұстанымдарды орындауы тиіс: сабақта және сабақтан тыс шаралар кезіндегі санитарлық нормалардың орындалуы (бөлме ауасының тепературасы мен тазалығы, кабинеттің және тақтаның жарықтануы, ұнамсыз дыбыс қоздырғыштардың әсері) Сабақ үстінде қалжыраған кезде денешынықтыру сәтін өткізу. Норма сабақтың 15-20 минутына 1 минуттан 3 жеңіл жаттығулардан, әр жаттығуды үш рет қайталау; Көзге гимнастика жүргізу. Саусақтар моторикасын дамыту; Қауіпсіз белсенді қозғалыстарды ұйымдастыру.

Сабақта әрекет түрлерінің ауысуы (бір сабақта оқушының әрекеті ету нормасы -7-8 түрі болу керек. Мысалы: оқу, жазу, тындау, әңгімелеу, сұрақтар, сұрақтарға жауап, көрнекі құралдарды қарау, есептер шығару және т/б). Бағдарлы нормасы – 7-10 минут. Оқыту түрлерінің саны: ауызша, көрнекілік, аудиовизуалды және т.б.. Нормасы – 3-тен аз ауыспау керек. Ауысу нормасы – 10-15 минуттан кеш емес.

Оқыту түрлері, әдістері, құралдарын таңдауда оқушының денсаулық жағдайы мен жеке психологофизиологиялық ерекшеліктерін ескеру Еркін таңдау (еркін әңгімелеу, әрекет ету және өзара әрекет ету тәсілдерін таңдау); белсенді әдістер (оқушылар мұғалім рөлінде, әрекет ету арқылы оқу топта талқылау, рөлдік ойындар, дискуссия, семинар, оқушы-зерттеуші); өзін тануға және дамытуға бағытталған әдістемелер (интеллект, эмоция, қатынас жасау, қиял-елес, өзін-өзі бағалау және өзара бағалау). үй тапсырмасын даралау; Жас-жыныс ерекшеліктерінің ескерілуі таза ауада тыңығу, ойын түрлерін ұйымдастыру Әр балаға өзінің қабілеттерін сезінуге, олардың дамуына жағдай жасауға, баланың денсаулығын сақтауға және нығайтуға көмектесу мектептің негізгі міндеті болып табылады, яғни оқытуда және тәрбиелеуде жеке тұлғаға бағыт орнату керек. Кез келген жеке тұлғаға бағытталған технологияны денсаулық сақтайтын технологияға жатқызуға болады

Ойын технологиясы;

Ойын – оқу үрдісіндегі оқытудың әрі формасы, әрі әдісі ретінде дербес дидактикалық категория. Сонымен бірге ойынды мұғалім мен оқушылардың бірлескен оқу әрекетінің өзара байланысты технологиясы ретінде қолдануға болады, қазақ тілі сабағында ойын формаларын еңгізу барысында интерактивті тақтаны да қолданудың маңызы өте зор. Бастауыш сынып оқушыларының мектепке келгенге дейінгі негізгі әрекеті - ойын болса, оқу-тәрбие үрдісінде олар біртіндеп ойын әрекетінен оқу әрекетін орындауға бейімделуі тиіс. Ол сабақ барысында пайдаланылатын дидактикалық ойындар арқылы жүзеге асады.

Ойынның мақсаты – бағдарламада алған білімдерін қалыптастыру, тиянақтау, пысықтау.

Міндеті – баланың қызығушылығын ояту, белсенділігін арттыру.

Дидактикалық ойындар – балалардың білімдерін арттырудың құралы. Сабақта ойындарды қолданудың түрлі жолдары бар.

Дидактикалық ойындар арнайы мақсатты көздейді және нақты міндетті шешеді.

Ойын сабақтың басында – өткен сабақты еске түсіреді.

Сабақтың ортасында – көңіл-күйін сергітеді, ерік-жігерін дамытады, сабаққа ынтасын арттырады.

Сабақтың соңында – тақырыпты бекіту, сабақта алған білімді жинақтау мақсатын көздейді.

Ойын – оқушылардың оқуға деген ынтасын арттыратын құрал. Сондықтан бастауыш, дайындық сыныптарында оқушылар сабақ үстінде ойынды көп қажет етеді. Оларға пайдаланылатын ойындар оқушылардың жас ерекшеліктеріне қарай күрделеніп отырады. Мысалы, дайындық сыныбында қарапайым ғана ойын түрлерін ойнатсақ, сыныбы үлкейген сайын баланың жас ерекшелігіне сай болып күрделенгені дұрыс. Олай болса, ойынды пайдаланудың маңызы зор. Мұндай ойынның көптеген түрлері бар. Сондықтан ойын балалардың жас ерекшеліктеріне және өтілетін сабақтың тақырыптарына мазмұнына сай етіліп таңдалып алынғаны дұрыс. Бала ойын іс-әрекеті үстінде білімді қалай игеріп жатқанын, ал оқу үрдісінің қалай ойынға ұласып кеткенін аңғармай қалуы тиіс. Сонда ғана ойын және іс-әрекеттері табиғи бірлікте болып, пәндік білім, білік және дағдыны игеруге толық ықпал жасайды. Мысалы, дайындық сыныптарда сан санауға заттарды санап және олардың екі тобын салыстыруға, өлшеміне, пішініне және түстеріне қарай ажыратуға үйрету мақсатында түрлі ойындарды ойнатуға болады. Ойын да халық педагогикасының құрамдас бір бөлігі болып келеді. Ұлттық ойындар халықтың әлеуметтік-экономикалық жағдайларына байланысты туып, дамығанына қазақ халқының ойындарымен таныса отырып, көзіміз әбден жетеді. Халық ойындарын сабақтарда пайдалану оқушының алған білімін күнделікті өмірмен берік ұштастыруға қолайлы.

Ойын – бала әрекетінің негізгі бір түрі. Бала үшін ойын – өмір сүрудің белсенді формасы, сол арқылы ересектерге еліктейді, олардың іс-әрекеттерін, қарым-қатынастарын үйренеді, еңбектің мәнін түсіне біледі, адамгершілік нормаларын игереді, әлеуметтік рөлдер атқарады.

Сабақ үстінде жүргізілетін жұмыс түрлері, тақырыпқа сай алынған тәрбиелік мәні бар ойын элементтері оқушылардың ойлау белсенділігін керек етеді. Сондықтан мұғалім әр сабағында ойын түрлерін орнымен қолданып, оны қызықты ету арқылы олардың білімге ынта-ықыласын, пәнге деген сүйіспеншілігін қалыптастыруды мақсат етеді. Демек, мұғалім сабағын баланың қабілет-қарымына, психологиялық ерекшелігіне сай байланыста жоспарлау керек. Сонда ғана сабақ тартымды, жеңіл болады, оқушыларды жалықтырмайды.

Оқушылардың ойын кезіндегі белсенділігі көбінесе жарыс нәтижесін дұрыс есепке алуға байланысты. Оқушылар ойындағы өз жетістіктері мен кемшіліктерін біліп отыруы тиіс. Ойын нәтижелерін есепке алу түрліше: әрбір дұрыс орындалған грамматикалық ойын үшін ұпай есептеу, әрбір ұтылыс үшін кем ұпай беріледі, оқушылар тақтаға жазылған тиісті команда бағанындағы сөз немесе сөз тіркестерін жазып отыру; ол сөздерді есепке ала отыру; қол көтеріп немесе тиісті орфограммалар жазылған карточкаларды көтеру арқылы білімдерін анықтау; жаттығуға жіберілген уақытты есепке алу.

Педагогикалық ғылым тарихына көз салсақ, балалар ойынына қатысты мәселелерге соқпай кеткен ағартушы, педагог болмаған екен. Тұлғалы, кезіндегі прогрессивті ұлы педагогтар Я.А.Коменский, Ж.Ж. Руссо, И.Г.Песталоцций халықтық ойынға назар аударып, қолданып, халықтық ойындардың теориялық негізін жасауға талпынған. Ойынның балалардың денін сауықтыратынын, ақыл-ойын белсенді ететін және барлық ағзаларын икемді қозғалуға баулитын мәнін Я.А.Коменский дәріптеген. Ж.Ж.Руссо пікірінше білім алу ойынның ойынның балалар өмірінде кезектесіп, алмасып отыруы бір-бірімен сабақтаса байланысуы бала дамуындағы қажетті шарт болады.

Қазіргі Қазақстан мектебіндегі жаңа өзгерістер әлемдік білім беру тәжірибелерін пайдалана отырып, баланың жеке-дара күшінің дамуын қамтамасыз ететін жаңа технологияларды іздестіру және оларды қолдануға бағытталған.

Инновациялық оқу оқудың түсіндірмелі-иллюстрациялық түрінен әрекетшілдікке ауысу арқылы жүзеге аса отырып, оқушының оқу әрекетінің белсенді субъектісі болуына мүмкіндік береді. Оның өзі сабақты әртүрлі технологиялар бойынша жобалауды қажет етеді.

Ойындық технология мәнді өмір жағдаяттарын үлгілеу және оның шешуін іздестіруге құрылады. Ойынның ұйымдастырылу түрлері: іскерлік ойындар, рөлдік және оқиғалық ойындар, саяхаттық және білімдік ойындар.

Қазақ тілі сабағында әр түрлі ойын элементтерін пайдаланамын. Мысалы: "Синоним табық" ойыны.

Ойынды "Синоним" тақырыбын бекіту сабағында немесе сабақтың мақсатына қарай өткенді еске түсіре отырып өткізуге болады.

Ойынның мақсаты. Оқушылардың "Синоним" тақырыбынан меңгерген білімдерін тексеру, жылдам ой қорытуға баулу, сөздік қорын байыту.

Ойынға синонимдік қатар түзуге болатын мақсаттағы сөздерді интерактивті тақтаға еңгіземін.

Ойынның шарты. Оқушыларға бір уақыт аралығында синонимдік қатар тузу тапсырылады.

Ойын соңында синонимдік қатардан сөйлемдер құралады.

Қазақ тілі сабағында әр түрлі ойын элементтерін пайдаландым. Сөз құрамы тақырыбын жүргізгенде «Орамал тастау» қазақтың ұлттық ойынын ойнаттым.

Бұл ойынның шарты: Сыныптағы қатар бойынша 2 топқа бөлдім. 2 топ арасы он адымдай белгіленген. Екі сызықтың бойына қарама-қарсы қатарға тұрады. Ойын жүргізуші қолындағы орамалын 1-ші топтың өз жағындағы шеткі ойыншыға береді. Ол өзінің қарсыласының біреуіне тастайды да «қала» - деп дауыстайды, ол қағып алып «шық» - дейді немесе «ны», «ға», «ның» - дейді. Сонда «қалашық», «қаланы», «қалаға», «қаланың» тағы басқа сөздер шығады. Айтылған сөзге қосымша жалғау керек, мысалы: «ойын» - деп дауыстаса – «ойыншық», «ойынды», «ойындар» т.б. Орамалды қағып алған ойыншы түбір сөзге қосымша жалғап немесе уақытында тауып айтылмай қалса, онда ортаға шығып өнер көрсетеді.

«Мұғалім қай жерде қателесті?» ойынын жүргіземін. Бұл ойынның шарты: Мұғалім тақтаға бірнеше жұрнақ жазады, ал сендер жұрнақ болмай тұрған сөздерді табасындар.

Мысалы: Жұмысшы, жазғы, т.б.

Мұғалім енді тақтаға бірнеше жалғау жазады, ал сендер жалғау болмай тұрған сөзді табасындар.

Қазақ тілі сабағында бір буынды, екі буынды сөздерді оқу, буындарға бөлу тақырыбын ашу үшін «Сақина салу» қазақтың ұлттық ойынын жүргіздім. Мен бір оқушының алдына сақина қоямын да «май» – деп дауыстаймын. Сақинаны алған оқушы «мыл», «шам» – деп дауыстайды. Сонымен маймыл, майшам, майда сөздері шығады. Айтылған бір буынға, екінші буын жалғау керек, мысалы: мы-сық, ма-са, ал-ма, жү-зім.

«Кім тез?» ойынын жүргіздім. Интерактивті тақтада он екі суретті көрсеттім. Әр қатардан 4 оқушы сурет бойынша сөйлем ойлап айтты. Интерактивті тақтадағы суреттерді (қозы, аңшы, бор, нан, алма, бота, күн, қыз, сүргі, ай, тышқан) қатыстырып тез сөйлем ойлады. Қозы, аңшы, бор, нан т.б. сөздерден дыбыс құрамын, нан т.б. сөздерден дыбыс құрамын, буын санын айтты.

«Достасқан буындар». Қатар отырған оқушылар ауызша орындайды. Орындау тәртібі бойынша бірінші оқушы қа буынын айтса, екінші келесі буынын тауып сөз құрауы керек.

Ойын – оқу үрдісіндегі оқытудың әрі формасы, әрі әдісі ретінде дербес дидактикалық категория. Сонымен бірге ойынды мұғалім мен оқушылардың бірлескен оқу әрекетінің өзара байланысты технологиясы ретінде қолдануға болады. Сонымен қатар, қазақ тілі сабағында ойын формаларын еңгізу барысында интерактивті тақтаны қолданудың маңызы өте зор.

Қорыта келгенде, ойын – балалардың негізгі іс-әрекеттерінің бір түрі. Бала өмірі ойынға байланысты. Бала ойынсыз өсіп өркендей алмайды. Бұл – өмірдің заңдылығы. Сондықтан да қазақ тілі сабағында ойын элементтерін пайдаланудың оқушылардың ой белсенділігін арттырудағы маңызы зор.

Деңгейлі дифференциация технологиясы; Жобалау әдісі; Әрекет ету технологиясы. Деңгейлі дифференциациялы оқыту технологиясы, сабақты оқушының дара мүмкіндіктері мен қабілеттеріне байланыста құру, үш деңгейлі тапсырмалар қолдану.

Мектеп ортасын оқушының табиғи ортасына жақындататын бір фактор болып оқушының қозғалыс режимін белсенді ету табылады. Психологтардың айтуы бойынша психикалық шиеліністі қозғалу арқылы ғана жоюға болады. - Жаппай сұраныста доппен ойын ұйымдастыру: оқушы дұрыс жауапқа допты қағып алады, қате жауапқа допты алмай, дұрыс жауабын береді - Ойын элементтерін кері байланыс және сыныптастарының жауабын бағалау ретінде қолдану: алақан ұру, түсті қағаздармен белгі беру, т.б. - Жұппен немесе топпен жұмыс, «ұшақ», яғни бір топтан немесе жұптан басқаға белсенді ауысуы - Соңғы

сабақтарда оқушылардың белсенділігі төмендеген кезде Шаталов технологиясының элементтерін қолдану арқылы оқушылардың зейінін аулап оқу үрдісін тиімді өткізуге болады

Бағдарламаның күтілетін қорытынды нәтижелері: 1. оқушы организмнің функционалды мүмкіндігінің жоғарлауы 2. оқушының физикалық дайындық және физикалық даму деңгейінің өсуі 3. салауатты өмір салтының жоғарлауы 4. салауатты өмір салтына, қозғалыс әрекетіне ынтасының жоғарлауы 5. Қозғалыс әрекеттерінде оқушының өз бетімен әрекеті және белсенділік деңгейінің жоғарлауы. 6. оқушының денсаулығын сақтау және нығайтуда педагогтардың кәсіби құзреттіліктерінің жоғарлауы 7. дені сау баланы тәрбиелеу бойынша ата-аналардың мектеп әрекеттерін қолдауы

«Бала ауру, зағип болса, баладан емес, тәрбиешіден; бала тар ойлы ақымақ болса, бала кінәлі емес, тәрбиеші кінәлі; бала сұлулықтан ләззәт ала білмейтін мылқау жанды болса, бала айыпты емес, тәрбиеші жазалы.» М.Жұмабаев.

ПРОФИЛАКТИКА МИОПИИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ КАК СПОСОБ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

Огаркова М.А.

Средняя школа № 30

Многие люди не задумываются, какое значение имеет орган зрения в их жизни и возможности видеть прекрасный мир, своих детей и внуков, выбирать любую специальность, своим трудом делать людям добро.

У Максимилиана Волошина по этому поводу есть прекрасные стихи:

*Все видеть, все понять, все знать, все пережить,
Все формы, все цвета вобрать в себя глазами,
Пройти по всей земле горящими ступнями,
Все воспринять и снова воплотить.*

Глаза даны человеку, чтобы видеть мир, они – способ познания объемного, цветового и стереоскопического изображения.

Одним из видов нарушения зрительной функции является миопия (близорукость). Это широко распространенное заболевание, которым страдает значительная часть населения разных возрастных групп. Известно, что с увеличением нагрузки на орган зрения, а также с возрастом может наблюдаться прогрессирование заболевания.

Сохранение зрения является одним из важнейших условий активной деятельности человека в пожилом и старческом возрасте. В основе возрастных изменений глаза лежат те же физические, химические, биологические процессы, что и при старении любого другого органа человека. Проявления физиологического старения по достижении определенного возраста неизбежны. Однако возможно отсрочить наступление некоторых из них.

Роль зрения в жизни человека трудно переоценить. Зрение обеспечивает возможность трудовой и творческой деятельности. Благодаря глазам мы получаем 95% информации об окружающем мире.

Ученый И.М. Сеченов утверждал, что глаз – самый совершенный орган и нет ему равных. Хорошо известно, что даже незначительная потеря зрения может изменить судьбу человека.

Коррекция нарушения зрения проводится не всегда правильно и своевременно. Поэтому необходимо тщательное изучение причин, приводящих к развитию миопии, выявление и диспансеризация страдающих миопией людей, особенно детей и подростков, а также разработка профилактических мероприятий, позволяющих предотвратить или приостановить развитие данного заболевания.

По данным А.А. Бочкарёвой, в развитии близорукости следует рассматривать следующие факторы.

1. Генетический, имеющий большое значение: у близоруких родителей часто бывают близорукими и дети.

2. Неблагоприятные условия внешней среды, особенно при длительной работе на близком расстоянии. Это профессиональная и школьная миопия, особенно легко формирующаяся, когда развитие организма не завершено.

3. Первичная слабость аккомодации, приводящая к компенсаторному растяжению глазного яблока.

4. Несбалансированное напряжение аккомодации и конвергенции, вызывающие спазм аккомодации и развития ложной, а затем и истинной миопии.