

**Мектептегі оқу
жұмысының кейбір
түрлеріне қойылатын
гигиеналық талаптар**

**Тобы: МДБ-Т-14
Студент: Алтай Зарина**

Қызылорда, 2018ж

Кітап оқу гигиенасы

Бастауыш кластардағы оқу сабақтарына ерекше көңіл бөледі, өйткені бастауыш кластағы оқуды педагогикалық тұрғыдан дұрыс оқыту қалған барлық пәндерді ойдағыдай меңгеруге септігін тигізеді. Осыған орай мектеп оқушыларының қалыпты көру өткірлігін сақтау үшін көру анализаторының қажу заңдылықтарын зерттеудің маңызы зор. Жоғарыда айтылып кеткендей, табиғи және жасанды жарықтың, сондай-ақ кітаптың орналасуының көз үшін зор маңызы бар. Кітап көзден 35-40 см қашықтықта 15-30° бұрыш жасай орналасуы тиіс, бұл мүсіннің бұзылуынан сақтандырады. Мектеп оқушысының класта үздіксіз кітап оқу ұзақтығы 10 минуттан, ал оқу залына ол 35-45 минуттай аспауы тиіс. Бұдан соң көз, ал дауыстап оқуда-дауыс аппараты тынығуы үшін үзіліс жасау қажет. Ұзақ уақыт (2 сағат және одан да көп) үздіксіз кітап оқу нерв системасын шаршатуы көздің, шекенің талып ауруына себепші болуы мүмкін. Мұндай жағдайлар ұсақ әріп-петитпен терілген текстерді шамалы оқудың өзінде де байқалуы мүмкін. Оқулықтардағы жол арасының қашықтығы – интерлиньяж 3 миллиметрден аспауы, сөздер арасындағы қашықтық – 2 мм және әріптер аралығы – 0,5 мм болуы тиіс, ал текстердің жан-жағынан бос жол (20 миллиметрге дейін) қалдырылады. Егер текст біркелкі теріліп, оның жекелеген бөліктері ерекше көрсетілмеген болса оқушылар тез қажиды.

Жазу жұмысының гигиенасы

Жазу сабағында ми ғана емес, сондай-ақ көптеген бұлшық еттер де жұмыла жұмыс істейді. Сондықтан оған мынаған талаптар қойылады: партада дұрыс отыру, жарықтың түсуі, қағаздың сапалы болуы, қарама-қарсы түсті сияны пайдалану, жазу құралдарының баланың жасына сәйкестігі, жетілдірілген жазу техникасы. Жазу жұмысы, әсіресе үздіксіз жазу жұмысы барынша қажытатын жұмыс деп есептелінеді. Қолдың басын бүгілдіретін және жазылдыратын бұлшық еттердің жұмысы білек, желке және бастың ауырлығын көтеріп, дұрыс отыруды қамтамасыз ететін арқа бұлшық еттерінің жұмысымен ұштасады. Жазу жұмысы кезінде көзге көп күш түседі, өйткені әріптерді дәптер парағындағы сызықтардың арасына дәлме-дәл келтіріп жазу талап етіледі: зейінді жұмылдыру қажеттігі және қол басы бұлшық еттерінің дәл жұмыс істеуі жұмыс істеп тұрған орталықтарды ғана емес, бүкіл организмді қажытады. Жазу жұмысы тез қажытпауы үшін қалам мен оның ұшын тиісінше таңдай білу қажет. Қолдың қол басы мен саусақтардың дұрыс дағдыларын қалыптастыру керек. Парта оқушының бойына сай келмейінше, оның бетінің керекті көлбеулігі (12-15°) сақталмайынша жазу ережесін сақтау мүмкін емес.

Жазу жұмысының гигиенасы

Қиғаш жазу кезінде дәптер денеге қарама-қарсы,оның парта қақпағының жиегіне көлбеулік бұрышы $30-40^{\circ}$ болып орналасуы тиіс.Сонда қиғаш сызықтар мен штрихтар стол иегімен тік бұрыш түзеді.Бұл талапты сақтамау дұрыс отыру қалпын,келе-келе мүсінді бұзып, омыртқа жотасының бір жағына қарай қисаюы-сколиозға және алыстан көрмеушілікке әкеп соғады.

Бүкіл жазу кезеңінде балалардың дұрыс отыруын қадағалау – мұғалімнің жұмысындағы маңызды сәт.

Жазуда бас әріп пен кіші әріптердің қарапайымдатылған формаларын қолдану жақыннан көргіштікті болдырмауға жағдай туғызады,сондай-ақ анық және айқын жазу дағдысын қалыптастырудың негізгі болып табылады.

Ән салу гигиенасы

Сабақта және үйірме сабақтарында дұрыс ән сала білу оқушыларды қажытпай, өкпе мен дауысты жетілдіреді. Мұнда осы жұмыс жүргізілетін бөлмені күтіп ұстауға қойылатын гигиналық талаптарды сақтап, ауаның таза, температураның қалыпты және салыстырмалы ылғалдылықтың болуына қамқорлық жасаудың маңызы зор.

Әнді ыңылдап ақырын айта бастайды да, бірте-бірте күшейе түседі. Бұл талапты бұзу дауыс қатпарларының зорығуына себепші болады, ал бұл 3-4 күн дауыстан айрылуға ларингитке, кейде 8-9 күн дауыстан айрылуға афонияға әкеп соғады. Бұндай жағдайда толық айыққанға дейін ән айтуды тоқтату қажет.

Тыныс алу ән салудың негізі болғандықтан, тыныс алу жолдары болмашы зақымданған жағдайда әншілер ән салудан босатылып, отоларингологқа немесе фоиатрға жіберіледі. Үздіксіз ән салу төменгі кластарда 4-5 минутқа созылды, ал жоғарғы кластарда 8-10 минуттан аспайды. Ең жақсы түрегеп тұрып ән салу, өйткені бұл жағдайда кеуде және құрсақ қуысындағы мүшелер сығылмайды.

Алайда қажымау үшін әрбір 15-20 минут ән салудан кейін балалар отырып тынығуы, жазылып алынған әндерді тыңдауы немесе ән текстерін жазып алу және т.с.с үшін 5-6 минут үзіліс жасау қажет. Ән салып болысымен, бірден суыққа шығуға болмайды.

Жас әншілерге дауыстың өзгеруі кезеңінде ерекше көңіл бөлінеді. Қатаң ән салу режимі, шамаға лайықты репетуар, есту қабілетін жұмылдыру жұмысы және т.б дауысты сақтауға жәрдемдеседі.

Күшті және шұғыл мутация жағдайында дауысқа байланысты кез келген жұмыс тоқтатылады, бірақ музыкалық есту және теориялық тұрғыдағы шаралар жалғастырыла береді. Дауыс өзгеруі кезеңі аяқталысымен ән салу жұмысы біртіндеп басталады және дауыс желбезектеріне түсетін күш қатаң мөлшерленеді.



Ән
салу
ГИГИЕ
НАСЫ

Сурет салу және сызу гигиенасы

Жазу сабағына қойылатын гигиеналық талаптар көп жағдайда сурет салу және сызу сабақтарына да қатысты болады, өйткені мұнда да көру және қимыл анализаторлары жұмыс істейді. Бұл талаптардың негіздері-парталарға дұрыс бөлініп отыру, сурет пен чертеждің көзден қалыпты қашықтығы (35-40см) сақтау, жұмыс орнына жасанды н/е күндізгі жарықтың жеткілікті түсуі. Заттың өзіне қарап суретін салуда жақсы көрінетін көлеңке түсіретін бүйір жарық қажет.



Сурет салу үшін ұсақ торкөзді қағазды, ал сызу үшін – қағаздың астына салатын үлгіні пайдалануға болмайды, өйткені бұл көзге күш түсіріп, алыстан көре алмаушылыққа және басқа көру түйсігінің бұзылуына әкеп соғады. Сонымен қатар, бұл көрудің ғана емес, сондай-ақ бұлшық ет аппаратының да жақсы байланысты физиологиялық ерекшеліктеріне қарама-қайшы келеді.

Емтихан өткізу

Емтихан-мектеп оқушыларының өміріндегі аса қиын және маңызды кезең. Оқушылар емтиханға мектеп устаны негізінде педагогикалық советтің арнаулы шешімімен жіберіледі.

Емтихан кезінде оқушыларды емтиханға қатысы жоқ барлық тапсырмалардан босату үшін мектеп әкімшілігі мен ата-аналар комитеті үйлесімді жұмыс жүргізуі қажет. Емтихан тапсыратын бөлме жарық, тікелей күн сәулесі қыздырмайтын, жақсы желдетілген болуы тиіс.

Артық мебель тысқа шығарылады. стол үстіне гүл, су құйылған графин және бірнеше стакан қояды. Алғашқы жәрдем көрсетуге арналған мектеп аптөчкасына әлдекім естен танған жағдайда тыныс алуды қоздыру үшін қолданылатын мүсәтір спирті болуы тиіс. Емтиханды қоңырау берумен бастайды, емтихан тапсырушыларды мазаламау үшін қайта соғылмайды.

Емтихан болатын оқу пәндерін қайталауға арналған уй тапсырмаларының көлемі мен қиындығы күнделікті бірдей, балалардың жас және жеке ерекшеліктеріне сай болуы тиіс. Күн режимін бұзуға болмайды.

Емтиханды оқу сабақтары басталатын уақытта бастау керек және емтихан тапсырушыларды емтиханға қалалық оқу бөлімінің, аудандық және облыстық комитеттерден өкілдер, газет, радио және телевизия тілшілері келетіндігі туралы хабарлар қобалжытпау, сондай-ақ комиссия мүшелерінің жиі кіріп-шығуына жол бермеу керек.



**Назарларыңызға
рахмет!!!**