

# Здоровьесберегающие технологии



Пресса



## БЕРЕЧЬ ГЛАЗА С ДЕТСТВА

СООБЩЕНИЕ ВО ВСЕСОЮЗНОЙ ПРЕССЕ ОБ УСПЕШНОМ  
ВНЕДРЕНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

В. ПРОКУШЕВ

ПРАВДА 16 июня 1986-года № 167 (24789)



Газета «ПРАВДА», 1986 г.

# БЕРЕЧЬ ГЛАЗА С ДЕТСТВА

## СЛУЖБА ЗДОРОВЬЯ — ШКОЛЕ

Последний школьный звонок был сигналом: для учеников — к каникулам, для учителей, для взрослых друзей школы — к началу подготовки к новому учебному году. Взыскательный анализ минувших занятий выявляет немало упущений и проблем, над исправлением и решением которых предстоит подумать. Среди её забот есть одна, требующая исключительного внимания, — здоровье ребят. Об одной из важнейших сторон этой проблемы идет речь в статье.

..Что видим мы, зайдя в любой класс начальной общеобразовательной школы: многие ребяташки в очках. Замечание учителя «держись прямо» лишь на минуту выпрямляет корпуса ребят, и тут же они, словно примагниченные, вновь начинают клониться к столу.

Близорукость. Обширную дань собирает она в наш просвещенный век с юного поколения. Откуда взялся порок зрения у совсем еще юного существа, которое лишь вчера выучилось читать? И этому находилось объяснение: близорукость — болезнь наследственная.

Традиционное представление о природе близорукости подверг сомнению молодой кандидат, а ныне доктор медицинских наук В. Базарный — руководитель клинического отделения адаптации зрения НИИ медицинских проблем Севера Сибирского отделения АМН СССР. Десять лет назад ученый провел первые обследования полутора тысяч детей дошкольного и младшего школьного возраста. Две трети из них склоняли голову на недопустимо низкое расстояние от «объекта зрительной фиксации» — меньше двадцати сантиметров. Но вот парадокс: абсолютное большинство из этой тысячи имело зрение 1,0 и выше. Ненормальную позу нельзя было объяснить и утомляемостью, так как головы ныряли к столам на первой же минуте занятий, а к

концу урока даже несколько приподнимались. Исследования показали, что 6—7-классники, у которых фиксировалась действительная близорукость, головы держали над столом выше, чем первоклассники.

Отсюда доктор Базарный вывел одну из своих главных теоретических предпосылок: **неправильная поза сидения за столом первична, близорукость же вторична, а не наоборот, как считалось.**

Явление это ученый назвал «синдромом низко склоненной головы». И истоки его стал искать в учении И. Сеченова. Действительно, когда ребенок клонит голову к книге, замечание учителя «сядь прямо» делу не поможет. Заставить в унисон работать сразу несколько групп мышц — глаза, руки, головы — дело трудное с точки зрения физиологии. Здесь нужна соответствующая система дошкольного воспитания. Опыт красноярцев может послужить началом для ее создания.

В просторном зале детского комбината №36 Красноярского машиностроительного завода имени В. И. Ленина идут занятия. Воспитательница показывает красочные картинки, просит рассказать, что изображено, какими цветами. Ребятишки дружно тянут руки. Есть тут и своеобразный букварь, увеличенные буквы ребята изучают на значительном удалении. С помощью этой методики дети почти без задержки стали схватывать целые слоги, которые так же быстро складывают в слова. Практика дошкольного обучения настоятельно требует широкого издания наглядно - методических пособий типа настенных «азбук» и «букварей» для развития и закрепления навыков чтения на расстоянии.

Вредно сказывается на зрении детей, как утверждают ученые, замена в школах парт на столы. Дело в том, что на горизонтальной поверхности верхняя часть не только текста, но и каждой буквы отстоит от глаз дальше, чем нижняя. Возникает так называемый эффект оптической перспективы, который ребенок старается нейтрализовать наклоном головы. Кроме того, за столом зрачок глаза тянется книзу, что тоже вредно.



**В красноярской школе №68 классы оборудованы мебелью по методике доктора Базарного. Столы здесь заменены партами особой конструкции. Наклонная поверхность парты легко и бесшумно может приподниматься и превращаться в подобие старинной и незаслуженно забытой конторки, за которой предпочитали работать стоя К. Маркс, В. Ленин, Л. Толстой. Лаборатория института рекомендует учащимся соотношение поз стоя-сидя как 1:3.**

С 1968 года традиционное каллиграфическое письмо в наших школах заменяется безотрывным, а позднее вводится новая пропись. По признанию одного из авторов нового «Букваря», «с введением новой системы письма почерк учащихся ухудшился». Группа научных сотрудников под руководством В. Базарного исследовала ситуацию. Дело в том, что человеческому глазу свойственна ритмика, произвольные микродвижения. Ранее эта неуловимая пульсация соответствовала нажиму перьевой ручки, процесс письма был гармоничен с физиологическими особенностями.

ностями пищевого.

Безотрывная пропись вошла в конфликт с ритмикой зрительного анализатора, и организм, дабы приглушить дисгармонию, вынужден вовлекать в работу дополнительно и избыточно мышцы не только самого глаза, но и головы, верхнего плечевого пояса, других частей тела. На юном, неокрепшем организме школьника нагрузка сказывается весьма отрицательно.

**Компенсировать свой ритмики глаза, развить и укрепить его мышцы помогает разработанная группой Базарного методика координаторного офтальмотренажера.** Побываем в школе №8 Красноярска. Под потолком в разных концах классной комнаты установлены сигнальные лампы, на их плафонах нарисовали разные зрительно-игровые сюжеты. В середине урока с единого пульта во всех классах включаются сигнальные лампы. Они вспыхивают попеременно, ребята встают и следят за бегущей волной огоньков. Физкультминутка снижает зрительное утомление и повышает активность детей на уроке.

Лаборатория института также провела ряд важных региональных исследований на базе детских садов и школ заполярных городов Норильска и Дудинки. Давно созданы машины и механизмы в северном исполнении, но нет школьной программы, которая бы учитывала условия Крайнего Севера, в частности, сезонные колебания функциональных возможностей глаз.

**На Севере особенно дает о себе знать так называемый фактор закрытых помещений и ограниченных пространств.** Кроме того, у ребенка совершенно разное зрительное восприятие полярной ночью и полярным днем, школьная же программа этого не учитывает. С учетом северной специфики сотрудники отделения адаптации зрения НИИ медицинских проблем Севера выработали рекомендации по режиму занятий.

Оригинальные исследования доктора Базарного и его учеников находят все более широкое признание и практическое применение. Материалы демонстрировались на ВДНХ СССР, удостоены золотой, серебряных и бронзовых медалей, докладывались на различных конференциях, симпозиумах, семинарах. На ряде республиканских совещаний известные педиатры страны расценили работы красноярских ученых как открытие. В апреле нынешнего года в Новосибирске

состоялся пленум научного совета. Пленум постановил «признать представленное направление приоритетным и перспективным для решения проблемы близорукости и нарушения осанки в условиях дошкольного воспитания и обучения».



Отмечалось, что апробация новых методов показали: через 3—4 года частота возникновения близорукости и нарушений осанки у школьников снижается в 2,5 раза. В этой связи было принято целесообразным «скорейшее включение разработанных методов в план мероприятий по осуществлению реформы общеобразовательной и профессиональной школы». Надо заметить, что в Минздрава Союза и РСФСР не раз представлялись методические рекомендации по массовой профилактике близорукости, однако и ныне они лежат без движения. Возможно, тут сказалась двойственная позиция Московского НИИ глазных болезней имени Гельмгольца. В 1982 году заместитель директора института, главный детский офтальмолог РСФСР профессор Э. Аветисов официально заявил, что в исследованиях красноярских ученых он не видит ничего нового и полезного. Опираясь на это мнение, красноярские крайздрав и крайоно спешно стали сворачивать

экспериментальные работы в школах и детских садах. Потребовались годы борьбы и споров, чтобы внести, наконец, ясность в этот вопрос.

Недавно по заданию Минздрава СССР в Красноярске побывал с комиссией старший научный сотрудник того же ПИИ имени Гельмгольца доктор медицинских наук Ю. Роленблюм. Ознакомившись с положением дел в средних школах и детском саду, он сделал такое заключение: «Данная методика интересна, не требует капитальных затрат на ее внедрение и представляется весьма эффективной для профилактики близорукости и нарушения осанки у младших школьников. Ее можно рекомендовать к внедрению». Есть надежда, что теперь лед тронулся и не остается преград на пути к внедрению профилактической методики.

Корреспондент «Правды» В. ПРОКУШЕВ  
г. Красноярск

## Опубликовано:

ПРАВДА 16 июня 1986-года № 167 (24789)

Подготовлено для «Центра Распространения и Внедрения Здоровьесберегающих технологий»  
[www.zst-center.ru](http://www.zst-center.ru)

Копия оригинального документа прилагается ниже ↓

# Бережь глаза с детства

## СЛУЖБА ЗДОРОВЬЯ ~ ШКОЛЕ

*Последний школьный звонок был сигналом: для учеников — к каникулам, для учителей, для взрослых друзей школы — к началу подготовки к новому учебному году. Взыскательный анализ мимувших занятий выявляет немало упущений и проблем, над исправлением и решением которых предстоит подумать. Среди всех забот есть одна, требующая исключительного внимания, — здоровье ребят. Об одной из важнейших сторон этой проблемы идет речь в статье.*

...Что видим мы, зайдя в любой класс начальной общеобразовательной школы: многие ребята сидят в очках. Замечание учителя «держись прямо» лишь на минуту выпрямляет корпус ребенка, и тут же они, словно примагнитенные, вновь начинают клониться к столу.

**Близорукость.** Обширную дань собирает она в наш просвещенный век с юного поколения. Откуда взялся порок зрения у совсем еще юного существа, которое лишь вчера выучилось читать? И этому находилось объяснение: близорукость — болезнь наследственная.

Традиционное представление о природе близорукости подверг сомнению молодой кандидат, а ныне доктор медицинских наук В. Базарный — руководитель клинического отделения адаптации зрения НИИ медицинских проблем Севера Сибирского отделения АМН СССР. Десять лет назад ученый провел первые обследования полтора тысяч детей дошкольного и младшего школьного возраста. Две трети из них склоняли голову на недопустимо низкое расстояние от «объекта зрительной фиксации» — меньше двадцати сантиметров. Но вот парадокс: абсолютное большинство из этой тысячи имело зрение 1,0 и выше. Пеноформальную позу нельзя было объяснить и утомляемостью, так как головы ныряли к столам на первой же минуте занятий, а к концу урока даже несколько приподнимались. Дальнейшие исследования показали, что 6—7-классники, у которых фиксировалась действительная близорукость, головы держали над столом выше, чем первоклашки.

Отсюда доктор Базарный вывел одну из своих главных теоретических предпосылок: неправильная поза сидения за столом первична, близорукость же вторична, а не наоборот, как считалось.

Явление это ученый назвал «синдромом низко склоненной

головы». И истоки его стал искать в учении И. Сеченова. Действительно, когда ребенок клонит голову к книге, замечание учителя «сядь прямо» делу не поможет. Заставить в унисон работать сразу несколько групп мышц — глаза, руки, головы — дело трудное с точки зрения физиологии. Здесь нужна соответствующая система дошкольного воспитания. Опыт красноярцев может послужить началом для ее создания.

...В просторном зале детского комбината № 36 Красноярского машиностроительного завода имени В. И. Ленина идут занятия. Воспитательница показывает красочные картинки, просит рассказать, что изображено, какими цветами. Ребятышки дружно тают руки. Есть тут и своеобразный букварь, увеличенные буквы ребята изучают на значительном удалении. С помощью этой методики дети почти без задержки стали схватывать целые слоги, которые так же быстро складываются в слова. Практика дошкольного обучения настолько требует широкого издания наглядно-методических пособий типа настенных «азбук» и «букварей» для развития и закрепления навыков чтения на расстоянии.

Вредно сказывается на зрении детей, как утверждают ученые, замена в школах парт на столы. Дело в том, что на горизонтальной поверхности верхняя часть не только текста, но и каждой буквы отстоит от глаз дальше, чем нижняя. Возникает так называемый эффект оптической перспективы, который ребенок старается нейтрализовать наклоном головы. Кроме того, за столом зрачок глаза тянется кверху, что тоже вредно.

В красноярской школе № 68 классы оборудованы мебелью по методике доктора Базарного. Столы здесь заменены партами особой конструкции. Наклонная поверхность парты легко и бесшумно может приподниматься и превращаться в подобие старинной и незаслуженно забытой конторки, за которой предпочитали работать стоя К. Маркс, В. Ленин, Л. Толстой. Лаборатория института рекомендует учащимся соотношение поз стояния как 1 : 3.

С 1968 года традиционное каллиграфическое письмо в наших школах заменяется безотрывным, а позднее вводится новая пропись. По признанию одного из авторов нового «Букваря», «с введением новой системы письма почерк учащихся ухудшился». Группа научных сотрудников под руководством В. Базарного исследовала ситуацию. Дело в том, что человеческому глазу свойственна ритмика, произвольные микродвижения. Ранее эта неудовимая пульсация соответствовала нажиму перьевой ручки, процесс письма был гармоничен с физиологическими особенностями пишущего.

Безотрывная пропись вошла в конфликт с ритмикой зрительного анализатора, и организм, дабы приглушить дисгармонию, вынужден вовлекать в работу дополнительно и избыточно мышцы не только самого глаза, но и головы, верхнего плечевого пояса, других частей тела. На юном, неокрепшем организме школьника нагрузка сказывается весьма отрицательно.

Компенсировать собой ритмику глаза, развить и укрепить его мышцы помогает разработанная группой Базарного методика координаторного офтальмотренажера. Побываем в школе № 8 Красноярска. Под потолком в разных концах классной комнаты установлены сигнальные лампы, на их плафонах нарисованы разные зрительно-игровые сюжеты. В середине урока с единого пульта во всех классах включаются сигнальные лампы. Они вспыхивают попеременно, ребята встают и следят за бегущей волной огоньков. Физкультминутка снижает зрительное утомление, повышает активность детей на уроке.

Лаборатория института также провела ряд важных региональных исследований на базе детских садов и школ заполярных городов Норильска и Дудинки. Давно созданы машины и механизмы в северном исполнении, но нет школьной программы, которая бы учитывала условия Крайнего Севера, в частности, сезонные колебания функциональных возможностей глаз.

На Севере особенно дадут о себе знать так называемый фактор закрытых помещений и ограниченных пространств. Кроме того, у ребенка совершенно разное зрительное восприятие полярной ночью и полярным днем, школьная же программа этого не учитывает. С учетом северной специфики сотрудники отделения адаптации зрения НИИ медицинских проблем Севера разработали рекомендации по режиму занятий.

Оригинальные исследования доктора Базарного и его учеников находят все более широкое признание и практическое применение. Материалы демонстрировались на ВДНХ СССР, удостоены золотой, серебряных и бронзовых медалей, докладывались на различных конференциях, симпозиумах, семинарах. На ряде республиканских совещаний известные педиатры страны расценили работу красноярских

ученых как открытие. В апреле нынешнего года в Новосибирске состоялся пленум научного совета. Пленум постановил «признать представленное направление приоритетным и перспективным для решения проблемы близорукости и нарушения осанки в условиях дошкольного воспитания и обучения». Отмечалось, что апробация новых методов показала: через 3—4 года частота возникновения близорукости и нарушений осанки у школьников снижается в 2,5 раза. В этой связи было принято целесообразным «скорейшее включение разработанных методов в план мероприятий по осуществлению реформы общеобразовательной и профессиональной школы».

Надо заметить, что в Минздраве Союза и РСФСР не раз представлялись методические рекомендации по массовой профилактике близорукости, однако и ныне она лежит без движения. Возможно, тут сказались двойственная позиция Московского НИИ глазных болезней имени Гельмгольца. В 1982 году заместитель директора института, главный детский офтальмолог РСФСР профессор Э. Аветисов официально заявил, что в исследованиях красноярских ученых он не видит ничего нового и полезного. Опираясь на это мнение, красноярские краеведы и крайнюю степень стали сворачивать экспериментальные работы в школах и детских садах. Потребовались годы борьбы и споров, чтобы внести наконец ясность в этот вопрос.

Недавно по заданию Минздрава СССР в Красноярске побывал с комиссией старший научный сотрудник того же НИИ имени Гельмгольца доктор медицинских наук Ю. Розенблюм. Ознакомившись с положением дел в средних школах и детском саду, он сделал такое заключение: «Данная методика интересна, не требует капитальных затрат на ее внедрение и представляется весьма эффективной для профилактики близорукости и нарушения осанки у младших школьников. Ее можно рекомендовать к внедрению».

Есть надежда, что теперь лед тронулся и не остается преград на пути к внедрению профилактической методики.

**В. ПРОКУШЕВ.**  
(Корр. «Правды».)  
г. Красноярск.



@ zst@pactum.ru  
vk.com/zstcenter  
zst-center.ru