

Что важно знать родителям.

Одной из основных целей правильной организации урока (занятия), наряду с наилучшим усвоением программного материала, является сохранение на возможно более продолжительное время работоспособности слабовидящего школьника.

Слабовидящие дети быстрее утомляются на уроке, чем их здоровые сверстники. Это особенно относится к детям, страдающим такой зрительной патологией, как атрофия зрительных нервов, дистрофия сетчатки и другие заболевания, которые сопровождаются выраженными изменениями основных зрительных функций. У слабовидящих школьников младших классов работоспособность понижается к концу третьего урока, а самая высокая работоспособность наблюдается на втором уроке.

Работоспособность меняется в течение недели. Так, самая высокая работоспособность слабовидящих учащихся младших классов - по вторникам. Начиная с четверга, работоспособность снижается и достигает минимума в субботу. В понедельник уровень работоспособности также невысокий.

Работоспособность изменяется также в течение учебного года. Наиболее высока она в конце первой и во второй четверти. Самая низкая - в четвертой четверти.

Эти исследования чрезвычайно важны, так как учет их результатов позволяет правильно распределять учебную нагрузку между четвертями, днями недели, уроками данного учебного дня.

Во время проведения урока педагоги учитывают допустимую продолжительность непрерывной зрительной нагрузки для слабовидящих школьников и длительность активного внимания учащихся младших классов. Непрерывная зрительная нагрузка в начальных классах школ слабовидящих не должна превышать 10 минут, а для некоторых детей со сложной глазной патологией должна быть еще меньшей.

Слабовидящие дети трудно включаются в работу в начале урока. Поэтому, в первые 5-10 минут у учащихся начальных классов отмечается низкая работоспособность. Наибольшая работоспособность наблюдается между десятой и двадцатой минутами урока. В последние 10-15 минут работоспособность снижается.

Работоспособность учащегося находится в непосредственной зависимости от утомления организма ребенка. При утомлении отмечаются изменения в высшей нервной деятельности. Ввиду недостаточной зрелости нервной системы у детей младших классов, утомление у них наступает раньше, чем у старших школьников. Вообще утомление возникает быстрее у детей физически ослабленных, возбудимых, часто болеющих, имеющих патологию органа зрения.

Зрительное утомление зависит от множества причин и имеет ряд характерных признаков. Наиболее характерны наступление быстрого утомления при чтении и особенно при письме, а также при выполнении любой зрительной работы на близком расстоянии, боли в области глаз, лба, темени, затуманивание зрения, иногда тошнота и головокружение, затруднение при переводе взора с близкого предмета на далекий, слезотечение, покраснение век, глазного яблока при чтении. Могут иметь место и другие неприятные ощущения, связанные с работой на близком расстоянии.

Наиболее частые причины зрительного утомления:

- 1) некорригированная (или неправильно корригированная) гиперметропия или астигматизм;
- 2) недостаточность аккомодации или конвергенции;
- 3) отсутствие бинокулярных функций;
- 4) сниженная острота зрения;
- 5) неблагоприятные условия для работы на близком расстоянии (плохая освещенность и др.).