

Мектеп жасына дейінгі балалардың көру гигиенасы

Көру-бұл қоршаған әлемді қабылдаудың маңызды арналарының бірі, әсіресе мектепке дейінгі жаста, бала қоршаған кеңістікті белсенді түрде біліп, өзі және әлем туралы идеяларды үйреніп, ойнап, қалыптастырады. Дәл осы жаста визуалды жүйенің қарқынды дамуы жүреді, негізгі визуалды функциялар қалыптасады: көру өткірлігі, түс сезімі, көлемді қабылдау және көзді үйлестіру.

Алайда, мектеп жасына дейінгі баланың көру жүйесі әлі толық жетілмеген және сыртқы әсерлерге жоғары сезімталдықпен сипатталады. Көздің ұзақ мерзімді кернеуі, визуалды жүктеме режимін сақтамау, электронды құрылғыларды ұтымсыз пайдалану, дұрыс емес жарықтандыру және жаттығу кезінде қону — мұның бәрі функционалды көру қабілетінің бұзылуына, тіпті болашақта тұрақты офтальмологиялық проблемаларға әкелуі мүмкін.

Бұл кеңестің мақсаты-ата-аналарға көру гигиенасын сақтаудың қаншалықты маңызды екенін, қандай қарапайым және қол жетімді шаралар баланың көру қабілетін сақтауға көмектесетінін және мамандардың назарын қажет ететін дабыл белгілерін уақытында қалай тануға болатындығын түсінуге көмектесу. Алдын алу денсаулықтың негізі болып табылады және визуалды гигиена мәселелеріне жауапкершілікпен қараған кезде баланың көру қабілетінің нашарлау қаупін едәуір төмендетуге және оның ыңғайлы жағдайда дамуын қолдауға болады.

Мектеп жасына дейінгі балалардың көру ерекшеліктері

3 жастан 6 жасқа дейінгі балаларда көру функцияларының даму кезеңдері

Баланың көру жүйесі біртіндеп дамиды, ал мектепке дейінгі жас — бұл процестің маңызды кезеңі.

- 3 жасында баланың бинокулярлық көру қабілеті (екі көзбен көлемді көру қабілеті) қалыптасады. Көру өткірлігі қалыпты жағдайға жақындайды, бірақ әлі де тұрақсыз.
- 4-5 жасқа қарай пішінді, өлшемді, түсті және қашықтықты қабылдау жақсарады. Бала көру объектісіне ұзақ уақыт назар аудара алады.
- 6 жасқа қарай визуалды жүйе толықтай қалыптасады, бірақ әлі де жұмсақ режим мен шамадан тыс жүктемелердің алдын-алуды қажет етеді.

Осы кезеңде кез-келген ауытқулар, егер олар әрекет етпесе, тез дами алатындығын есте ұстаған жөн. Сондықтан көру гигиенасын сақтау және мамандардың үнемі тексерулерін жүргізу өте маңызды.

Мектеп жасына дейінгі балалардың көру қабілетінің бұзылуы

Мектеп жасына дейінгі балаларда әртүрлі көру бұзылыстары болуы мүмкін, соның ішінде:

- Амблиопия ("жалқау көз" синдромы) — көру процесіне белсенді қатыспайтын бір көздің көру өткірлігінің төмендеуі.
- Страбизм-көздің бір немесе екі көзі жалпы бекіту нүктесінен ауытқитын көз позициясының бұзылуы. Көбінесе амблиопиямен бірге жүреді.
- Гиперметропия (гиперопия) — көптеген нәрестелерге физиологиялық норма ретінде тән. Айқын формада түзету қажет.
- Миопия (миопия) — мектеп жасына дейінгі балаларда сирек кездеседі, бірақ ерте визуалды жүктеме кезінде пайда болуы мүмкін (планшеттер, кішкентай иллюстрациялары бар кітаптар және т.б.).
- Астигматизм-кескіннің бұрмалануын тудыратын қасаң қабықтың немесе линзаның пішінінің бұзылуы.

Мұндай бұзылуларды ерте анықтау әсіресе маңызды, өйткені мектепке дейінгі кезеңде визуалды функцияны толық қалпына келтіруге дейін тиімді түзету әсері болуы мүмкін.

Көру қабілеті бұзылған балалардағы визуалды қабылдаудың ерекшеліктері

Көру қабілеті бұзылған балалар әлемді басқаша қабылдайды. Олардың визуалды қабылдауы бірқатар параметрлермен шектелуі мүмкін:

- көру өткірлігінің төмендеуі;
- тарылған көру өрісі;
- түс немесе жарық сезімталдығының бұзылуы;
- пішінді, өлшемді, қашықтықты бұрмаланған қабылдау.

Мұндай балалар кеңістікте бағдарлау, заттарды тану, оқу, сурет салу, ұсақ бөлшектермен ойнау кезінде қиындықтарға тап болуы мүмкін. Олар визуалды жүктеме кезінде тез шаршайды, визуалды қабылдауды қажет ететін тапсырмаларға қызығушылықты жоғалтуы мүмкін.

Ата-аналар мен тәрбиешілер үшін бұл ерекшеліктерді ескеру, арнайы жағдайларды таңдау (жарықтандыру, үлкейтілген қаріп, контрастты материалдар) және компенсаторлық дағдыларды дамыту үшін қолайлы жағдай жасау маңызды.

Көру гигиенасының негізгі принциптері

Көру гигиенасын сақтау-Мектеп жасына дейінгі баланың көзінің денсаулығын сақтаудың қажетті шарты. Ата-аналардың қарапайым, бірақ тұрақты әрекеттері шаршаудың алдын алуға, көру қабілетінің бұзылуының дамуына және баланың пайдалы әдеттерін қалыптастыруға

көмектеседі.

Жарықтандыру және визуалды жүктеме режимі

Кез келген көрнекі тапсырмаларды орындау кезінде дұрыс жарықтандыру маңызды рөл атқарады:

- Табиғи жарықтандыруды қолданыңыз — оң жақта жұмыс істегенде жарық сол жақта, ал сол жақта оң жақта түсуі керек.
- Кешке аралас жарықтандыруды қолдануды ұмытпаңыз: жалпы жоғарғы жарық және диффузиялық үстел шамы.
- Қатты көлеңкелерден, жарқылдардан және тым ашық шамдардан аулақ болыңыз.
- Баланың күңгірт жарықта жұмыс істеуіне немесе ойнауына жол бермеңіз — бұл көзді тез шаршатады.

Көрнекі жүктеме режимі жасына сәйкес келуі керек. Мектеп жасына дейінгі бала көздің шаршауын қажет ететін тапсырмаларды (сурет салу, мүсіндеу, оқу, ұсақ заттармен жұмыс) қатарынан 15-20 минуттан артық орындамауы керек. Осыдан кейін көзге демалу қажет.

Баланың жұмыс кеңістігін ұйымдастыру

Баланың ұтымды жұмыс орны - көздің шаршауының алдын алудың негізі:

- Үстел мен орындық баланың бойына сәйкес келуі керек. Артқы жағы түзу, аяқтары толығымен еденге немесе тірекке тіреледі.
- Көзден кітапқа немесе дәптерге дейінгі қашықтық шамамен 30-35 см.
- Мойын мен көзді ауыртпау үшін үстелдің бетінің көлбеуі 10-15° құрайды.
- Жұмыс орны таза, алаңдамайтын заттарсыз, жақсы жарықтандырылған болуы керек.

Көру режимін сақтау

Көру режимі-бұл жүктеме мен демалудың дұрыс ауысуы. Мектеп жасына дейінгі бала үшін:

- Әр 15-20 минут сайын 5-7 минут үзіліс жасау керек.
- Үзіліс кезінде балаңызға ашық ойын, көзге арналған гимнастика ұсыныңыз немесе терезеден алысқа қараңыз.
- Күні бойы әрекетті өзгерту қажет: сурет салу, Оқу, серуендеу, ойын, демалу.

Бұл режимді үйде, балабақшадан тыс жерде сақтау өте маңызды.

Көрнекі қабылдауды дамытуға арналған ойындар мен жаттығулар

Ойын формасы-балалардың көру қабілетін дамытудың ең жақсы тәсілі:

- Айырмашылықтарды табуға арналған ойындар, лабиринттер,

мозаика, суреттегі затты табыңыз, түсі мен формасы бойынша сұрыптаңыз.

- Қозғалатын затты (доп, ойыншық) көзбен қадағалауға арналған жаттығулар.
- Контур, көлеңке, түс бойынша заттарды тану және ажырату тапсырмалары.

Бұл ойындар фокусты, көзді үйлестіруді, кеңістіктік ойлауды дамытуға ықпал етеді.

Экрандар алдындағы уақытты шектеу

- Сандық құрылғыларды пайдалану қатаң мөлшерде болуы керек:
- 5 жастағы балалар үшін үздіксіз қарау күніне 10 минуттан аспайды, 6 жаста-15 минуттан аспайды.
- Экранға дейінгі қашықтық-теледидардан кемінде 1 метр, планшеттен 30-40 см.
- Мультфильмдерді ашық ойындарға немесе дауыстап оқуға ауыстырған дұрыс.

Маңызды: экран жарқын болуы керек, бірақ соқыр емес, жыпылықтаусыз және өткір түс ауысуларынсыз. Ұйықтар алдында гаджеттерді пайдалану ұсынылмайды-бұл көру мен ұйқыға теріс әсер етеді.

Күнделікті өмірдегі визуалды гигиена

Баланың көру денсаулығын сақтау күнделікті өмірге пайдалы әдеттерді енгізбестен мүмкін емес. Күнделікті көру күтімі сабақтарды ұйымдастыруды ғана емес, сонымен қатар дұрыс күн тәртібін, физикалық белсенділікті, серуендеуді және жақсы демалуды қамтиды.

Көзге арналған таңертеңгі гимнастиканың маңызы

Таңертеңгі көзге арналған гимнастика-баланың көру жүйесін күндізгі белсенділікке дайындаудың қарапайым және тиімді әдісі. Қарапайым жаттығулар көмектеседі:

- көздегі қан айналымын жақсарту;
- түнгі кернеуді босатыңыз;
- окуломоторлы бұлшықеттердің тонусын арттыру.
- Таңертеңгі көз жаттығуларының мысалдары: "Көздер оңға-солға", "жоғары-төмен" - көздің тегіс қимылдары;
- Сағат тілімен және кері бағытта "көз шеңберлері";
- "Жыпылықтайды" - 10-15 секунд жылдам жыпылықтайды;

- "Терезеге қараңыз" - жақын затқа және қашықтыққа кезектесіп қарау.

Мұндай жаттығуларды бүкіл отбасының таңертеңгілік жаттығуларына қосуға болады-ойын түрінде және жеңіл түрде.

Дене белсенділігі дене мен көруді жалпы нығайту факторы ретінде

Тұрақты физикалық белсенділік тек тірек-қимыл аппараты үшін ғана емес, сонымен қатар көру үшін де қажет. Белсенді қозғалыстар:

- барлық органдардың, соның ішінде көздің қанмен қамтамасыз етілуін жақсартады;
- интракраниальды және көз қысымын қалыпқа келтіруге көмектеседі;
- кеңістіктегі вестибулярлық жүйені, үйлестіруді және бағдарлауды күшейтіңіз.

Мектеп жасына дейінгі балаға пайдалы: ашық ойындар, билер, тепе-теңдік жаттығулары, жүгіру, секіру, өрмелеу. Ашық ауада белсенділік әсіресе құнды.

Ашық ауада серуендеу және табиғи жарық

Күндізгі жарықта серуендеу көру жүйесінің дамуын ынталандырады:

- Табиғи жарық торлы қабыққа жағымды әсер етеді және түс, жарық және көлеңке туралы қалыпты қабылдауға ықпал етеді.
- Бала жақын орналасқан заттарға емес, алысқа қараған кезде көздер демалады.
- Табиғи орта визуалды зейінді, байқау мен бағдарды дамытады.

Жаяу жүрудің ұсынылатын ұзақтығы-күніне кемінде 2-3 сағат, жақсырақ таңертең және түстен кейін, шуақты, бірақ жарқын емес ауа-райында. Панама немесе Визор көмегімен көзді шамадан тыс ультракүлгін сәулелерден қорғау маңызды.

Күн тәртібін сақтау (ұйқы, тамақтану, демалу)

Көздің денсаулығы дененің жалпы жағдайымен, әсіресе толық ұйқы мен тамақтанумен тікелей байланысты:

- Мектеп жасына дейінгі балаларға түнде 10-12 сағат ұйықтау және күндізгі демалыс қажет. Ұйқының болмауы өнімділікті төмендетеді және көздің тез шаршауын тудырады.
- Тамақтану теңдестірілген болуы керек және құрамында А, С, Е дәрумендері, сондай-ақ мырыш, лютеин және омега — 3 болуы керек-олар торлы қабық пен оптикалық нервтің денсаулығын қолдайды.
- Қызметтегі тұрақты үзілістер, белсенділік түрлерінің өзгеруі және эмоционалды қолайлы атмосфера-осының бәрі визуалды жайлылықты сақтауға ықпал етеді.

Балада режим мен рәсімдерді қалыптастыру (уақытында жату,

серуендеу, тамақтану және демалу) тек көру қабілетіне ғана емес, жалпы дамуға да көмектеседі.

Баланың көру қабілетін сақтау-бұл дәрігерлер мен мамандардың міндеті ғана емес, сонымен қатар отбасының күнделікті күтімі. Дәл мектеп жасына дейінгі жаста визуалды денсаулықтың негізі қаланады, әдеттер қалыптасады, олар қорғай алады немесе, керісінше, визуалды жүйеге зиян тигізеді.

Тұрақты визуалды гигиена, күннің ақылға қонымды режимі, ашық ойындар, теңдестірілген тамақтану және ата — аналардың жылы қатысуы-мұның бәрі көзге жүктемені азайтуға, мүмкін болатын бұзылулардың алдын алуға және баланың толыққанды дамуына қолайлы жағдай жасауға көмектеседі.

Есіңізде болсын: ең жақсы емдеу — алдын алу. Бүгін көру гигиенасына қамқорлық жасай отырып, сіз балаңызға ертең әлемге нақты көзқарас бересіз.