

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Медербек кызы Жумагуль

Ошский государственный университет,

г.Ош, Кыргызстан

asylbekeshiev@gmail.com

Не секрет, что одной из наиболее главных проблем у школьников сегодня является проблема нарушения у них зрения. Нарушения зрения у младших школьников могут быть различными и включать в себя широкий спектр проблем, от простых до серьезных.

Наиболее распространенных нарушений зрения у детей младшего школьного возраста:

Миопия (близорукость): это состояние, при котором ребенок видит плохо вдаль, но хорошо видит близко. Миопия может прогрессировать со временем, если не обнаружена и не корректируется.

Гиперметропия (дальнозоркость): при этом состоянии ребенок видит лучше вдаль, чем близко. Гиперметропия может привести к утомлению глаз и затруднять чтение и учебу.

Астигматизм: это искажение изображения из-за нерегулярной формы роговицы или хрусталика. Астигматизм может привести к размытому зрению и ухудшению качества видения.

Ленивый глаз (амблиопия): это состояние, при котором один глаз начинает игнорироваться мозгом из-за несовпадения визуальных изображений. Ленивый глаз может привести к снижению зрения и даже слепоте на пораженном глазу, если не лечить.

Синдром компьютерного зрения: проведение слишком много времени за экранами устройств, таких как компьютеры, планшеты и смартфоны, может привести к усталости глаз, сухости, размытости зрения и другим проблемам.

Проблемы со сетчаткой: некоторые дети могут иметь проблемы с сетчаткой глаза, такие как дистрофия или отслоение сетчатки, что может привести к серьезным последствиям для зрения [1].

Профилактика нарушений зрения у детей играет важную роль в сохранении их здоровья глаз и обеспечении оптимального развития зрительных функций.

Перечислим некоторые психологические основы профилактики нарушений зрения у детей:

Регулярные проверки зрения: Регулярные медицинские осмотры у офтальмолога помогают выявлять нарушения зрения на ранних стадиях и

предотвращать их прогрессирование. Родители и учителя должны следить за возможными признаками проблем с зрением у детей, такими как периодическая головная боль, утомляемость глаз, частое моргание или прищуривание глаз, и обращаться за профессиональной консультацией при необходимости.

Организация правильного режима работы и отдыха: длительное пребывание за экранами устройств, неправильное освещение и недостаток перерывов в работе могут негативно сказываться на зрении детей.

Психологическая поддержка направлена на формирование у детей правильных привычек в использовании гаджетов, регулярного проведения перерывов и физической активности, а также обучения правильным методам чтения и работы за компьютером.

Пропаганда здорового образа жизни: проведение мероприятий и тренингов по здоровому образу жизни помогает детям осознать важность заботы о своем здоровье, включая заботу о глазах. Это может включать в себя обучение правильным методам питания, физической активности, соблюдению правил гигиены и регулярным медицинским осмотрам.

Создание удобной образовательной среды: школы и детские учреждения должны обеспечивать комфортные условия для обучения, включая правильное освещение, правильное расположение учебных материалов, регулярные перерывы и возможность проведения упражнений для глаз. Психологическая поддержка направлена на организацию и поддержку такой среды.

Поддержка родителей и педагогов: психологическая поддержка родителей и педагогов помогает им быть информированными о важности здоровья глаз и методах его поддержания у детей. Обучение родителей и педагогов основам правильной организации учебно-воспитательного процесса и заботы о зрении детей является важной частью профилактики нарушений зрения [2].

В итоге сделаем такие выводы:

В случае подозрения на нарушения зрения у младшего школьника важно обратиться к офтальмологу для проведения профессионального обследования и диагностики.

После установления диагноза могут быть назначены соответствующие меры лечения или коррекции, такие как ношение очков или линз, проведение упражнений для глаз и т. д.

Регулярные проверки зрения также важны для раннего выявления и предотвращения проблем.

Психологические аспекты профилактики нарушений зрения у детей помогают создать осознанное отношение к заботе о своем здоровье и сформировать правильные привычки, способствующие сохранению зрительной функции на долгие годы.

Список литературы:

1. Детская патопсихология: учебное пособие, хрестоматия - Москва: Когито-Центр, 2004.
2. Журбина, Ольга Анатольевна Дети с задержкой психического развития: подготовка к школе / О. А. Журбина, Н. В. Краснощекова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.

