

ՏԱԹԵՎ ԳԻՏԱԿՐԹԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼԻՐ

**ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՎՈՂ ՈՒՍՈՒՑՉԻ
ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

Հետազոտության թեմա՝ Մեր տեսողությունը, դրա վատթարացումը դպրոցահասակ երեխաների մոտ: Տեսողության հիգիենան

Հետազոտող ուսուցիչ՝ Նարինե Մխիթարյան
Մասիս քաղաքի թիվ 6 հիմնական դպրոց

ԵՐԵՎԱՆ 2022թ

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն3

Հետաքրքիր փաստեր տեսողության մասին.....6

Աչքերի վարժություններ.....12

Հավասարակշռության պահպանման հմտությունների ամրապնդման խաղեր եվ խաղային վարժություններ.....14

Տեսողական ընկալման զարգացմանը նպաստող մեթոդական ցուցումներ տարբեր առարկաների դասաժամերին16

Եզրակացություն18

Օգտագործված գրականություն.....19

ՆԵՐԱՇՈՒԹՅՈՒՆ

Թերևս, այս խնդիրն ինձ այնքան չանհանգստացներ եւ չդառնար իմ հետազոտական աշխատանքի թեման, եթե իմ դասղեկական դասարանում չավելանար տեսողական տարբեր տիպի եւ աստիճանի խնդիրներ ունեցող սովորողների թիվը: Դասարանի սովորողների քառորդ մասը կամ ակնոց է կրում կամ վատ տեսողության պատճառով դժվարանում է կարդալ գրատախտա-կից: Սովորողներից 2-ն ունեն աստիգմատիզմ (հաստատված), 2-ը՝ կարճատեսություն: Վերջին շրջանում, հետեւելով սովորողներից մեկի վարքագծին, շարժումներին (գրավոր աշխատանքի ընթացքում), հասկացա, որ նա եւս ունի տեսողական խնդիր, գրուցեցի ծնողի հետ, ուղղորդեցի ակնաբույժի մոտ:

Անհրաժեշտություն ու ցանկություն առաջացավ առավել մանրամասն ուսումնասիրել մարդկային զգայարաններից ամենաշատ տեղեկություն հաղորդող՝ տեսողությունը, նրա հետ կապված խնդիրները ու դրանց լուծման ուղիները:

Եվ այսպես... Տեսողությունը (Տեսողական վերլուծիչ), պատկերների միջոցով ընկալելու ունակությունն է: Արտաքին աշխարհի մասին տեղեկատվության մեծ մասը (մոտավորապես 80-90%-ը) ընկալվում է տեսողության միջոցով: Տեսողությունը պայմա-նավորված է հետեւյալ ֆունկցիաներով՝ լուսազգացողություն, առարկայի ձևի եւ մե-ծության որոշում, առարկայի հեռավորու-թյան որոշում, շարժման ընկալում, գունային տեսողություն եւ բինոկուլյար տեսողություն: Տեսողական վերլուծիչի ծայրամասային օրգանը աչքն է: Մարդկային աչքը օպտիկական համա-կարգ է, որը պատկերը հստակեցնելու համար դրվում է շարժման մեջ: Այդ առումով այն կարելի է համեմատել հեռա-դիտակի հետ: Այն ունի պատկերի հստակությունը կարգավորող «պտուտակ», որի միջոցով մարդը կարողանում է լավացնել պատկերի որակը: Աչքի համար այդպիսի «պտու-տակի» դեր են կատարում մկանները, որոնք հետ ու առաջ են շարժում աչքի բյուրեղիկը: Մակայն ինչպես ու յուրաքանչյուր մկան, դրանք եւս կարող են երկարատեւ աշխատանքի եւ ծանրա-բեռնվածության հետեւանքով « հոգնել» Եթե մկաններին թուլանալու եւ հոգնածությունը թոթա-փելու հնարավորություն չտրվի, ապա երեխայի տեսողությունը կվատանա :Մարդու աչքը

կարող է տարբերել 10 միլիոն գույն, իսկ մարդու գլխուղեղի մեկ քառորդ մասը կապված է տեսողության հետ: Երկրագնդի յուրա-քանչյուր 12 տղամարդուց մեկը չի կարողանում գույները տարբերել: Կանանց մոտ այդ ցուցանիշը կազմում է 200 կնոջից մեկը: Մարդու աչքին անհրաժեշտ է մոտ մեկ ժամ՝ գրեթե ամբողջական մթությանը հարմարվելու համար: Սակայն մթությանը հարմարվելով՝ աչքերը 100000 անգամ ավելի զգայուն են դառնում լույսի նկատմամբ ցերեկային տեսողության հետ համեմատած:

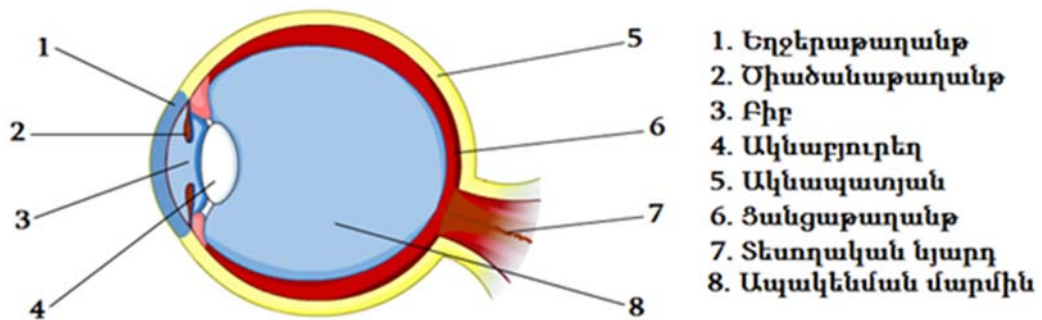


Հղում «Կենսաբանություն 8» դասագիրք

Նկ.1

ԱՉՔԻ

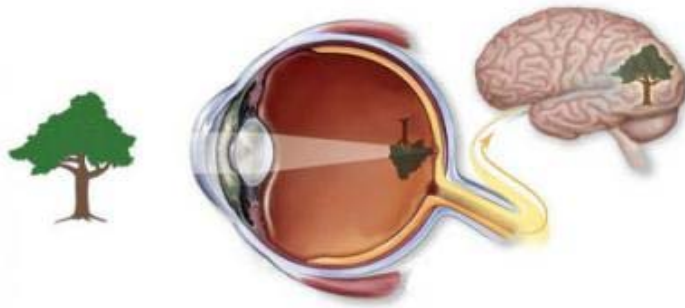
ԿԱՌՈՒՑՎԱԾՔԸ



Ավելի ու ավելի հաճախ սկսեցի նկատել, որ շատ երեխաներ, մեր դպրոցի աշակերտները, պարզապես, անցորդները ակնոցներ են կրում, որ մեր մոլորակի ավելի ու ավելի շատ մարդիկ բախվում են այնպիսի խնդրի, ինչպիսին է տեսողության

նվազումը Հետաքրքիր է, որ գրեթե բոլոր երեխաները ծնվում են կապույտ աչքերով: Նրանցից ոմանց աչքերը մնում են հավերժ կապույտ, մյուսների մոտ աչքերը փոխում են գույնը, երբ երեխան մի քանի ամսական է: Ինչու է դա այդպես: Աչքի գույնը կախված է ծիածանաթաղանթի պիգմենտից, որը կոչվում է «մելանին»: Մելանինի քանակությունը որոշում է աչքերի գույնը: Այս պիգմենտի մեծ քանակությունը ստեղծում է մուգ աչքեր (սև, շագանակագույն եւ բաց շագանակագույն), իսկ ավելի փոքր քանակությամբ՝ բաց (կանաչ կամ կապույտ): Աչքի գույնը կարող է փոխվել ողջ կյանքի ընթացքում: Երբեմն, ծնվելուց անմիջապես հետո, աչքերի գույնը բացից փոխվում է մուգ գույնի: Դա պայմանավորված է ծիածանաթաղանթում մելանինի կուտակմամբ:

Առարկաներից արտացոլված ճառագայթներն անցնում են եղջերաթաղանթի, բբի եւ ոսպնյակի, ապա նաև ապակենման մարմնի միջով, բեկվում են, եւ ցանցաթաղանթի վրա ստացվում է առարկայի հստակ, բայց փոքրացած ու շրջված պատկերը: Նյարդային գրգիռները տեսողական նյարդով հասնում են մեծ կիսագնդերի տեսողական գոտի, որտեղ ձեւավորվում է տեսողական զգայությունը, եւ մենք առարկան տեսնում ենք իր բնական դիրքով ու չափով:



Նկ. 2 Տեսողական ընկալում

ՀԵՏԱՔՐՔԻՐ ՓԱՍՏԵՐ ՏԵՍՈՂՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ

Հաճախ չենք մտածում, թե որքան շատ ենք լարում մեր տեսողությունը, երբ նստում ենք համակարգչի առջև, հեռուստացույց ենք դիտում, կարդում ենք եւ այլն: Բայց չէ՞ որ այն մեր օրգանիզմի ամենակարեւոր օրգաններից մեկն է, որի միջոցով շրջապատող աշխարհի մասին ամենաշատ տեղեկություններն ենք ստանում: Ներկայացնում եմ տեսողության մասին հետաքրքրի փաստեր.

1. Շնաձկների և մարդկանց եղջերաթաղանթները շատ նման են, որի պատճառով շնաձկան եղջերաթաղանթը երբեմն օգտագործվում է մարդկայինին փոխարինելու համար:

2. Անհնար է բաց աչքերով փոշտալ:

3. Մարդկային աչքը կարող է տարբերել մոխրագույնի 500 երանգներ:

4. Ծնվելիս ակնախոռոչի տրամագիծը կազմում է մոտավորապես 17,5 մմ , դեռահասի մոտ՝ 20-21մմ, իսկ մեծահասակների մոտ 24 մմ:

5. Մարդու աչքը կշռում է գրեթե 8 գրամ:

6. Մարդկային օրգանիզմի մկաններից ամենաակտիվը աչքինն է:

7. Աչքի ծիրանագույն պատյանն այնքան յուրահատուկ է, որքան մատնահետքը:

8. Մեկ վայրկյանում մարդը կարող է 5 անգամ աչքը թարթել:

9. Տեղեկության 90 %-ը ուղեղը ստանում է տեսողության միջոցով:

10. Թարթիչների կյանքի տևողությունը մոտավորապես հինգ ամիս է:

11. 10 000 տարի առաջ բոլոր մադկանց աչքերի գույնը շագանակագույն է եղել:

12. Միայն մարդն ու շունն են ուրիշի աչքերում հուշվածք փնտրում: Ընդ որում, շները միայն մարդկանց հետ շփվելիս են դա անում :

13. Մարդկային բիբերը ընդունակ են գլխավոր շարժումները (այլ ոչ թե ընդհատված) կատարել այն ժամանակ, երբ հետեւում են շարժվող օբյեկտին:

14. Աչքերը սկսել են զարգանալ 550 միլիոն տարի առաջ: Ամենապարզ աչքերը եղել են միաբջջիզ կենդանիների ֆոտոռեցեպտորների սպիտակուցային մասնիկները :

15. Ուսպնյակ չունեցող մարդկանցից ոմանք կարող են տեսնել լույսի ուլտրամանուշակագույն սպեկտորը :

16. Ցիկլոպաների մասին առեղծվածներն ի հայտ են եկել այն ժամանակ, երբ հնագույն մարդիկ հայտնաբերել են անհետացած գաճաճ փղերի մնացորդները: Կենտրոնական խոռոչը մարդկանց կողմից դիտվել է որպես ակնախոռոչ:

19. Ավելի հաճախ տղամարդիկ են դալտոնիկ լինում, քան կանայք:

20. Մարդկային մարմնի բոլոր մկաններից ամենաակտիվը աչքը կարգավորող մկաններն են: Աչքի մեկանգամյա թարթելը տևում է 100-150 միլիվայրկյան, եւ մարդ կարող է 1 վայրկայնում աչքը թարթել 5 անգամ:

21. Աչքերն ուղեղ են հաղորդում շատ մեծ քանակությամբ տեղեկատվություն, իսկ այդ տեղեկատվությունը իրականում շրջված է:

22. Տիեզերագնացները տիեզերքում չեն կարող արտասվել, քանի որ արցունքները հավաքվում են փոքր գնդակներում եւ սկսում են մոմռացնել աչքերը:

ՀԱՐՑԸ. ուսումնասիրման ենթակա հարցեր.

- ինչպե՞ս և ինչու՞ ենք մենք տեսնում
- ինչպե՞ս պահպանել լավ տեսողություն
- ինչպե՞ս հոգ տանել աչքերի առողջության մասին:
- Տեսողության վատացման պատճառներ

Նպատակը.

- բացահայտել տեսողության խանգարման պատճառները.
- ծանոթանալ տեսողության նկատմամբ ճիշտ վարվեցողության կանոններին.

Հետազոտության մեթոդներ.

- ✓ տեղեկատվության ընտրություն եվ վերլուծություն.
- ✓ գործնական փորձառություններ.
- ✓ զրույց բժշկի հետ.
- ✓ Հարցում պատահական մարդկանց շրջանում.
- ✓ տեսողության պահպանման համար հուշագրի մշակում.

Հետազոտության օբյեկտ՝

Աչքերը որպես տեսողության օրգան

Վարկած. Ենթադրենք, որ եթե ճիշտ հետևենք մեր աչքերի առողջությանը, կարո՞ղ ենք երկար ժամանակ պահպանել լավ տեսողությունը:

Նյութն ուսումնասիրելով՝ ՀԱՄԱՑԱՆՑՈՒՄ ես գտա հետաքրքիր տեղեկություններ, որոնցում ներկայացվել են փորձեր՝ բացահայտելու աչքի որոշ հատկություններ: Ես ուզում եմ դրանք անցկացնել և իմ արդյունքներով կիսվել:

Փորձ 1 Երեխային նստեցրեցի աթոռի վրա, լապտերի լույսն ուղղեցի նրա վրա: Նկատեցի, որ բիբերը սեղմվում են պայծառ լույսի ներքո: Անջատելուց հետո, որոշ ժամանակ անց աչքերի բիբերը լայնանում են:

Եզրակացություն

Բիբերի չափերը կարգավորվում է լույսի քանակով, եթե լույսը բավարար չէ, այն ինքնաբերաբար լայնանում է, եթե լույսը բավարար է՝ նեղանում է: Այդ է պատճառը, որ խավար տարածքում մենք անկախ մեզանից փորձում ենք ավելի լայն բացել մեր աչքերը:

Փորձ 2

Վերցնում ենք ստվարաթղթե որևէ խողովակ: Մոտեցնում ենք ձախ աչքին: Այնուհետև բարձրացնում ենք աջ ձեռքը և պահում աջ աչքի առաջ՝ ափը դեպի իրեն: Մի աչքով նայում ենք խողովակի մեջ, առանց մյուս աչքը փակելու, մյուս աչքով՝ աջ ափին:

Արդյունքը

Ինձ թվաց, թե ափիս վրա անցք կա: Դա պայմանավորված է նրանով, որ աչքերը տեսնում են երկու տարբեր պատկերներ՝ ափը և այն, ինչ ես տեսնում եմ խողովակի միջով: Բայց ուղեղը փորձում է համադրել երկու պատկերն էլ, հետևաբար, ստացվում է խաբուսիկ պատկեր:

Եզրակացություն

Աչքերը տեսնում են տարբեր պատկերներ, բայց ուղեղը միավորում և ստանում է մեկ պատկեր:

Ուսումնասիրելով աչքի կառուցվածքը՝ ես հասկացա, թե որքան կարևոր է տեսողության օրգանների գործառույթը շրջապատող աշխարհն ընկալելու համար, որքան անհրաժեշտ է պահպանել բնության այս հրաշքը:

Ես ուզում էի պարզել նաև տեսողության վատթարացման պատճառները և դրանց պահպանման եղանակները:



Այցի գնալով ակնաբույժին՝ նրան ուղղեցի մի քանի հարց. ի՞նչը կարող է տեսողության վատթարացման պատճառը դառնալ: Նա պատասխանեց՝ ժառանգականություն, բնածին կամ ձեռքբերովի հիվանդություններ, բնապահպանական պայմաններ. սրանք հենց այն գործոններն են, որոնց պատճառով կարող է նվազել մարդու տեսողությունը : Բայց կան նաև տեսողության վրա ազդող այլ պատճառներ՝ լիամետրաժ մուլտֆիլմերը, գրավիչ համակարգչային խաղերը, մայրիկների չափազանց եռանդուն ջանքերը՝ ուղղված երեխայի վաղ, բազմակողմանի զարգացմանը, լրացուցիչ ընթերցանությունը, երբ գրքերի տպագիր տառատեսակը հարմար չէ երեխայի աչքերին: Հիմնական պատճառը սխալ առօրյան է :

Հեռուստացույց. մինչև 7 տարեկան երեխաների համար հեռուստացույց դիտելու ժամանակը չպետք է գերազանցի 30-40 րոպեն, ավելի մեծ տարիքի երեխաների համար՝ 1,5-2 ժամը: Երեխայի եւ հեռուստացույցի միջև հեռավորությունը պետք է 5 անգամ գերազանցի հեռուստացույցի անկյունագիծը:



Համակարգիչ. ակնաբույժները միաբերան պնդում են՝ մինչև դպրոց հաճախելը ո՛չ մի համակարգիչ: Բնական է, որ մեր ժամանակներում ,երբ յուրաքանչյուրի տանը համակարգիչ կա, դրա օգտագործումը կամ արգելելը չափազանց դժվար է: Եթե երեխայի մոտ չկան ժառանգական խնդիրներ, ապա 7-9 տարեկան երեխաներին համակարգչի առջև կարելի է անցկացնել 15 րոպե: 10 տարեկանից մեծ երեխաների համար այդ ժամանակահատվածը կարելի է հասցնել օրական 1,5 ժամի, բայց ընդմիջումներով, որոնց ընթացքում պետք է կատարել աչքերի վարժություններ:

Ընթերցանություն. Կարդալիս աչքերը պետք է գրքից հեռու լինեն 30-33 սմ: Գրքի էջերը պետք է վերելից եւ ձախ կողմից լուսավորված լինեն:Չի կարելի պառկած կարդալ:

Ծանրաբեռնվածություն. Յուրաքանչյուր ծնող ուզում է, որ իր երեխան լինի ամենա-ամենալավը: Դա լավ է, բայց չպետք է մոռանալ չափի մասին.փոքր տարիքում ընթերցանությամբ, նկարչությամբ, քիչ շարժունակություն պահանջող զբաղմունքները պետք է , անպայման, հաջորդել մաքուր օդում աշխույժ վարժություններով: Դա վերաբերում է կրսուեր տարիքի դպրոցականներին, այդ թվում՝ առաջին դասարանցիներին, երբ աչքերին բաժին ընկնող ծանրաբեռնվածությունը զգալիորեն մեծանում է, դրան ավելանում է չոր կահույքին նույն դիրքով երկար նստելը:Ուսուցիչներն ու մայրիկները, հարկ է, որ իմանան՝ երեխան ծնվում է ո՛չ այնքան սուր տեսողությամբ, այն կարգավորվում է ,մոտավորապես, յոթ տարեկանում:

Օրվա ո՛չ ճիշտ ռեժիմ.Սա առաջին հերթին վերաբերում է գործունեության նստակյաց տե-սակների չափազանց մեծ քանակությանը:Պետք է հիշել, որ 7-9 տարեկան երեխան 2-3 ժամից ո՛չ պակաս պետք է զբոսնի մաքուր օդում, քնի մոտ 10 ժամ:

Լսելով ամբողջ տեղեկությունը՝ կազմեցի հարցաթերթիկ և անցկացրեցի հարցում. հարցմանը մասնակցեցին 20 մարդ: Հարցը այդպիսին էր.«Ինպե՞ս եք հոգ տանում ձեր տեսողության մասին»:

Ենթահարցերն են և հարցման արդյունքները.

Հարցը	այո	ոչ
1. Միշտ նստա՞ծ եք կարդում	12	8
2. Պատահե՞լ է որ շարժվող մեքենայում կարդաք	10	10

3.	Պառկած կարդու՞մ էք	15	5
4.	Կարդալու ընթացքում աչքերիդ հանգստանալ տալի՞ս ես	7	13
5.	Միրու՞մ էք վառ լույսի տակ կարդալ	8	12
6.	Աչքերի վարժություններ կատարու՞մ էք	4	16
7.	Համակարգչով, հեռախոսով զբաղվելիս երկա՞ր ժամանակ ես անցկացնում	15	5
8.	Հաճա՞խ էք այցելում ակնաբույժի	5	15

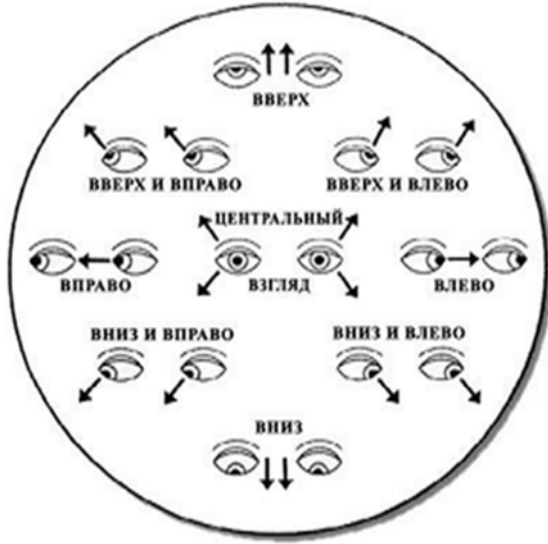
Եզրակացություն

Եկա այն եզրակացության, որ հարցմանը մասնակցած մարդկանցից ո՛չ բոլորն են հետևում իրենց առողջությանը, այդ հարցին լուրջ չեն մոտենում, նույնն անում են իրեն երեխաների հետ:

Այնուհետև որոշեցի տեսողությունը պահպանման հուշաթերթիկ պատրաստել, որտեղ կետերով կնշվի տեսողությունը պահպանելու կարևոր դրույթները.

- Անհրաժեշտ է տեսողության լարում պահանջող աշխատանքը պարբերաբար ընդհատել և հանգստացնել աչքերը
- Չպե՛տք է երկար հեռուստացույց դիտել կամ աշխատել համակարգչով
- Պետք է գրե՛լ և կարդա՛լ լավ լուսավորվածության պայմաններում: Չափից ավելի պայծառ կամ աղոտ լույսը կարող է վնասել աչքերը
 - Չի՛ կարելի գրել կամ կարդալ չափից ավելի կռանալով գրքի կամ տետրի վրա: Աչքից հեռավորությունը պետք է լինի 25 սմ
 - Գրելիս լույսը պետք է ընկնի այնպես, որպեսզի ձեռքը ստվեր չգցի աշխատանքային մակերեսի վրա: Աջ ձեռքով գրելիս՝ ձախ կողմից, իսկ ձախ ձեռքով գրելիս՝ աջ կողմից:
 - Չի՛ կարելի կարդալ պառկած վիճակում կամ շարժվող տրանսպորտում
 - Պետք է հետևել նաև սննդակարգին, այն պետք է լինի բազմազան և վիտամիններով հարուստ:

ԱՉՔԵՐԻ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ



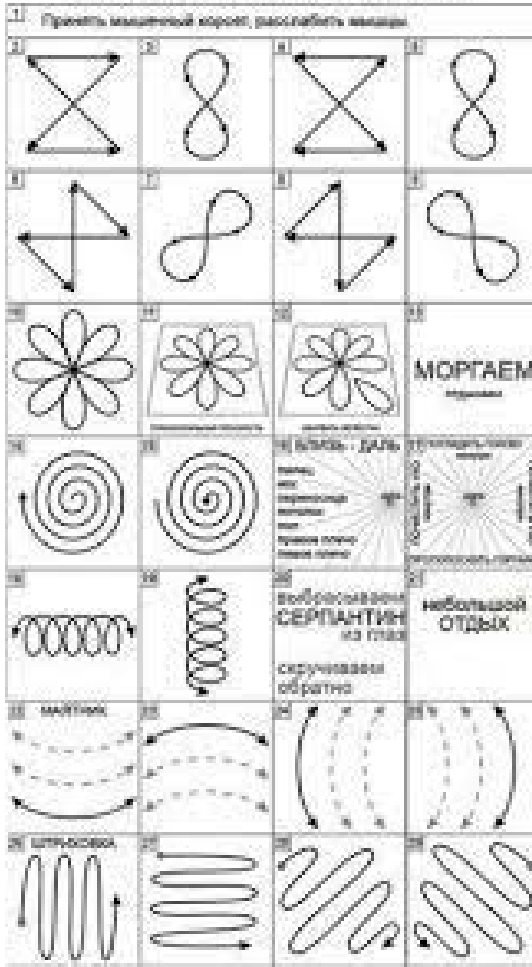
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԵՐԵԽԱՅԻ ԱՌՈՂՋ ՏԵՍՈՂՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ

Դրանք լավացնում են դեպի աչքեր արյան մատակարարումը եւ խոչընդոտում տարբեր հիվանդությունների զարգացմանը: Ցանկալի է աչքերի վարժությունները կատարել օրը 2-3 անգամ 3-5 րոպե տևողությամբ:

Մասնագետները խորհուրդ են տալիս տեսողության հիգիենայի պահպանման երկարատեւ եւ կայուն արդյունք տվող եղանակներ: Դրանցից են

- ❖ երեխայի ֆիզիկական աշխուժության ապահովումը՝ օրգանիզմի ընդհանուր թուլացման եւ կոփման համար (հատկապես, օգտակար է լողով զբաղվելը)
- ❖ լիարժեք ամառային հանգիստը բնության գրկում
- ❖ մերսումը, քանի որ տեսողության վատացման պատճառ կարող է լինել նաեւ սկոլիոզը
- ❖ կարոտինոլ (գազար, խուրմա, ծիրանաչիր) եւ C վիտամինոլ (կիտրոն, հապալաս, հաղարջ) հարուստ սնունդը

Тренировка глазных мышц



Շարժախաղերը տեսողության խնդիրներ ունեցող երեխաների կյանքում

Տեսողության նույնիսկ մասնակի խանգարումը բացասաբար է անդրադառնում երեխաների ճանաչողական և ֆիզիկական զարգացման , շարժողական ոլորտի և տա-րածական ձեւավորման վրա:Տարածական կողմնորոշման կարողությունների և հմտու-թյունների անբավարար զարգացումը զգալիորեն իջեցնում է տեսողության խանգարում ունեցող երեխաների շարժողական ակտիվությունը, ազդում է երեխաների առողջության , աշխատունակության, ուսումնական և աշխատանքային գործունեության վրա :



Ներկայացնում եմ Մուսաննա Մուրադյանի հեղինակած «Տեսողության խանգարումներ ունեցող երեխաների տարածական կողմնորոշման զարգացումը շարժախաղերի միջոցով» (Երեւան 2012) ուսումնամեթոդական ձեռնարկում տեղ գտած շարժախաղերից մի քանիսը:

ՀԱՎԱՍԱՐԱԿՇՈՒԹՅԱՆ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՄՐԱՊՆԴՄԱՆ ԽԱՂԵՐ ԵՎ ԽԱՂԱՅԻՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

«Կեցվածք ընդունի՛ր»

Արագ քայլքից կամ վազքից հետո առաջադրանք է տրվում որոշակի դիրք ընդունել, օրինակ՝ «Կանգնել մի ոտքի վրա, մյուսը՝ ծավված կամ պարզած կողք»: Հաղթում է նա, ով կարողանում է 10 վայրկյան կանգնել այդ դիրքով ու չկորցնել հավասարակշռությունը:

«Անձրև է գալիս»

Մասնակիցները կանգնում են հատակին գծված շրջանների մեջ :Խաղավարը երեխաներին շրջանից դուրս է հրավիրում զբոսնելու:«Անձրև է գալիս» հրահանգը լսելով՝

թա-թերի վրա արագ քայլելով պետք է զբաղեցնեն ցանկացած շրջան:Շրջանից դուրս մնա-ցողը կամ հավասարակշռությունը կորցնողը խաղից դուրս է գալիս:

«Արագ գնա»

Մասնակիցները կանգնում են դեմքով դեպի պատը:Խաղավարը մոտենում է մասնակիցներից մեկին, եւ հպվելով նրա ձեռքին՝ ասում է .«Արագ գնա՛, տե՛ս, չընկնես»: Երեխան շրջվում է արագ քայլերով գնում դեպի դիմացի պատը՝ աշխատելով չկորցնել հավասարակշռություն:



«Գնացք»

Երեխաները շարքով կանգնում են եւ ձեռքը դնում են դիմացինի ուսին: Առաջին մասնակիցը «շոգեքարշն » է, մյուսները՝ «վագոնները»: Ուսուցչի ազդանշանով «գնացքը» շարժվում է մեկ՝ արագ, մեկ՝ դանդաղ՝ հաճախակի փոխելով շարժման ուղղությունը: Մասնակիցները չպետք է թողնեն ձեռքերը: Նա, ով շրջվելու կամ արագության ժամանակ չի թողնում ձեռքը , հաղթում է:

Շարժախաղերի ոլորտի համաձայնեցվածության եւ ներդաշնակության կատարելագործմանն ուղղված խաղեր

«Քայք աստիճաններով»

Խաղացողները մեկական կանգնում են աստիճանների դիմաց:Ուսուցիչը թակելով, ծափ տալով , հաշվելով կամ երաժշտության օգնությամբ տեմպ է տալիս, ըստ որի

երեխաները պետք է բարձրանան կամ իջնեն աստիճաններով:Տրված տեմպը խախտող մասնակիցը կանգնում է վերջում եւ նորից է կատարում առաջադրանքը:

«Մենք զինվորներ ենք»

Մասնակիցները կանգնում են զույգերով:Ուսուցչի հաշվի տակ (ծափեր) յուրաքանչյուր զույգը փորձում է ուսուցչի կողքով այնպես անցնել, ինչպես քայլում են զինվորները (կտրուկ քայլեր, գլուխն ուղիղ պահած, ձեռքերը լայն թափահարելով):

Հաղթող զույգը դառնում է առաջատար:

Տարածական կողմնորոշման հմտությունների

կատարելագործմանն ուղղված խաղեր

«Բռնի՛ր գնդակը»

Մասնակիցներից մեկը ձայնային գնդակը գլորում է հատակին, մյուսը, ձայնով կողմնորոշվելով , պետք է բռնի այն:Խաղը պետք է սկսել ոչ մեծ հեռավորությունից՝ աստիճա-նաբար այն մեծացնելով:Յուրաքանչյուր սխալ նետված գնդակի համար մասնակիցը ստանում է տուգանային միավոր:Հաղթում է նա, ով առավել քիչ տուգանային միավոր-ներ ունի եւ առավել շատ է բռնել գնդակը:Ուսուցման սկզբնական փուլում մինչեւ գնդա-կը նետելը կարելի է ասել գնդակի ուղղությունը:

«Գտի՛ր գնդակը»

Երեխաները նստած են մեջքով դեպի դահլիճի կենտրոն:Ուսուցչի ձայն տալուց հետո երեխան, կողմնորոշվելով ուսուցչի ազդանշանով (գնդակը գետնին զցել), գնում է այդ ուղղությամբ եւ գտնում գնդակը: Հաղթում է նա, ով արագ եւ ճիշտ է գտնում գնդակը:

**ՏԵՍՈՂԱԿԱՆ ԸՆԿԱԼՄԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆԸ ՆՊԱՍՏՈՂ ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ
ՏԱՐԲԵՐ ԱՌԱՐԿԱՆԵՐԻ ԴԱՍԱԺԱՄԵՐԻՆ**

Տեխնոլոգիայի ժամերին մկրատով աշխատելու համար սկզբում պետք է երեխայի հետ միասին կտրել թղթի նեղ եւ լայն շերտեր:Ապլիկացիայի ժամանակ պետք է

օգտագործել վառ, գունավոր թղթեր, ինչն ավելի հետաքրքիր է դարձնում աշխատանքը:

Նախշակադասարներով աշխատելիս սկզբում պետք օգտագործել մեծ նախշակադասարներ: Պլաստիլինով աշխատելիս ցանկալի է, որ այն լինի փափուկ եւ գունավոր:

Կերպարվեստի ժամերին պատկերը դիտելիս պետք է սկզբում երեխայի ուշադրու-թյունը հրավիրել առաջնային հատկության վրա, այնուհետեւ բնութագրել դրանք: Ուղիղ եւ կոր գծեր գծելիս կարելի է բռնել երեխայի ձեռքը, հետո թողնել, որ նա կատարի ինք- նուրույն: Նկարը «կարդալիս» կիրառել ոչ միայն նկարներ, այլեւ իրական առարկաներ: Գույները սովորեցնելիս սկզբում օգտագործել վառ գունավորմամբ քարտեր: Շրջակա միջավայրին ծանոթացնելիս ցանկալի է օգտագործել իրական առարկաներ, այնուհետեւ զուգահեռաբար ցույց տալ դրանց նկարները, որոնք կլինեն մեծ եւ գու-նեղ : Երեխային պետք է ծանոթացնել իր դասարանին, սեղանների տեղադրությանը, հետո դպրոցի տարածքին, բակին: Էքսկուրսիաների ընթացքում բառացի բացատրություն-նր անպայման զուգակցել տվյալ երեւոյթի դիտմամբ, ուսուցմամբ: Մաթեմատիկայի դասերին առարկաներն ըստ հատկությունների համեմատելիս ցանկալի է սկզբում կիրառել միմյանցից մեկ հատկությամբ կտրուկ տարբերվող նկարներ, առարկաներ: Վերեւ, ներքեւ հասկացություններին ծանոթացնելիս խորանարդներով աշտարակ կառուցել եւ ցույց տալ վերելը ու ներքելը: Առարկաների խմբերը համեմատելիս սկզբում վերցնել քանակով շատ, տեսանելի տարբերություն ունեցող խմբեր, աստիճանաբար առարկաների քանակը կարելի է մոտեցնել միմյանց: Երկրաչափական պատկերների ուսուցումը սկզբում կազմակերպել պասիվ ձևով, ապա այն ամրապնդել ակնառու ուսումնական նյութով՝ կիրառելով գունավոր թղթերից պատրաստված , փայտե առարկաներ, կատարել վարժություններ փայտե երկրաչափական մարմինների միջոցով:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Շատ կարևոր է տեսողական խնդիրներ ունեցող երեխաների ներգրավել խաղի մեջ, կա-տարել խաղային գործունեություն , իսկ շարժախաղն օգտագործել ոչ միայն որպես դաստիարակության մեթոդ եւ միջոց,այլ նաեւ որպես ողջ շարժողական համակարգի զարգացման եւ կատա-րելագործման , տարածական կողմնորոշման եւ փոխադարձ գործընթացների զարգացման պայ-ման:Կարող ենք հավաստել, որ տեսողության խանգարում ունեցող կրտսեր դպրոցականների տարածական կողմնորոշման զարգացումը շարժախաղերի միջոցով խիստ արդիական է եւ արդյունավետ: Այսպիսով, կատարելով հետազոտություն, պարզեցինք՝ ինչու՞ և ինչպե՞ս ենք մենք տեսնում, տեսողության վատթարացման պատճառները, պահպանման անհրաժեշտությունը: Մեր կողմից առաջ քաշված վարկածը, որ եթե ճիշտ հետևենք մեր աչքերի առողջությանը, կարող ենք երկար ժամանակ պահպանել առողջությունը, լիովին հաստատվել է: Եթե մենք երկար ժամանակ և ջանասիրաբար հոգ տանենք մեր աչքերի մասին, ապա կարող եք փրկել մեր տեսողությունը: Եվ ամենակարևորը՝ եթե տեսողությունը վատացել է, ապա այն կարելի է շտկել՝ հետևելով պարզ կանոններին: Վատթարացման դեպքում պետք է դիմել ակնաբույժին, հոգ տանել աչքերի մասին: Տեսողությունը յուրահատուկ նվեր է, որի շնորհիվ մարդը կարող է վայելել կենդանի աշխարհի գույների լիությունը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. ԱԻՆ պաշտոնական կայք (Երեխաների համար)
- 2.«Բնագիտություն 6» (էջ 80)
3. «Ես և շրջակա աշխարհը 3» դասագիրքը (հեղինակներ Ա. Հովսեփյան, Ն. Տոդանյան)
4. «Կենսաբանություն 8» (հեղ.Ս.Հ. Սիսակյան, Տ.Վ. Թանգամյան, Գ.Միրզոյան)
5. Ս. Մուրադյան «Տեսողական խանգարումներ ունեցող երեխաների տարածական կողմնորոշման զարգացումը շարժախաղերի միջոցով» (Երեւան 2012)
6. Համացանց