

С. В. Кокунова

**Профилактика зрительного утомления студентов
в учебном процессе**

Федеральный закон «Об образовании» 273-ФЗ от 29.12.2012 г. статья 41 «Охрана здоровья обучающихся» включает в себя пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда; организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся. В условиях цифровизации образовательной среды и расширения объема дистанционного обучения резко возросла нагрузка на зрительный анализатор студентов. В связи с пандемией Covid-19 образовательные организации России перешли на дистанционное обучение, которое сохранилось до конца 2019/2020 учебного года. Длительное и нерационально организованное использование электронных гаджетов резко увеличивает нагрузку зрительного анализатора, что не может не привести к развитию нарушений зрения и компьютерного зрительного синдрома.

Установлена взаимосвязь патологии органа зрения с соматическими и психосоматическими заболеваниями, которые также требуют коррекции. Нарушения зрения оказывают негативное влияние на состояние здоровья, работоспособность, развитие ведущих физиологических систем организма студента. Все это обуславливает необходимость проведения активной профилактики нарушений зрения в образовательных организациях и ежегодного скрининг-обследования обучающихся для своевременного выявления нарушений зрения, коррекции расстройств и наблюдения за здоровьем студентов. В связи с этим в последние годы особую актуальность приобрела проблема сохранения зрительного здоровья.

Вопросами зрительного здоровья подрастающего поколения посвящен ряд медицинских и педагогических исследований. Данной проблеме уделяли внимание В.Ф. Базарный, М.В. Антропова, И.И. Брехман, С. А. Котова, Н.В. Смирнов и др. В систематическую работу по

первичной профилактике нарушений зрения у несовершеннолетних должны быть вовлечены не только медицинские работники, но и администрация и педагоги образовательных организаций, родители и сами студенты колледжей. Мероприятия по предупреждению нарушений зрения должны включаться в план профилактической санитарно-просветительской работы образовательных организаций.

Первичная профилактика состоит в систематическом контроле за:

- соблюдением требований к освещенности учебных помещений;
 - позой обучающихся за столами и партами на уроках в колледже;
 - использованием мебели, соответствующей росту обучающихся;
- рациональной расстановкой мебели и оборудования в учебных помещениях;
- режимом образовательного процесса, чередованием непрерывной учебной деятельности на уроках и перерывами для проведения гимнастики для глаз.

На поддержку зрительного здоровья обучающихся нацеливают нормы и требования СанПиН, а также государственная программа «Здоровое поколение». Современные разработки в области технологий сохранения зрительного здоровья предоставляют педагогам широкий спектр различных упражнений и гимнастик на зрительную, мышечно-телесную координацию, рекомендации по проведению релаксационных мероприятий, направленных на укрепление и поддержку качественного функционирования зрительного анализатора, предупреждения и устранения зрительного утомления в процессе обучения. Так, помогают сохранить остроту зрения упражнения «Диаграмма» - требуется проследить глазами путь от точки А до точки В; «Горизонтальная восьмерка» - делает занимательный процесс выполнения разнонаправленных (вверх-вниз, вправо-влево, к центру) последовательных движений глазами, обеспечивающих релаксацию зрительного анализатора.

Комплекс упражнений гимнастики для глаз
для обучающихся колледжа

1. И.П. – сидя, откинувшись на спинку парты. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к крышке парты, выдох. Повторить 5-6 раз.
2. И.П. – сидя, откинувшись на спинку парты. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 5-6 раз.
3. И.П. – сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
4. И.П. – сидя. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить 5-6 раз.
5. И.П. – сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх. Вдох. Следить за руками, не поднимая головы. Руки опустить. Выдох. Повторить 4-5 раз.
6. И.П. – сидя. Смотреть прямо перед собой на классную доску 2-3 сек., перенести взор на кончик носа на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.
7. И.П. – сидя, закрыв глаза. В течение 30 сек. Массировать веки кончиками указательных пальцев.

Выбор оздоровительных упражнений должен базироваться на типе предшествующей нагрузки. Соответственно после продолжительной работы с электронной доской, компьютером или текстом должна проводиться гимнастика для глаз или общая релаксационная пауза.

Таким образом, в целях профилактики зрительного утомления студентов колледжа преподавателям следует: регулярно контролировать на уроках соблюдение норм СанПиН; своевременно проводить гимнастику для глаз, упражнения на укрепление глазных мышц и расслабляющие физкультминутки с учетом типа предшествующей нагрузки; познакомить студентов с эффективными способами предупреждения зрительного утомления и стимулировать их самостоятельное применение в течение дня; приобщить родителей к работе по поддержке зрительного здоровья своих детей. Невнимание к данному вопросу негативно влияет на зрение обучающихся и может привести к значимой потере их зрительных ресурсов

в дальнейшем.

Литература:

1. Кучма В.Р., Седова А.С., Степанова М.И., Рапопорт И.К., Поленова М.А., Соколова С.Б., Александрова И.Э., Чубаровский В.В. Особенности жизнедеятельности и самочувствия детей и подростков, дистанционно
2. Скоблина Н.А., Добрук И.В., Цамерян А.П., Сапунова Н.О., Цепляева К.В., Гудинова Ж.В., Скоблина Е.В. Использование технологии «кабинет охраны зрения детей» в образовательной организации. Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2016;
3. Кучма В.Р., Сухарева Л.М., Рапопорт И.К., Шубочкина Е.И., Скоблина Н.А., Милушкина О.Ю. Популяционное здоровье детского населения, риски здоровью и санитарно-эпидемиологическое благополучие обучающихся: проблемы, пути решения, технологии деятельности. Гигиена и санитария. 2017.- Т. 96.- №12.-С.990-995.