

## ПРОФИЛАКТИКА БЛИЗОРУКОСТИ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Меликян Лусине  
Ширакский государственный  
университет им. М. Налбандяна,  
Армения

**Краткое введение.** В статье рассматриваются основные подходы к профилактике возникновения и развития близорукости у детей в условиях начального школьного обучения. Известно, что близорукость часто возникает у детей младшего школьного возраста, когда они на общеобразовательных уроках и при подготовке домашних заданий, игр и занятий на компьютере не соблюдают требуемые правила, нормы и условия зрительной работы и отдыха глаз. И от того, насколько информированы учителя начальных классов в этих важных вопросах профилактики близорукости у учащихся, во многом зависит организация и проведение мероприятий на уроках по предупреждению перенапряжения и утомления глаз у учащихся, профилактика возникновения и развития близорукости.

Это и определяет необходимость определения условий разработки специальных педагогических подходов для профилактики возникновения и развития близорукости у учащихся начальных классов и оказания информационной помощи учителям в этих вопросах.

**Проблема.** Практика работы общеобразовательных школ свидетельствует, что многие виды учебной деятельности учащихся начальных классов проводятся не в благоприятных условиях зрительной работы, не соблюдаются правила, нормы, требования и режим зрительной работы и отдыха глаз на уроках и переменах между занятиями, что приводит к возникновению близорукости у этих детей. Эта проблема усложняется тем, что многие учителя начальных классов не обращают внимания на условия проведения зрительной работы учащихся, не проводят физкультминутки и физкультпаузы на уроках для предупреждения общего утомления и специальные упражнения для снятия зрительного напряжения у детей. Поэтому изучение многих аспектов этой проблемы, разработка педагогических подходов совершенствования постановки работы по профилактике возникновения и развития близорукости у учащихся начальных классов и оказании информационной помощи учителям в этих вопросах станет основой успешного решения этой проблемы и сохранения хорошего зрения у учащихся.

**Анализ актуальных исследований и публикаций, связанных с проблемой.** Известно, что в общей системе развития ребенка, в том числе и в укреплении здоровья, профилактики развития близорукости неизмеримо возрастает роль школы и информационность учителей в этих вопросах (А.Н. Дымшиц, 1963; А.Г. Литвак, 1985; R. Frendenretch, R. Raste, 1990; Р.Н. Азарян, 1994; И.Л. Фельфильфайн, 2004; Н.Б. Мирская, 2016; Ռ.Ն. Ազարյան, 2016 и др.). Однако несоблюдение учащимися начальных классов требуемых правил, норм и условий зрительной работы и отдыха глаз на общеобразовательных уроках и в перерывах между занятиями и недостаточная информированность учителей в вопросах профилактики близорукости у детей становится причиной возникновения близорукости у учащихся и его развития.

В специальной научно-методической литературе подчеркивается важность рассматриваемой проблемы, ее теоретическая и практическая значимость, однако многие вопросы профилактики развития близорукости у учащихся в условиях начального школьного обучения на сегодняшний день недостаточно изучены и разработаны.

Вышеизложенное и определяет актуальность настоящего исследования, ее теоретическую и практическую значимость.

**Цель исследования.** Определить основные условия и педагогические подходы к профилактике возникновения и развития близорукости у учащихся начальных классов.

**Ключевые слова:** близорукость, профилактика, учащиеся начальных классов, учителя, информированность, проблема, зрительная работа, режим зрительной работы и отдыха глаз.

**Новизна** настоящего исследования определяется как теоретической и практической важностью рассматриваемой проблемы для профилактики возникновения и развития близорукости у учащихся в условиях начального школьного обучения, так и недостаточной изученностью и разработанностью основных

педагогических подходов к совершенствованию постановки работы в начальных классах по профилактике развития близорукости у этих учащихся.

Важность настоящей проблемы определяется также и тем, что многие учителя начальных классов не имеют достаточной информированности в вопросах профилактики возникновения и развития близорукости у учащихся, правилах, нормах и условиях зрительной работы и отдыха глаз детей при выполнении учебной работы на уроках, что значительно затрудняет организацию и проведение этой работы с учащимися.

Учитывая вышеизложенное, основная направленность настоящего исследования состоит в определении основных условий и педагогических подходов в создании благоприятных условий для зрительной работы и отдыха глаз в различных видах учебной деятельности учащихся начальных классов и выделении отдельных вопросов, направленных на расширение уровня информированности учителей в вопросах профилактики близорукости у этих детей.

С этой целью нами изучена и проанализирована специальная научно-методическая литература по исследуемой проблеме, проведены наблюдения за учащимися на общеобразовательных уроках и переменах, как они проводят зрительную работу и отдых глаз, опрос и беседы с учителями начальных классов по рассматриваемым вопросам.

Изучение и анализ специальной научно-методической литературы по рассматриваемой проблеме свидетельствуют, что многие вопросы профилактики возникновения и развития близорукости у детей школьного возраста всегда находились в центре внимания врачей, педагогов, психологов и родителей. Подчеркивается важность всестороннего и глубокого изучения этой проблемы, изыскания эффективных путей организации и проведения работ в условиях школьного обучения по предупреждению возникновения и развития близорукости у учащихся.

Вместе с тем литературные данные и практика показывают, что не всегда или в недостаточной мере организуются и проводятся мероприятия по профилактике развития близорукости у детей школьного возраста. И на общеобразовательных уроках учащиеся не соблюдают требуемые правила, нормы и условия зрительной работы и отдыха глаз, что приводит как к общему утомлению, так и к утомлению и перенапряжению глаз. Поэтому систематическая зрительная работа в таких условиях и становится причиной возникновения близорукости у учащихся.

Практика работы показывает, что эта проблема усугубляется и тем, что многие учителя систематически не проводят объяснительную, разъяснительную и контролирующую работу по соблюдению учащимися при зрительной работе правильного положения корпуса, головы, рук, ног, расстояния от глаз до книги или тетради, не проводят в середине урока физкультминутки и физкультпауз для предупреждения общего утомления и специальные упражнения для снятия зрительного напряжения у учащихся.

Проведенные нами наблюдения за учащимися начальных классов на общеобразовательных уроках и переменах за тем, как они проводят зрительную работу и отдых глаз, подтверждают вышеизложенное. Становится очевидным, что большинство учащихся практически не обращают внимания на соблюдение правильного положения корпуса, головы, рук, ног при зрительной работе за партой, нарушают требуемое расстояния от глаз до книги или тетради. Установлено, что многие учащиеся при чтении или письме левую руку держат под партой или поддерживают голову, ноги не опираются на ступни, а вытянуты вперед или одна нога находится под другой. Очень часто при чтении или письме учащиеся чрезмерно наклоняют голову или в правую или в левую сторону. Интересно отметить, что у некоторых девочек 3-4 класса при зрительной работе волосы закрывали или правый, или левый глаз и ребенок практически читал, писал и рисовал глядя только одним глазом.

Наблюдения на общеобразовательных уроках показали, что лишь отдельные учителя начальных классов иногда делают замечания учащимся в несоблюдении и нарушении ими требуемых правил, и норм зрительной работы, большинство из них практически не обращают внимания на условия зрительной работы учащихся.

Было также выявлено, что с учащимися начальных классов не всегда проводятся мероприятия по предупреждению общего утомления детей и специальные упражнения для снятия зрительного напряжения и утомления глаз. Тогда как известно, что начиная со второго урока в середине каждого урока учителя должны проводить физкультпаузу и физкультминутки, а также 2-3 простых упражнений для профилактики и снятия зрительного напряжения у учащихся. Не проведение этих мероприятий на общеобразовательных уроках приводит к преждевременному общему утомлению и возникновению зрительного напряжения, а это, как известно, и становится причиной развития близорукости у этих учащихся. Было также установлено, что большинство учащихся начальных классов активно не отдыхают и на переменах между уроками. Дети остаются в классе, рисуют, рассматривают картинки, выполняют зрительную работу или проводят разговор с одноклассником. Мало кто из этих учащихся выходит в коридор, во двор школы, выполняет простые движения. Это также отрицательно сказывается на общем утомлении младших школьников и уже к 3-4 урокам

они бывают очень пассивны, чувствуется их усталость. Поэтому эти вопросы также должны быть в центре внимания учителей начальных классов.

Известно, что для нормальной зрительной работы учащихся очень важное значение имеет создание хорошего освещения в классе, правильное расположение света на партах, классной доске, использование естественного освещения. Однако наши наблюдения показали, что не во всех обследованных классах эффективно использовалось естественное освещение, на окнах были занавесы, стояли цветы, что ограничивает проникновение света в класс. В отдельных классах парты были расположены так, что свет падал на них не с левой стороны, как положено, а или справа, или со стороны спины, сидящего за партой ученика, что ограничивало зрительное восприятие рассматриваемого объекта, и ребенок вынужден был напрягать глаза для рассмотрения этого объекта. Постоянная зрительная работа в таких условиях освещения также приводит к перенапряжению и переутомлению глаз, что также вызывает возникновение и развитие близорукости у этих учащихся.

Результаты проведенной работы позволили отметить ряд вопросов, которым учителя начальных классов почти не уделяют внимание при зрительной работе учащихся на уроках. Это, прежде всего, не следят за степенью освещенности класса, расположения парт по отношению к свету, падающему на них и соблюдение учащимися требуемых правил, норм и условий зрительной работы. Это, как свидетельствуют наши наблюдения, приводит к тому, что большинство учащихся начальных классов нарушают правильное положение корпуса, головы, рук, ног, чрезмерно наклоняют голову над книгой или тетрадью при зрительной работе на уроке. Это, естественно, приводит к напряжению глаз, их утомлению, появлению нарушений осанки у этих учащихся.

Вышеизложенное позволило нам определить и выделить следующие основные направления проведения мероприятий для создания хороших условий для зрительной работы учащихся начальных классов в различных видах учебной деятельности на общеобразовательных уроках с целью профилактики возникновения и развития близорукости у них:

- создание нормальной освещенности в классе, на партах, классной доске: окна не должны быть завешены занавесками, свет на парты должен падать с левой стороны сидящего ученика, чаще использовать естественное освещение;
- объяснять, разъяснять и показывать правильное положение корпуса, головы, рук, ног, требуемое расстояние от глаз до книги тетради при зрительной работе учащихся на общеобразовательных уроках;
- контролировать правильное выполнение учащимися требуемых правил, норм и условий зрительной работы на уроках;
- соблюдение учащимися режима зрительной работы и отдыха глаз на общеобразовательных уроках: выполнение в середине урока физкультминуток и физкультпауз для предупреждения общего утомления и специальных упражнений для снятия зрительного напряжения и утомления глаз у учащихся;
- проведение учащимися активного отдыха на перемене: выйти из класса в коридор, во двор школы, подняться и спуститься по ступенькам лестницы и т. д., а в это время дежурный должен проветрить класс;
- проведение мероприятий в школе, направленных на совершенствование постановки работы в начальных классах по профилактике развития близорукости у учащихся;
- проведение консультаций с родителями по вопросам профилактики развития близорукости у детей в домашних условиях в различных видах зрительной деятельности: выполнение учебных заданий, игр и занятий на компьютере, просмотра телевизора и т.д.

Указанные основные направления работ по созданию благоприятных условий для профилактики развития близорукости у учащихся начальных классов станут основой совершенствования постановки работы для эффективного решения этой проблемы.

Становится очевидным, что решение многих вопросов этой проблемы во многом зависит и от уровня информированности учителей начальных классов в вопросах профилактики возникновения и развития близорукости у учащихся, уделения постоянного внимания за степенью освещенности класса, правильным выполнением учащимися требуемых правил, норм и условий зрительной работы на уроках, проведения мероприятий по предупреждению общего утомления на уроке, перенапряжения и утомления глаз у детей при зрительной работе, активного отдыха учащихся на переменах.

Поэтому для формирования и развития уровня информированности учителей начальных классов в вопросах профилактики развития близорукости у учащихся, должна быть организована и проведена следующая работа:

- формирование и развитие готовности учителей начальных классов последовательно и систематически проводить работу по профилактике возникновения и развития близорукости у учащихся при зрительной работе на уроках;
- предоставить учителям начальных классов необходимую информацию об основных причинах возникновения и развития близорукости у учащихся при зрительной работе на общеобразовательных уроках;
- помочь учителям начальных классов в организации и проведении работ с учениками по соблюдению основных правил, норм и условий зрительной работы и отдыха глаз на общеобразовательных уроках;
- предоставить специальную методическую литературу, информацию и примерный материал для проведения физкультминуток, физкультпауз для предупреждения общего утомления и специальных упражнения для снятия напряжения глаз у учащихся на уроках;
- помочь учителям начальных классов в организации активного отдыха учащихся на переменах.

Становится очевидным, что одним из разделов работ, проводимой педагогическим советом школы должна быть подготовка учителей начальных классов к последовательному и целенаправленному проведению мероприятий по профилактике возникновения и развития близорукости у учащихся. С этой целью могут быть организованы и проведены серии консультаций, встреч со специальными педагогами, с опытными учителями.

Таким образом, соблюдение представленных выше условий основных педагогических подходов для создания благоприятных условий зрительной работы и отдыха глаз в процессе учебной деятельности учащихся на общеобразовательных уроках, хорошая информированность учителей начальных классов в этих вопросах и станут основой успешного решения важной проблемы профилактики близорукости у этих детей и сохранения хорошего зрения.

#### **Список использованной литературы**

1. Аветисов Э. С. Охрана зрения у детей. -М., «Медицина». 1975, С.272.
2. Аветисов Э. С. Близорукость. –М., «Медицина». 2002, - С.288
3. Азарян Р.Н. Зрение ребенка. Методическое пособие. –Ереван, 2008. - С. 48.
4. Азарян Р.Н, Меликян Л. Г. Профилактика близорукости у детей в условиях семьи. Международный научно-методический рецензированный журнал «Образование в XXI веке»// - Ереван, 2020, N1 -С.79-85.
5. Дымшиц Л.А. Профилактика близорукости у детей.- Л.-«Медицина». 1963,- С.75.
6. Мирская Н. Б. Профилактика и коррекция функциональных нарушений и заболевания органа зрения у детей и подростков. - М., Изд-во «Флинта»,-2016,-С.272.
7. Фельфильфон И. Л Близорукости у детей и взрослых. Книга ПЛЮС. - М., 2004, С.4.
8. Ntuli E., Traore M. A study of Ghananyan, Early Childhood Teacher's perceptions about exclusiv. Education/The journal of the international Association of Special Education/.2013. Vol.1.N1, pp.50-58.

#### **PREVENTION OF MYOPIA IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN SCHOOL CONDITIONS**

**Melikyan Lusine**

*Postgraduate student, M. Nalbandian Shirak State University, Armenia*

##### **Summary**

The article presents the main approaches to the prevention of the development of myopia in children in the conditions of primary schooling. It is known that myopia often occurs in children of primary school age, since in general education lessons and when preparing homework, these students do not comply with the required rules, norms and conditions for visual work and eye rest. At the same time, how well the primary school teachers are informed about the prevention of myopia in students largely depends on the correct organization and conduct of appropriate work in the classroom to prevent the occurrence of myopia in these children.

This determines the need to develop special approaches for the prevention of myopia in primary school students and to provide informational assistance to teachers in these matters.

The foregoing determines the relevance of this study, its theoretical and practical significance.

The results of the work done made it possible to single out a number of issues to which primary school teachers almost do not pay attention to the visual work of students in the classroom. This allowed us to determine the main directions of creating good conditions for visual work of students in various types of educational activities in the classroom in order to prevent the development of myopia in these children. This is, first of all, the creation of normal lighting in the classroom, on desks, on the blackboard, teaching students to comply with the required rules while sitting at a desk, observing the regime of visual work and resting eyes, students conducting active rest during recess.

The indicated main directions of work on creating favorable conditions for the prevention of the development of myopia in students will become the basis for improving the formulation of work for an effective solution to this problem.

#### **References:**

1. Avetisov E. S., Eye protection in children, M., "Medicine", 1975, p. 272.
2. Avetisov E. S., Myopia, M., "Medicine". 2002, p. 288
3. Azaryan R.N., Child's vision. Toolkit, Yerevan, 2008, p. 48.
4. Azaryan R.N., Melikyan L. G., Prevention of myopia in children in a family setting. International scientific and methodological peer-reviewed journal "Education in the XXI century" // Yerevan, 2020, N1, pp. 79-85.
5. Dymshits L.A., Prevention of myopia in children, L., "Medicine", 1963, p.75.
6. Mirskaya NB Prevention and correction of functional disorders and diseases of the organ of vision in children and adolescents, M., Publishing house "Flint", 2016, p. 272.
7. Felfilfon I. L., Myopia in children and adults. Book PLUS, M., 2004, p. 4.
8. Ntuli E., Traore M., A study of Ghananyan, Early Childhood Teacher's perceptions about exclusiv. Education/The journal of the international Association of Special Education/.2013. Vol.1, N1, pp. 50-58.

*Материал был представлен и отправлен на рецензию: 10.10.2021*

*Принято к публикации: 27.10.2021*

*Рецензент: канд.пед. наук, доцент Анна Алексанян*

*The material was submitted and sent to review:10.10.2021*

*Was accepted for publication: 27.10.2021*

*Reviewer: Assoc. Prof., Ph.D. Anna Aleksanyan*