

Әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық Университеті  
Философия және саясаттану факультеті  
Педагогика және білім беру менеджменті кафедрасы

# Тақырыбы:

Көру талдағыштарына қойылатын гигиеналық талаптар.

Орындаған: Сандыбай Д

Қабылдаған: Тусупбекова Г. А

Мамандық: Педагогика және педагогика

Курс: 1

# Жоспар:

I. Кіріспе.

Көру талдағыштарына қысқаша сипаттама.

II. Негізгі бөлім.

1. Талдағыш туралы жалпы түсінік және оның түрлері.
2. Көру талдағышының құрылысы.
3. Көру талдағыштарының бөлімдері.
4. Көру гигиенасы мен оның талаптары.

III. Қорытынды.

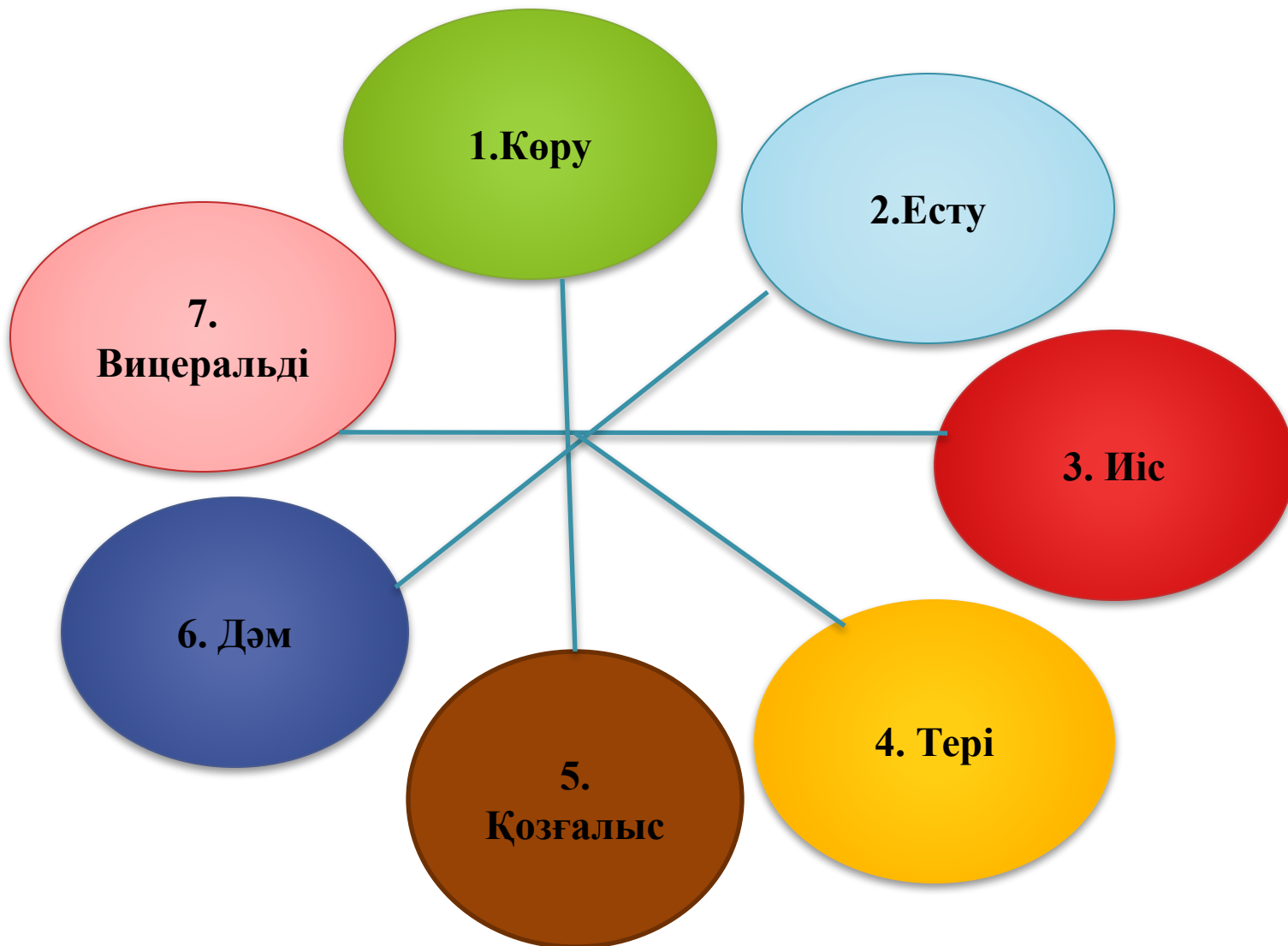
Пайдаланылған әдебиеттер тізімі.

**Анализаторлар туралы жалпы түсінік.** Сыртқы және ішкі орталардың әсерлерін қабылдап, талдап, талқылайтын, олардың жағдайлары туралы сезім тудыратын мүшелер жүйесін **анализаторлар** немесе **талдағыштар** дейді.

Барлық анализаторлар 3 бөлімнен тұрады: 1) сезгіш немесе перифериялық бөлім, шеткі немесе рецепторлық бөлім деп те атайды; 2) өткізгіш бөлім, сезгіш нерв деп те аталады; 3) орталық, немесе қыртыс бөлімі, яғни ми қыртысындағы сезім орталықтары, сезім аймақтары деп те аталады.

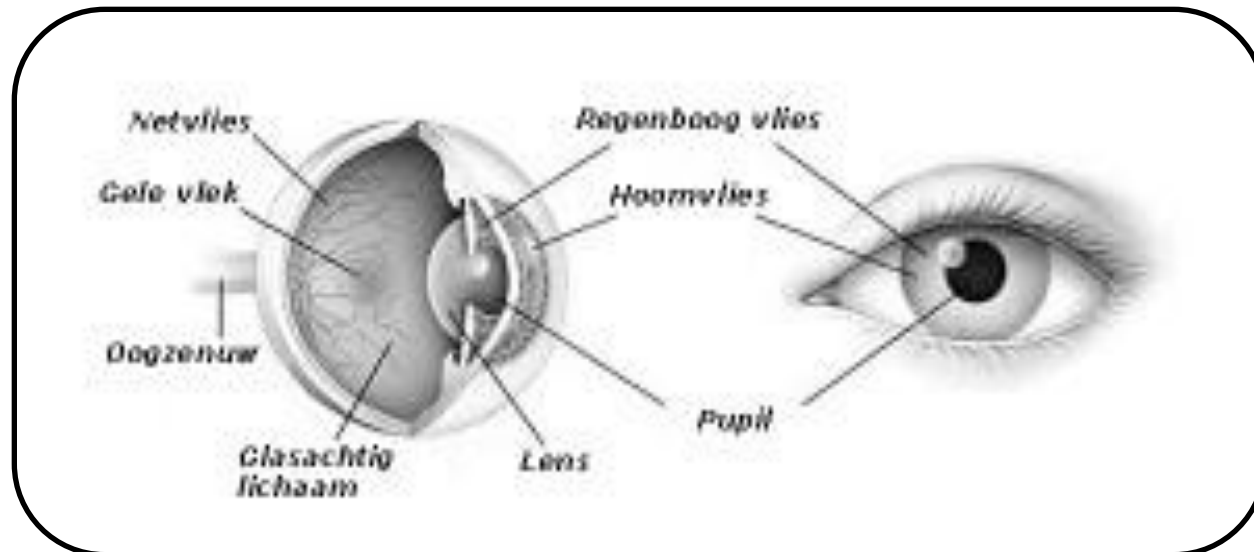


*Организмде анализатордың 7 түрі бар:*



**Көру анализаторының құрылысы .** Көру анализаторының сезгіш бөлімі көз алмасында орналасқан. Оларға торлы қабықтағы таяқша және сауытша пішінді фоторецепторлар жатады. Өткізгіш бөліміне көру жүйкесі жатады. Ол көз алмасынан шығып, сопақша миға барып бағытын өзгертеді, содан соң оң көзден шыққан нерв сол жақ ми қыртысының желке тұсындағы көру аймағына, ал сол көзден шыққан көру нерві оң жақ ми қыртысындағы көру аймағына қозуды тасиды. Көру анализаторының қыртыс бөліміне ми қыртысының желке тұсында орналасқан оң және сол жақ көру орталықтары жатады.

Көз өте сезімтал, нәзік және маңызды сезім мүшесі. Оның дүние тануда, оқуда, сыртқы ортамен байланыс жасауда маңызы зор.



**Құрылысы бойынша көру анализаторының сезгіш бөлімін 3 топтағы мүшелерге бөлуге болады**

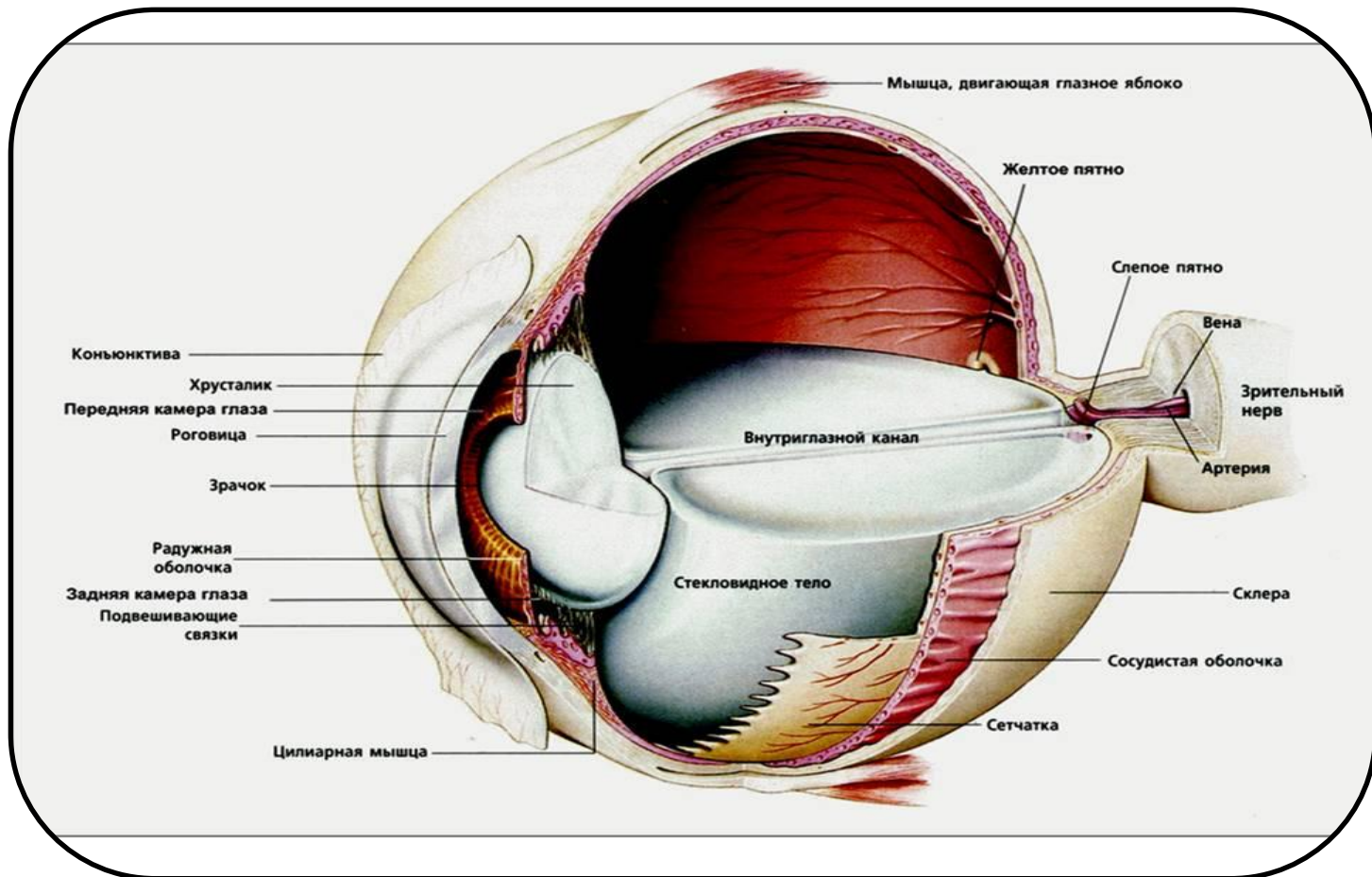
**Көздің қосымша құрылымдары**

**Жарық өткізгіш және жарық сындырғыш құрылымдары**

**Жарық қабылдағыш құрылымдар**

**Қосымша** құрылымдарға қас, кірпік, кірпік еттері, көз жасының безі мен оның қапшығы, көз еттері жатады. Бұлардың әрқайсысы белгілі бір қызмет атқарады. Қас, кірпік, кірпік еттері нәзік көз алмасын сыртқы ортаның жағымсыз әсерлерінен (соққы, түрлі химиялық заттар, су, шаң-тозаң т.б.) қорғайды. Көз жасының безі мөлдір сұйық – көз жасын түзейді. Ол көз алмасын суландыру арқылы, көз алмасының қозғалысына байланысты туатын үйкелістен көзді тозудан сақтайды. Оны жуып-шайып, тазартып отырады және сыртқы ауадан келген микроорганизмдерді өлтіріп, олардың жағымсыз әсерінен қорғап қалады, яғни дезинфекциялық (фран. *dez-* — құрту, жою + *инфекция* — лат. жүктыру) қызмет атқарады. Көз жасының артық мөлшері жас қапшығында қорда сақталып, қажет мезгілінде пайдаланылады. Тік және қиғаш орналасқан көз еттері көзалмасын қозғауға қатысады, солар арқылы көз бірнеше бағытта қозғала алады: жоғарыдан төмен және төменнен жоғары, жоғарыдан төмен ішіне қарай, жоғарыдан төмен сыртына қарай, алдынан артына қарай (өте аз шамада).

Көру анализаторының қалған екі топ құрылымдары көз алмасында орналасқан. Көз алмасы — күрделі құрылысты мүше. Ол бас сауытының көз шарасында орналасқан, пішіні шар тәрізді, тек алдыңғы жағы сәл дөңестеу келеді.





Көздің сыртын тығыз **ақ қабық** қоршаған. Ол көз алмасының алдыңғы жағында мөлдір, дөңестеу **қасаң қабыққа** айналады. Ақ қабықтан соң көз алмасын қанмен қамтамасыз етіп тұратын **тамырлы** қабат бар. Ол қан тамырларының торынан тұрады десек те болады. Тамырлы қабаттың ішкі бетінде жұқа бояу зат — **пигмент** болады. Көз алмасының алдыңғы жағында тамырлы қабат нұрлы қабыққа айналады. Нұрлы қабықтың алдыңғы дәл ортасында тесік болады. Оны көздің **қара шығы** деп атайды. Қасаң қабықтың артқы жағында көздің сұйық екі камерасы және көз бұршағы орналасқан. Көз алмасының ішіндегі қалған кеңістік қоймалжың, іркілдеген мөлдір шыны тәрізді денеге толы болады. Көздің ақ қабығының артқы жағынан көзге көру нерві кіреді. Көздің нұрлы қабығының түсі ондағы бояуға байланысты болады. Оның түсі көгілдір түстен қою қара түске дейін болуы мүмкін. Соған байланысты қара, көк, қоңыр т.б. көздерді кездестіруге болады. Кей адамдардың пигменті мүлде болмайды. Ондай адамның (альбиностың) көзі қызыл болады.

Балаларда ең жиі кездесетін көру кемшілігі жақыннан көру қабілеті. В. Ф. Уткин (1971) мен Э. С. Аветисовтың (1975) зерттеулеріне қарағанда мектеп жасына дейінгі балалардың 1-2%, 7-10 жаста 4,5%, 11-14 жаста 10,5%, 15-18 жаста 21,5%, 19-25 жаста 28,7%-нда жақыннан көру қабілеті байқалады. А. А. Сычевтың (1980) зерттеуі бойынша көзге күш көбірек түсетін мектептерде, айталық математика, шет тілі мамандықтарына көп көңіл бөлетін мектептерде бұл көз кемшілігі оқушылардың 25%-нда байқалады. Әсіресе балаларды көру гигиенасымен, партада дұрыс отыру ережелерімен таныстырмаған жағдайда бұл кемшілік көбейіп кетеді. Осыған байланысты мұғалімдер өздері де, олардың оқушылары да көру гигиенасын жақсы біліп, бұл кемшіліктің алдын алғаны жөн.



## **Көру гигиенасының талаптары:**

Кітапты оқығанда, қағазды жазғанда баланың көзі мен қағаз аралығы 35-40 см болуы тиіс. Ең тиімдісі 37 см; баланың жұмыс орнының жарығы дұрыс қосылуға тиіс. Ең тиімді жарық мөлшері 150-300 люкс шамасында. Жарық баланың сол жағынан немесе үстінен және алдына қарай сол жақтан орналасуы қажет. Жарық сәулелерінің әсері баланың көзіне тура түспеуі керек. Жарық көздерінің сыртында жарық сәулелерін шашатын сәуле сейілдіргіштері, айталық, плафон, абажур, пластинка болуы тиіс.

- Үстелде, партада бала дұрыс отыруы керек;
- Жүріп келе жатқан көлікте кітап оқуға болмайды.
- Теледидар көрсетулерін қарағанда ең кемінде 2,5-3 м қашықта отырған жөн (теледидардың экраны 62 см болағанда).
- Баланың жасына лайық жазу, оқу еңбектерінің, теледидарды қарау ұзақтығын, әсіресе көзге күш түсіретін еңбектің түрлерін, олардың ұзақтығын мұқият қадағалаған жөн.

*Баланың жасына сай кітап оқу ұзақтығын сақтау*

**6-7 жаста**  
10 минут

**7-10 жаста**  
15 минут

**10-12 жаста**  
20 минут

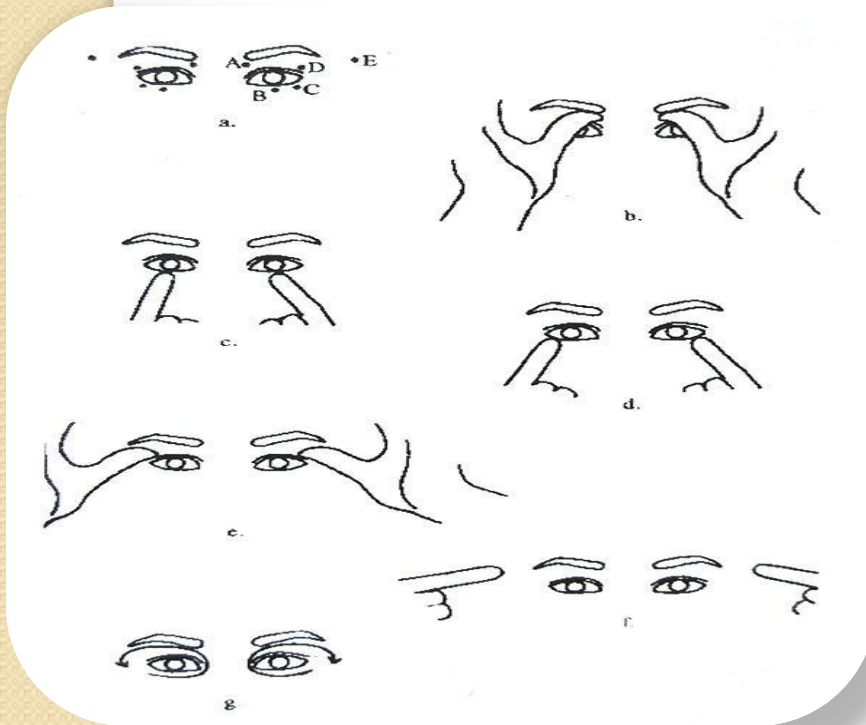
**12-15 жаста**  
25 минут

**15-18 жаста**  
30 минут

*Яғни, осы көрсетілген уақыттан соң аз да болса, көзді демалдырып отыру қажет немесе көз талмайтын жұмыс пен айналысқан жөн.*

**Қорытындылай келе,** көздің тазалығын сақтау керек. Көз ең нәзік әрі талдағыштардың маңыздысы болып табылады. Көзді таза қол орамалмен сүрту, әр адамның өз бет орамалының болуы, шаң-тозаңнан сақтау т.б.


Көз еттерін жаттықтыру, жалпы организмді шынықтыру, жұқпалы аурулардан сақтау, оларды асқындырмай мезгілінде емдеу, дұрыс тамақтану т.б. Гигиеналық талаптарды сақтау арқылы көздің өткірлігін сақтап, жұмыс қабілетін ұзартып, организмді шаршатпауға тырысу керек.



### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:**

Қ. Дүйсембин, З. Алиакбарова. Жасқа сай физиология және мектеп гигиенасы. Алматы, 2003.

Қ. Дүйсембин, З. Алиакбарова. Мектеп жасындағы балалардың анатомиясы, физиологиясы және гигиенасының негіздері. Оқу және әдістемелік әдебиеттер жөніндегі республикалық баспа кабинеті. Алматы, 1993.



*Назарларыңызға  
рахмет !!!*