

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.

5. Изменения в заднем отрезке склеры, делающие ее более растяжимой, чем в норме.

Близорукость (миопия)



Коррекция миопии при помощи двояковогнутой линзы.

Близорукость, или миопия, – это дефект (аномалия рефракции) зрения, при котором изображение падает не на сетчатку глаза, а перед ней из-за того, что преломляющая система глаза обладает увеличенной оптической силой и слишком сильно фокусирует (относительно данного передне-заднего размера глазного яблока). Человек при этом хорошо видит вблизи, но плохо видит вдаль и должен пользоваться очками или контактными линзами с отрицательными значениями оптической силы.

За последние десятилетия число лиц, страдающих близорукостью, значительно возросло. Люди в очках стали неотъемлемой приметой современной жизни: всего в мире очки носят около 1 миллиарда человек. Близорукость присуща в основном молодым. Так, по данным разных авторов, близорукость у школьников колеблется от 2,3 до 16,2% и более. У студентов вузов этот процент ещё выше. И хотя довольно большое значение в развитии миопии имеет наследственный фактор, он далеко не всегда является определяющим.

Близорукость, миопия (от греч. «мио» — щуриться и «опсис» — взгляд, зрение), – один из недостатков рефракции глаза, в результате чего люди, страдающие им, плохо видят отдалённые предметы. Миопия чаще всего развивается в школьные годы, а также во время учёбы в средних и высших учебных заведениях и связана, главным образом, с длительной зрительной работой на близком расстоянии (чтение, письмо, черчение), особенно при неправильном освещении и плохих гигиенических условиях. С введением информатики в школах и распространением персональных компьютеров положение стало ещё более серьёзным.

Если вовремя не принять мер, то близорукость прогрессирует, что может привести к серьёзным необратимым изменениям в глазу и значительной потере зрения. И как следствие, к частичной или полной утрате трудоспособности.

Выявление причин миопии у школьников

Методика

Цель: установить этиологические аспекты миопии у школьников младших классов с целью разработки профилактических мероприятий, позволяющих предотвратить или приостановить развитие данного заболевания.

Задачи:

1. Определить уровень распространения и степень выраженности миопии среди учащихся начальных классов.
2. Разработать анкету, позволяющую выяснить основные причины возникновения и прогрессии миопии у школьников.
3. С помощью данных медицинских карт и анкетирования установить наиболее вероятные причины развития миопии у учащихся начальных классов.
4. Разработать рекомендации по профилактике миопии и замедлению прогрессии заболевания.

Для выяснения причин, приводящих к развитию близорукости у школьников мною была разработана анкета, содержащая следующие вопросы:

Ф.И.О.:

Класс:

Возраст:

Сколько в среднем по времени в день ты смотришь телевизор?

Сколько в среднем по времени в день ты играешь на компьютере?

Лицам контрольной группы выборочно были предоставлены анкеты.

В 2008-2009 учебном году всего было обследовано 185 учащихся средних школ, из них 30 обучаются в 1, 2, 3 и 4 классах. Миопия (близорукость) была обнаружена у 3 учащихся, что составило 1,6 % Учащиеся, у которых была обнаружена миопия, образовали опытную группу, остальные – контрольную группу (182 человека – 98,4%). Диагноз миопии у школьников ставил врач-окулист. Острота зрения определялась врачом при помощи специальных таблиц. В работе я использовала данные медицинских карт, в которые врачом-окулистом был занесён диагноз миопии с указанием её степени: слабая степень миопии (до -2) выявлена у 2 учащихся, что составляет 66,7 % от общего числа больных миопии.

пией, средняя степень миопии (от -2 до -4) выявлена у 1 учащегося, что составляет 33,3% от общего числа больных миопией.

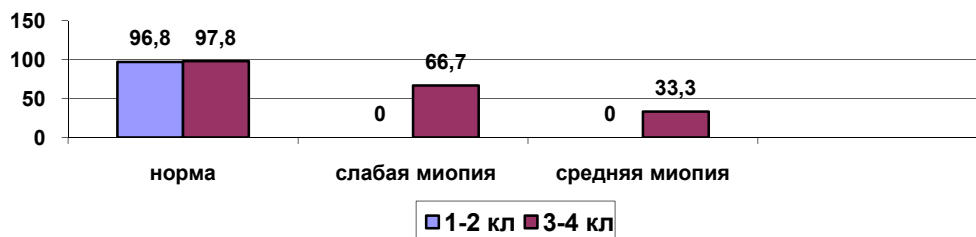
Поскольку одной из задач проводимого исследования было установить, увеличивается ли частота встречаемости близорукости с возрастом и по мере увеличения учебной нагрузки, а также выяснить, происходит ли увеличение степени миопии с возрастом, все учащиеся были разбиты на две возрастные группы. В младшую возрастную группу вошли учащиеся 1–2 классов, всего 94 человека. Возраст обследуемых 7–8 лет. В старшую возрастную группу вошли учащиеся 3 и 4 классов, всего 91 человек. Возраст обследуемых 9–10 лет. В младшей возрастной группе близорукость обнаружена не была. В старшей возрастной группе близорукость обнаружена у 3 человек, что составляет 3,3% от общего количества обследуемых этой группы. Таким образом, миопия встречается у школьников более старшего возраста. В младшей возрастной группе миопия отсутствует. В старшей возрастной группе чаще встречалась слабая форма близорукости, что составляет 66,7% от всех больных миопией в данной группе. Со средней степенью близорукости было 33,3%. Проведенные исследования показывают, что миопия встречается только у учащихся старшей возрастной группы. Однако, несомненно, что в развитии миопии большое значение играют средовые факторы. Было установлено, что более 80% учащихся проводят перед телевизором более одного часа в день, а более 53% школьников ежедневно играют на компьютере. По-видимому, причинами миопии у обследованных учащихся являются средовые факторы.

Были проанализированы анкетные данные учащихся контрольной группы. Установлено, что 5,3% учащихся контрольной группы проводят перед телевизором более одного часа в день. 5,3% школьников ежедневно играют на компьютере более одного часа в день.

Сравнительный график развития миопии 2008-2009 учебный год.

Всего начальных классов –11, учащихся в них –185.

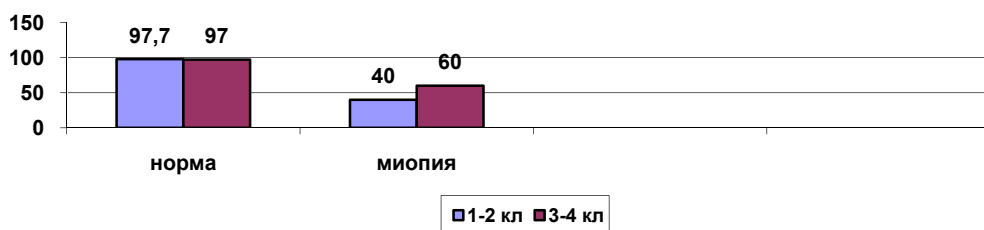
На графике приведены данные в %.



2009-2010 учебный год.

Всего начальных классов –10, учащихся в них –183.

На графике приведены данные в %.



В 2009-2010 учебном году всего обследовано 183 учащихся средних школ, из них 30 обучаются в 1, 2, 3 и 4 классах.

Класс	Миопия
1-2	40%
3-4	60%

Из данной таблицы видно, что у учащихся 1-2 классов появилась миопия вследствие увеличения учебной нагрузки. У учащихся 3-4 классов произошло снижение миопии на 40% по сравнению с 2008-2009 уч. годом.

В данной работе отражены результаты исследований, из которых видно, что с возрастом возрастает количество учащихся, страдающих миопией. С данными учащимися был проведён комплекс профилактических упражнений для глаз.

На классных часах рассказывала ребятам о значении зрения в жизни человека, как его сохранить на долгие годы. Всем ученикам, у которых были выявлена миопия, были выданы специальные упражнения для самостоятельных занятий дома.

Профилактика. Физзарядка для глаз

Упражнения помогают укреплять окологлазные мышцы, сохранять упругость кожи век, задерживать её старение.

1. **Для профилактики близорукости** рекомендуется специальное упражнение, которое следует выполнять не менее 4–5 раз в день, особенно если высока нагрузка на глаза.
 1. Встаньте перед окном, вытяните руку вперёд и поднимите большой палец.
 2. Смотрите на палец в течение 5–10 секунд, причём вы должны его видеть отчётливо.
 3. Быстро переведите взгляд на какой-нибудь удалённый объект за окном. Смотрите на объект в течение 5–10 секунд, видеть который вы должны также отчётливо.
 4. Повторите это упражнение 8–10 раз.
При его выполнении развивается мышца, изменяющая кривизну хрусталика и обеспечивающая приспособление глаза к видению близких и удалённых предметов.
2. **Упражнение для укрепления мышц век, кровообращения и расслабления мышц.**
 1. Крепко зажмурить глаза на 3–5 секунд, а затем открыть их на 3–5 секунд.
 2. Повторить 6–8 раз.
 3. Быстрое моргание в течение 10–15 секунд способствует кровообращения глаза.
 4. Вращайте глазами, стараясь как можно больше увидеть по сторонам. И глаза быстро «сбросят» усталость.
 - 2.1 Круговые движения. Сделайте круговые движения открытыми глазами: сначала по часовой стрелке, затем – против.
 - 2.2 Движения по прямым линиям. Интенсивно подвигайте глазами по горизонтали: направо-налево, и вертикали: вверх-вниз.
 - 2.3 Моргание. Интенсивно сжимайте и разжимайте глаза.
3. **Упражнение на улучшение циркуляции внутриглазной жидкости**
Выполняется сидя.
 1. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко.
 2. Спустя 1–2 секунды снять пальцы с век. Повторить 3–4 раза.
"Темное расслабление". Положите на закрытые глаза теплые ладони, пальцы скрещены на лбу. Расслабьтесь и постарайтесь добиться глубокого черного цвета.
4. **Расслабление.** Плотно закройте глаза и постарайтесь расслабиться. Для выполнения этого упражнения стоит вспомнить какие-либо приятные моменты жизни: плеск ласкового моря или лесную прогулку. У каждого человека есть свои радостные воспоминания.

Для профилактики близорукости полезны следующие упражнения (исходное положение сидя, каждое повторяется 5–6 раз):

Откинувшись назад, сделать глубокий вдох, затем, наклонившись вперед, выдох. Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки. Руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение.

Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за движением рук, не поднимая головы, руки опустить (выдох).

Указанные упражнения желательно повторять через каждые 40–50 минут работы за компьютером. Продолжительность однократной тренировки 3–5 минут.

Снять усталость глаз помогут следующие упражнения:

Смотрите вдаль прямо перед собой 2–3 секунды. Поставьте палец на расстояние 25–30 см от глаз, смотрите на него 3–5 секунд. Опустите руку, снова посмотрите вдаль. Повторить 10–12 раз.

Перемещайте карандаш от расстояния вытянутой руки к кончику носа и обратно, следя за его движением. Повторить 10–12 раз.

Прикрепите на оконном стекле на уровне глаз круглую метку диаметром 3–5 мм. Переводите взгляд с удаленных предметов за окном на метку и обратно. Повторить 10–12 раз.

Рекомендации:

- необходимо продолжить профилактические упражнения для укрепления зрения не только в школе, но и дома;
- соблюдать гигиену зрения;
- соблюдать правильную осанку за столом;
- регулярно стричь чёлку.
- регулярно проходить осмотр у окулиста.
- на родительских собраниях проводить беседы по сохранению зрения у детей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аветисов Э.С. Близорукость. – М.: Медицина, 1986.
2. Билич Г.Л. Цитология. Гистология. Анатомия человека. – С-Пб, 2001.
3. Бирич Т.А. и др. Глазные болезни. – Минск, 1998.
4. Бочкарёва А.А. Глазные болезни. – М., 1989.
5. Ковалёвский Е.И. Офтальмология. М., 1995.
6. Покровский В.И. Энциклопедия здоровья. I. – М, 1992.
7. Приходченко Н.Н., Шкурят Т.П. Основы генетики человека. – Ростов–на–Дону, 1997.
8. Самусев Р.П, Липченко В.Я. Атлас анатомии человека. – М., 2006.
9. Синеольников Р.Д. Атлас анатомии человека. Т 3. М., 1974.
10. Федюкович Н.И. Анатомия и физиология человека. – Минск, 2001.
11. Хьюбел Д. Глаз. Мозг. Зрение. – М., 1990.

ОҚУШЫЛАРДЫҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР СҮРУ ДАҒДЫЛАРЫН ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ ТЕХНОЛОГИЯСЫ НЕГІЗІНДЕ ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Өтенова З.Т.

«Манаш Қозыбаев атындағы № 23 орта мектеп» ММ

Балалардың денсаулығы – қоғамның экономикалық, әлеуметтік және саналы жетістіктерін сипаттайтын маңызды көрсеткіштердің қатарына жатады. Қазақстандағы мектеп оқушыларының денсаулық деңгейлері қоғамның, әсіресе дәрігерлер және мұғалімдер арасында дабыл қағуда. Ақпарат құралдарының материалдары және статистикалық деректердің көрсетуінше ХХ ғасырдың аяғында, ХХІ ғасырдың басында мектеп оқушыларының денсаулықтары күрт төмендеген. Балалардың денсаулық деңгейлерінің көрінісі көпшілік жағдайда мектептердің жауапкершілігінде деп көрсетіледі.

Қазіргі мектеп оқушысын салауатты өмір салтына тәрбиелеудің басты міндеттеріне мына төмендегілер жатады:

- халық педагогикасы элементтерін қолдану (ауызша халық шығармашылығы, салт – дәстүрлер, әдет – ғұрыптары, ұлттық ойындар т.б.);
- мектеп оқушысының бойында салауатты өмір салтын қалыптастыруда тиімді психологиялық – педагогикалық шарттарды қолдану;
- «салауатты өмір салты» - ұғымын қалыптастыру;
- салауатты өмір сүру туралы оқушыларды ынталандыру;
- оқушылардың өзін-өзі тәрбиелеуіне көмек көрсету;
- өз денсаулықтарын сақтауда, салауатты өмір сүру дағдыларында жауапкершіліктерін қалыптастыру;
- арнайы денсаулық сақтау технологиясы арқылы салауатты өмір сүру дағдыларын да жауапкершіліктерін қалыптастыру.

Оқушылардың салауатты өмір сүру дағдыларын зерттеу барысында философиялық, педагогикалық зерттеулерде көрініс тапқанын, бұл салада біраз тәжірибе бар екенін байқадық.

Шығыстың ойшылдары Әл – Фараби, Әбу Әли Ибн – Сина, Ж.Баласағұн, А. Яссауи өз трактаттарында денсаулық пен өмір салтының байланыстылығы туралы айтса, педагог – ағартушылар А.Байтұрсынов, М. Жұмабаев, Ж. Аймауытов, М. Дулати, Асан Қайғының шығармаларында жас жеткіншектерге денсаулық сақтау туралы білім беру керек екендігіне көңіл бөлінген.

Педагогика саласындағы бірқатар зерттеуші ғалымдар Амосов Н.М., Ақбердиева Д.Ф., Иманғалиев А.С., Торыбаева Ж.З., Жук Е.Г. және т.б. еңбектерінде салауатты өмір салтына тәрбиелеудің педагогикалық стратегиясы оқушының алған, алатын білімі мен тәжірибесі негізінде жүргізілуі, орындалуы тиісті деп көрсетеді және де салауатты өмір салтына тәрбиелейтін кезеңді тізбектей анықтау қажет екендігін айтады.