

## ПРОФІЛАКТИКА ЗОРОВОГО СТОМЛЕННЯ І РОЗВИТОК ЗОРОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Вчитель-методист **В.І. Майєр**  
Середня школа № 31, м. Харків

*«Скільки замкнених  
воріт виявилися лише  
легкою завісою»*

Герман Людвіг Гельмгольц як автор основної теорії по фізіології зору стверджував, що під впливом сили м'язів вій хрусталик розтягується і стискається. Проекція оптичного фокуса предметів падає на сітківку і людина бачить. Для тих, хто погано бачить, необхідно поставити лінзи перед очима і цим подати фокус зображення предметів на сітківку. Це основа консервативного офтальмологічного підходу до корекції зору. Але виявилось, що окуляри згодом необхідно замінити на більш сильні. Причини подібного явища були вивчені американським лікарем В.Х. Бейтсом. Він установив, що око працює за принципом фотоапарата з висувним об'єктивом. Роль висувного об'єктива виконує деформуюче під впливом прямих і косих м'язів очне яблуко. Тому дно яблука або наближається, або віддаляється від хрусталика для точної проекції фокуса зображеного на ньому предмета.

На підставі цього відкриття була створена педагогічна система відновлення зору. Система психічної корекції, самокорекції зору зайняла гідне місце.

У наш час до 80 % випускників навчальних закладів мають різні ступені захворювання зору. І це при тому, що 95 % інформації йде через зір, і при цьому губиться до 60 % енерготрат людини.

**При міопії** (короткозорості) косі м'язи напружені, а прямі розслаблені. Очне яблуко подовжено, розтягнуто, і тому оптичний фокус системи ока розташовується перед сітківкою. Внаслідок цього людина бачить близькі предмети і погано — вилучені.

Рекомендації: для відновлення зору необхідно розслабити косі м'язи ока і зміцнити (натренувати) прямі м'язи. Зір відновиться.

**При гіперметропії** (далекозорості) очне яблуко скорочене, стиснуто уздовж своєї осі. Оптичний фокус ока розташовується як би за сітківкою, і тому людина добре бачить вдаль і погано — близькі предмети. Це результат роботи ослаблених косих м'язів, що не можуть зжати очне яблуко при роботі поблизу. При цьому спостерігається напруга прямих м'язів ока.

Рекомендації: для корекції зняти окуляри. Зміцнити косі м'язи і розслабити, зняти тонічну напругу прямих м'язів. Зір відновиться.

**При косоокості** відбувається відхилення зорової осі одного ока від спільної точки фіксації внаслідок перенапруги одного чи двох прямих м'язів (як правило, у результаті родопомічних дій чи дій

стресу). У результаті зір погіршується з перенапругою зорового центру, виникають головні болі, порушується працездатність мозку.

Рекомендації: тому що при стомленні м'язів ока косоокість підсилюється, необхідно давати м'язам більш тривалий відпочинок. Необхідно скорегувати роботу м'язів чергуванням розслаблення і напруги.

**При астигматизмі** відбувається різна сила переломлення в силу асиметричності напруги м'язів. Очне яблуко з яскраво вираженою деформацією.

Рекомендації: зміцнювати м'язи ока за допомогою спеціальних вправ.

Основні причини розладів і падіння зору в дітей:

1. Усі діти, як і будь-які живі істоти, народжуються далекозорими, тому що перші небезпеки повинні розпізнаватися вдалині. Тому м'язи не синхронно працюють, і тільки через місяць починає формуватися зір. У цей період повинен забезпечуватися більш щадящий режим. Шкідливі для формування правильного зору тверде сповивання і тісні одяги.

2. Брязкальця поблизу дитини створюють психологічний дискомфорт, напругу. Можливі стреси. Це веде до психологічних аномальностей і порушення зору, надалі до ослаблення пам'яті. Особливо небезпечно підходити до дитини позаду з окриком. М'язи очей можуть закріпитися в спазматичному стані, і як наслідок — косоокість.

3. Закриті коляски, ліжечка порушують єдину енергетичну систему матері—дитини. Очима він тягнеться до матері, і при слабких очних м'язах виникає первинна (латентна) косоокість.

4. Раннє, у 1—2 роки, сидіння за загальним столом. Голова дитини дуже близько до столу, при дуже напруженій для нього роботі (прийомі їжі) провокує короткозорість. Навіть легкий ляпанець по потилиці може стабілізувати цей стан.

5. Неправильне освітлення. Особливо небезпечно верхнє розсіяне освітлення. Українські люмінесцентні лампи. Людина на підсвідомому рівні уловлює коливання в 50 Гц/сек. Тому порушується біоритм, перевтомлюється зір, знижується мозкова активність. Західні країни перейшли на електроживлення в 65 Гц/сек. Необхідно освітлювати робочі місця концентрованим світлом настільних ламп.

6. Відмовлення від ростової парти Ерисмана і перехід на навчання за прямими партами і столами. Різномудаленість предметів на парті при читанні, при письмі різко знижує зір, створює ефект іррадіації гальмування в корі головного мозку, породжує неврастенічність. Діти починають кричати, реагують

тільки на лемент. Коефіцієнт успішності навчального матеріалу знижується в 2—3 рази.

7. Психоустановка на окуляри. Коли діти побачать вчителя в окулярах, у них різко знижується зір, і навпаки, при наявності офтальмологічної таблиці в класі в дітей різко поліпшується зір.

8. Перегляд телепередач більше 2-х годин на добу, зайва захопленість комп'ютерними іграми (такими, як Денді, «Кіберг-воїни», що заборонені в розвинутих країнах) ведуть не тільки до зниження сили очних м'язів, але і стирання раніше отриманої інформації, до зниження здатності до запам'ятовування.

9. Розумова і психічна перенапруга веде до різкого зниження гостроти зору.

Причини розладів зору в дорослих:

1. Дородові травми і травми, отримані в результаті родопомічних дій (удари головою).

2. Патологічні стреси і дистреси (подвійні).

3. Наявність в організмі важких металів, радіоактивних речовин у результаті табакопаління, алкоголятів.

4. Ведення протиприродного способу життя (харчування, відпочинок і ін.).

5. Отруєння організму в результаті зашлакування.

6. Стимування позивів сліз.

7. Всілякі удари по п'ятах (тверді стрибки й ін.).

Визначивши основні причини розладів зору, необхідно усвідомити, що окуляри ніколи не вилікують поганий зір, вони приносять очам тільки шкоду, поки їх носиш. Усе, що потрібно зробити, так це зняти негайно окуляри і дати очам можливість робити те, що окуляри не дозволяли їм робити, а саме — дивитися. Необхідно учити око бачити заново. Нетрадиційність методу корекції зору розчиняється в науковості підходу, їхньої масової апробації і високої реабілітаційної можливості. Конкретність, переконаність у правильності методики, віра в успіх і доброзичливість у боротьбі за зір принесуть бажані результати.

Необхідно працювати тільки з функціональними порушеннями зору, а глибокі патологічні зміни і їхнє можливе усунення — прерогатива медичних спеціалізованих установ.

Пристаючи до корекції зору, необхідно створити програму, де позначені вихідний і кінцевий (бажаний) результати, без часових обмежень. Внаслідок її реалізації із дня в день людина прилучається до вправ, необхідних обмежень, налаштовується психологічно на серйозну роботу, де йому згодом відводиться усе більш значима роль. Потім звичка переростає в потребу домогтися бажаного результату. У цей період видно позитивні результати. Відбувається функціональне оздоровлення зорового комплексу (ока, зорового центру, провідних шляхів). За цим впливає установка по відновленню якості зору, що підтверджується результатами. Підтримка зору в цьому стані стає життєвою потребою.

Так виглядають психологічні сходи з відновлення зору.

Практикум з відновлення зору починається з навчання розслаблення (релаксації) м'язів ока, що приводить до зняття фізичної і психічної напруги, підвищення самонав'яння. Найкраще це можливо в зручній позі, сидячи в кріслі, ноги злегка розставлені. П'яти ледве перед колін, відкинутися на спинку чи злегка схилитися вперед. Руки на стегнах, кисті не з'єднуються. Ця поза називається «позою ямщика». У цій позі виконуються окорухові вправи. Перед вправами і наприкінці виконується біологічний прогрів (долонями рук) зорового тракту. У «позі ямщика» необхідно закрити очі напівсферичними долонями. Лівою — ліве око, правою — праве око, пальці схрещені на чолі. Не давіть на очі! Головне, щоб очі максимально відпочивали. Чим більш насичений чорний колір перед закритими очима, тим ефективніше відпочинок. Домагайтеся повної чорності поступово.

Дозування — 2—3 рази на день по 10—15 хвилин.

### Вправа № 1

У зручній позі піднімання й опускання очей. Рухи повільні, без зусиль, з великою амплітудою. Дозування — 10—12 разів.

Після виконання вправи поморгати з максимальною частотою без зусиль 5—6 секунд.

### Вправа № 2

Рух очима зі сторони убік без зусиль, з максимальною амплітудою.

Дозування — 10—12 разів.

Зняти напругу частим морганням 5—6 секунд.

### Вправа № 3

Рух очима по діагоналі ліворуч знизу — праворуч нагору і назад. Потім переініти напрямком.

Дозування — 8—10 разів.

Зняти напругу морганням 5—6 секунд.

### Вправа № 4

Рух очима по прямокутнику по ходу годинної стрілки, а потім — проти.

Дозування — 5—6 разів в одну сторону.

Зняти напругу морганням 5—6 секунд.

### Вправа № 5

Рух очима по траєкторії, що нагадує «арку», ліворуч — нагору — праворуч, а потім у зворотному напрямку.

## Лікувальна фізична культура

---

Дозування — 6 разів в одну сторону.  
Зняти напругу морганням 5—6 секунд.

### Вправа № 6

Рух очима по траєкторії, що нагадує «яр», ліворуч—униз—праворуч, а потім у зворотному напрямку.  
Дозування — 6 разів в одну сторону.  
Зняти напругу морганням 5—6 секунд.

### Вправа № 7

Рух очима за схемою, що нагадує «перекинуті піскові годинники».  
Дозування — 7—8 разів.  
Зняти напругу морганням 5—6 секунд.

### Вправа № 8

Рух очима за схемою, що нагадує «піскові годинники, що стоять».  
Дозування — 7—8 разів.  
Зняти напругу морганням 5—6 секунд.

### Вправа № 9

Рухатися очима за кінчиками пальців двох рук, що рухають одночасно знизу — у сторони — нагору. Потім синхронно в зворотному напрямку.  
Дозування — 5—6 разів.  
Зняти напругу морганням 5—6 секунд.

### Вправа № 10

Рухатися очима за пучкою, що описує вертикальну, щільну «спіраль».  
Дозування — 5—6 разів.  
Зняти напругу морганням 5—6 секунд.

### Вправа № 11

Рухатися очима за пучкою, що описує горизонтальну, розтягнуту «спіраль», ліворуч — праворуч. Те ж у зворотному напрямку.  
Дозування — 5—6 разів.  
Зняти напругу морганням 5—6 секунд.

### Вправа № 12

Рухатися очима за пучкою, що описує вертикальну, розтягнуту «спіраль», зверху — вниз. Те ж у зворотному напрямку.

Дозування — 5—6 разів.  
Зняти напругу морганням 5—6 секунд.

### Вправа № 13

Рухатися очима за пучкою, що описує вертикальну «змійку», ліворуч — праворуч.  
Дозування — 5—6 разів.  
Зняти напругу морганням 5—6 секунд.

### Вправа № 14

Умовно уявлювана велика куля, що нагадує глобус на вертикальній осі, зусиллями і рухами око розкрутити в одну сторону, а потім в іншу.  
Дозування — до стійкого уявного обертання.  
Зняти напругу морганням 5—6 секунд.

### Вправа № 15

Умовно уявлювана куля, що нагадує м'яч, зусиллями і рухами око покотити по підлозі від себе, а потім повернути до себе. Дозування — 4—5 разів в одному напрямку.  
Зняти напругу морганням 5—6 секунд.

### Вправа № 16

Сконцентрувати зір на кінчиках пальців лівої і правої руки. Повільно розводити і зводити пальці нагору і вниз. Утримувати поглядом кінчики пальців: правим оком правий, лівим — лівий. Потім напрямок руху перемінити.  
Дозування — 4—5 разів у кожному напрямку.  
Зняти напругу морганням 5—6 секунд.

### Вправа № 17

Сконцентрувати зір на кінчиках пальців лівої і правої руки. Повільно розводити і зводити пальці в сторони, утримуючи поглядом кінчики пальців.  
Дозування — 4—5 разів у кожному напрямку.  
Зняти напругу морганням 5—6 секунд.

### Вправа № 18

Сконцентрувати зір на кінчиках пальців лівої і правої руки. Повільно розводити і зводити пальці по діагоналі, утримуючи поглядом кінчики пальців. Напрямок руху змінювати.  
Дозування — 4—5 разів у кожному напрямку.  
Зняти напругу морганням 5—6 секунд.

### Вправа № 19

Сконцентрувати зір на кінчиках пальців лівої і правої руки. Одночасно виконувати кругові рухи пальцями вправо і вліво, утримуючи їх поглядом у полі зору.

Дозування — 4—5 разів у кожному напрямку.  
Зняти напругу морганням 5—6 секунд.

Кількість вправ поступово збільшувати з обов'язковим повторенням раніше вивчених. Після виконання вправ, як і перед початком занять, необхідний біологічний прогрів очей долонями.

Можлива симптоматика після початку виконання курсу корекції очоруховими вправами в залежності від ступеня порушення зору.

1. Головний біль.
2. «Ломить» очне яблуко.
3. «Пісок» в очах.
4. Течуть сльози.
5. Потемніння в очах.
6. Мелькання точок і кіл перед очима.
7. Скрип в очницях.
8. Колірні плями перед очима.

Рекомендації:

1) Необхідно знайти оптимальну кількість вправ до болючих відчуттів і знизити навантаження на 1—2 рази.

2) Виконувати вправи по можливості 3-4 рази на день.

3) Вправи виконувати м'яко, плавно, з максимальною амплітудою.

4) Надзвичайна обережність у роботі з тими, хто після операції. У післяопераційний термін не менш 1-го року (відшарування сітківки, катаракта, глаукома й інші захворювання). У цих випадках необхідна консультація з лікарями-окулістами.

### Масаж активних точок обличчя для профілактики гостроти зору

Масаж робиться ранком і ввечері, як один із кращих профілактичних заходів проти глаукоми і короткозорості.

1. Трьома пальцями зробити пальпацію і погладжування чола — 10-15 сек.
2. Трьома пальцями активне погладжування надбрівних дуг.
3. Двома пальцями помасажувати і погладити скроневу ділянку.
4. Трьома пальцями масажувати скулові дуги.
5. Вказівним пальцем масажувати крила носа.
6. Середнім і вказівним пальцями масажувати ніс і перенісся.
7. Масаж ушей (довільний до жару).
8. Легкий масаж шиї.
9. Масаж очей:

а) двома пальцями масажувати верх очного яблука (з легким натисканням, вібрацією);

б) те ж — зовнішній край очного яблука;

в) те ж — внутрішній край очного яблука;

г) двома пальцями легко масажувати нижнє віко;

д) чотирма пальцями повібрирувати все очне яблуко.

Після кожної вправи зняти напругу морганням. По закінченні масажу сприятливий вплив на зоровий тракт має ополіскування очей холодною чистою водою, а також підживлення енергетичною плазмою «живого» вогню — полум'я багаття, свічі, а також, по можливості, використовувати енергію сонячного світла через закриті віка протягом 5 хв.

### Додатковий комплекс вправ для профілактики гостроти зору

1. «Муха на склі». Стоячи біля вікна, вибрати на склі точку в 1—2 мм, сфокусувати погляд на точку 2 чи 3 секунди, потім перевести погляд на віддалений предмет крізь скло. Повторити 10—12 разів.

2. При читанні видаляти на максимум і наближати на мінімум текст, що читається.

3. При читанні перерватися і поморгати до легкої появи слізної рідини.

4. Стежити поглядом за автомобілями, що наближаються і віддаляються.

5. У транспорті, що рухається, бажано закрити стомлені очі.

6. З закритими віками піднімати й опускати очне яблуко.

7. При косоокості на окулярах без стекол змайструвати шторки і, переміщаючи їх, змушувати око дивитися в щілину. При цьому одне око повинне бути закритим. Потім чергувати.

### Очні хвороби й основні причини їх виникнення

**Блефарит.** Запалення краю віка, з появою сверлячки і лусочок. Можливі ранки, що кровоточать.

Причини — інфекція зубів, шлунка, печінки, порушення відтоку сльози й ін.

**Кон'юнктивіт** — запалення прозорої сполучної слизуватої оболонки ока — кон'юнктиви. Очі червоніють, з'являється різь в очах, світлобоязнь, слезотеча, слизисто-гнійне виділення.

Причина — інфекція, хімічне і фізичне подразнення.

**Ячмінь.** Гостре, гнійне, обмежене запалення краю віка. Виявляється у вигляді припухлості. Болісно при розкритті, виділяється гній. Видавлювання категорично заборонене через можливе зараження крові, запалення мозкової оболонки.

**Керакит** — запалення роговиці ока. Виявляється у виді помутніння. Характеризується болем і почервонінням.

Причини — травми роговиці, кон'юнктивіт, грип, туберкульоз та ін. Можливий результат захворювання — більмо.

**Трахома** — хронічне вірусне захворювання ока. Кон'юнктива червоніє, товщає, утворюються сіруваті зерна (фолікули), що послідовно розпадаються і рубцюються. Захворювання приводить до *паннусу* (запалення роговиці), завороту вік, утворення більма, сліпоти.

**Ірит, іридоцикліт** — запалення райдужної оболонки ока.

**«Куряча сліпота»** — зниження зору і розлад здатності бачити при ослабленому (нічному і вечірньому) освітленні при ряді загальних і очних захворювань.

Причина — нестача вітамінів А і В.

**Більмо** — стійке, губцове помутніння роговиці ока після ушкодження, запального чи виразкового процесу, розташованого напроти зіниці. Знижується зір аж до сліпоти.

**Катаракта** — помутніння хрусталика ока в результаті старечого порушення харчування тканин, діабету, ушкодження очей та інших причин. Різка погіршення зору.

**Глаукома.** Це хронічне захворювання очей з постійним чи періодичним підвищенням внутріочного тиску, що призводить до зниження зору, а при відсутності лікування — до сліпоти. Обов'язковий контроль лікаря-окуліста.

Дані рекомендації не повинні бентежити людей кількістю вправ, психологічних установок і наявністю матеріалу з класифікації захворювання. Адже людина, що береться за усунення недоліків гостроти зору, повинна бути теоретично і психологічно готова до подібної діяльності. Лікування повинне стати частиною життя, дуже важливою частиною на якийсь проміжок часу.

Необхідно знання трансформувати в силу переконання. Без віри, терпіння і рішучості проблему поліпшення зору не вирішити. Програма на кожен конкретний випадок повинна складатися з урахуванням складності порушення, його тривалості, складу характеру і віку людини. З дорослими украй бажано працювати з анкетами, щоденниками корекції зору, таблицями й іншим матеріалом. Для дітей найбільш придатний варіант — ігровий, у вигляді пропонування тренажерів. Після зняття окулярів не можна очі напружувати надмірною роботою. Фізичні і розумові напруги максимальної і субмаксимальної інтенсивності повинні виключатися. Зверніть увагу на характер харчування, режим роботи, спосіб життя. При постійних, грубих порушеннях цих вимог процес корекції може бути значно уповільнений, а в деяких випадках припинитися цілком. Хочеться вірити, якщо

їсти в міру, провести лікування і корекцію зору, то завжди знайдуться і час, і сили.

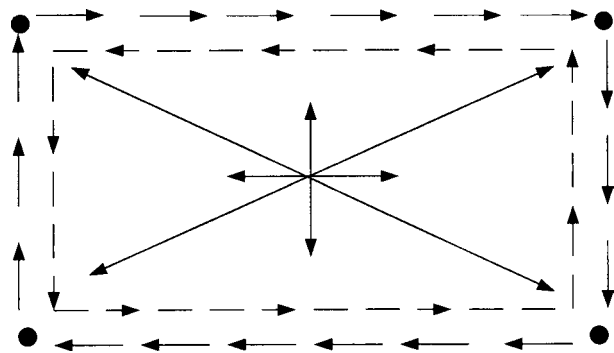
### Методика профілактики зорового стомлення і розвитку зорових здібностей

Перед вами набір із трьох тренажерів: «Відеоазимут», «Ракетка-2», «Доріжка».

Ці тренажери допоможуть вам зняти зорове стомлення і зміцнити зір у школі, на роботі чи дома. Вони потрібні не тільки короткозорим дітям і дорослим — вони корисні всім, чия діяльність зв'язана з роботою на близьких відстанях.

#### Тренажер «Відеоазимут»

Цей тренажер потрібний для зміцнення око-рухових м'язів, які допомагають оку стежити за предметами, що пересуваються, у горизонтальній площині перед людиною. У звичайних умовах ці м'язи не діють і «іржавіють», стаючи тонкими і слабкими. Зміцнивши ці м'язи, ми зможемо поліпшити постачання оболонки ока киснем і харчуванням через систему кровообігу. Склера, набувши природної міцності, поверне форму сфери ока, і хрусталик наблизиться до сітківки. Око знову почне бачити добре.



А тепер про тренування!

Тренажер перед вами як розкрита книга. Він може лежати на столі чи парті. Ви можете тримати його як книгу з опорою об парту. Спробуйте пробігти поглядом малюнок прямокутника по годинниковій стрілці. Головою рухати не можна — потрібно працювати тільки очима. «Малювати» прийде без зупинок кілька разів. Потім усе робиться в зворотний бік. Закінчивши «малювати» очима прямокутники, починаємо робити рухи, що стежать, очима по одній діагоналі, а потім по іншій. Перейдемо до перегляду вертикалі і горизонталі. Важливо виконувати безупинно, швидкість установлюється максимальна для вас, намагайтеся фіксувати кутові точки-орієнтири не-

ликою затримкою уваги на них. Вам допоможуть це зробити фігурки чи малюнки.

Про дозування!

Дошкільнята — 5—6 разів по кожній траєкторії.

Перший клас — 12 разів, з додаванням по одній траєкторії на кожен наступний: 2-й — 13, 3-й — 14 і т.д.

Дорослим робити за часом — 20 секунд на кожну траєкторію. Даний тренажер може бути використаний у вигляді великого панно на стіні зали, коридору, спортивного залу, у дворі на стіні школи і т.д. Важливо знати, що зовнішній прямокутник з червоних стрілок, внутрішній — із зелених, діагоналі — жовта і блакитна, стрілки вертикалі і горизонталі — фіолетові. Можна прикрасити тренажер малюнками, наприклад спортивною символікою, героями мультфільмів і т.д. Якщо ви носите окуляри, тренуйтеся в окулярах. Відстань до тренажера визначається вами довільно відповідно до поради вчителя. Подивіться на схему траєкторій на малюнку тренажера.

### Тренажер «Ракетка-2»

Ми використовуємо його в іншому режимі, для тренування можливостей людини бачити від себе вглиб. Спочатку виріжемо одну з ракеток, на якій є малюнок яблука. Поставимо ракетку перед собою, тримаючи її в правій руці. А тепер установимо її в положення комфортного бачення, тобто так, як ви читали книгу. Після цього посувайте її до себе, поки малюнок яблука стане помалу «розпливатися». Як тільки це відбулося, підсунемо ракетку назад до моменту чіткого бачення і повторимо все знову. Так робити кілька разів. 10 разів для двох очей і по 10 разів для кожного окремо. При цьому знадобиться прикривати око будь-якою іншою ракеткою. Очі повинні бути відкриті у всіх випадках.

Дозування для дошкільнят — 10+10+10.

Дозування для першокласника — 15×3.

У кожному наступному класі додається по одному руху, а у десятому-одинадцятому їх уже 20×3.

**Примітка:** тренажер удоскональте. Для цього зі зворотної сторони кожного з десяти наклейте букву за розміром, що відповідає букві вашого підручника чи ту, котра вам підходить за можливостями зору, якщо ви вже дорослий. Можна вибрати ракетку.

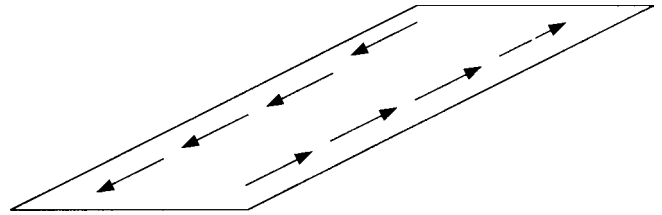
Для самих маленьких тренажер «Ракетка-2» при своїй простоті здається незрозумілим: абетки не знають, та й картинка буде незрозуміла. Для них інший тренажер.

### Тренажер «Доріжка»

Тренажер дійсно зображує доріжку, автомобільну трасу з інтенсивним рухом.

Покладіть перед собою. А тепер «поїхали». Поглядом по правій стороні до кінця дороги. Повернемося назад, але за правилами вуличного руху. Знову виїдемо і знову повернемося. А тепер швидко і не менше 20 разів для дошкільника.

Цей тренажер замінить функції тренажера «Ракетка-2» і внесе новий елемент — зведення і розведення очей.



Дозування для 1 класу — 21 раз. У кожному класі додаємо по 2 поїздки. Разом у старших класах 41 раз. Дорослому — 1 хвилина.

Тренажер розташовується так, щоб ближній край був на відстані 25 см від очей.

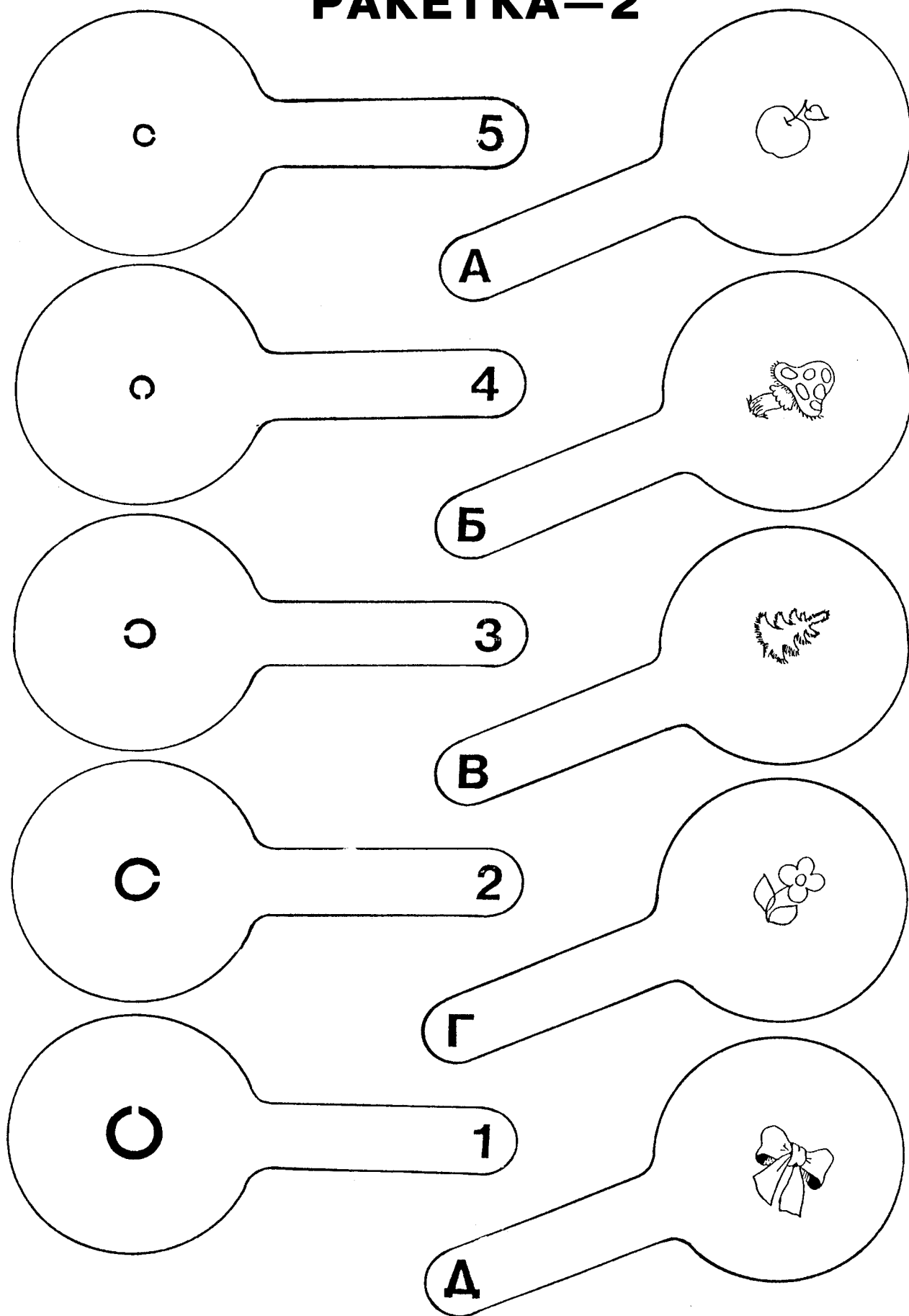
Коли ви освоїте вправи з нашими тренажерами, то додайте до них масаж спеціальних зон на обличчі для профілактики стомлення ока і розвитку зорових здібностей. Як було зазначено вище, крапки ми вказали на малюнку біля тренажера «доріжка». Спочатку пальці м'яко притискаються до скронь із двох сторін голови. Ця крапка притиску в двох сантиметрах від куточків очей із зовнішньої їхньої сторони. Зробіть 10 м'яких рухів пальцями в крапці притиску, немов ви малюєте букву «З». Потім переставте пальці на перенісся і, не зачіпаючи куточків очей, повторіть вправу. Наступна крапка — під очима проти крил носа. А потім — потирання середини обох брів.

Вправа «Мигалочки». Поморгайте десять разів у швидкому темпі, легко закриваючи віка очей. Сильно стисніть віка, розслабте їх, не відкриваючи, відкрийте очі. Так робити 4-5 разів і дітям, і дорослим.

Якщо ви освоїли наші тренажери, то можете навчитися вимірювати гостроту зору в домашніх умовах. Ця перевірка не замінить лікарський огляд і не є офіційним виміром гостроти зору. Це домашній спосіб для вашого самоконтролю.

Виріжте цю мініатюрну таблицю і закріпіть її на рівні ваших очей у дуже освітленому місці. Якщо ви бачите з п'яти метрів цей ряд чи символи букв, де зазначено, що  $D = 5$ , то ваш зір у нормі. Якщо у вас немає таких великих відстаней у квартирі, то використовуйте інші рядки в таблиці, там  $D$  має інше значення. З такої відстані бачення тексту даного рядка відповідає можливостям нормального зору за гостротою. При розгляданні таблиці прикривайте одне око листком паперу чи ракеткою.

## РАКЕТКА—2



А тепер загальні поради!  
 Ранком удома почніть із тренажера «Відеоазимут».  
 На роботі й у школі використовуйте тренажер  
 «Ракетка-2».

Чергуйте ракетку масажними вправами і мигалочками.

Доріжку застосовуйте ввечері, якщо ви дорослий, і разом з дитиною.

Для дітей режим застосування тренажерів установлюється вчителем у класі, у спортивному залі чи групі дитячого саду вихователем.

Якщо ви займаєтеся в спортивній секції чи дома вправами для загального фізичного розвитку, доповніть їх нашими вправами, але робіть їх наприкінці занять.



**Левківський М.В., Микитюк О.М.**  
 Л 36 Історія педагогіки: Навчальний посібник / За редакцією М.В. Левківського. — Харків: «ОВС», 2002. — 240 с.  
 ISBN 966-7858-25-1.

Матеріали посібника вміщують набуток з історії освіти й виховання з позицій соціокультурного підходу у відповідності з програмою «Історія педагогіки» для вузів. Враховуючи специфіку пізнавальної діяльності студентів-заочників, розроблена система практичних, проблемних і творчих завдань та тестів для самоконтролю. Матеріали посібника ілюструються структурно-логічними схемами, побудованими за принципами, розробленими А.А. Сбруєвою та М.Ю. Рисіною.

Адресується студентам педвузів, викладачам, а також учням педучилищ і студентам педколеджів.

### Зміст

ПЕРЕДМОВА .....

**Тема I.** ВИНИКНЕННЯ ОСВИТИ Й ВИХОВАННЯ  
 В СВІТОВІЙ СУСПІЛЬНІЙ ЦИВІЛІЗАЦІЇ ..... 9

**Тема II.** ШКОЛА Й ПЕДАГОГІКА ЕПОХ  
 СЕРЕДНЬОВІЧЧЯ ТА ВІДРОДЖЕННЯ ..... 23

**Тема III.** ЗАХІДНОЄВРОПЕЙСЬКА  
 ПЕДАГОГІКА ЕПОХИ НОВОГО ЧАСУ  
 ТА ПРОСВІТНИЦТВА ..... 34

**Тема IV.** ЗАХІДНОЄВРОПЕЙСЬКА  
 ПЕДАГОГІКА КІНЦЯ ХVІІІ — ПЕРШОЇ  
 ПОЛОВИНИ ХІХ СТОЛІТТЯ ..... 47

**Тема V.** ЗАГАЛЬНІ ТЕНДЕНЦІЇ СВІТОВОЇ  
 ПЕДАГОГІКИ КІНЦЯ ХІХ — ПОЧАТКУ ХХ  
 СТОЛІТТЯ ..... 64

**Тема VI.** СУЧАСНА ОСВИТА  
 У НАЙРОЗВИНЕНІШИХ КРАЇНАХ СВІТУ ..... 78

**Тема VII.** ШКОЛА Й ПЕДАГОГІКА  
 КИЇВСЬКОЇ РУСІ (ІХ—ХІV СТОЛІТТЯ) ..... 93

**Тема VIII.** ШКОЛА В УКРАЇНІ ПЕРІОДУ  
 ВІДРОДЖЕННЯ (ХVІ—ХVІІ СТОЛІТТЯ) ..... 102

**Тема IX.** УКРАЇНСЬКА ПЕДАГОГІКА ЕТАПУ  
 ВІДРОДЖЕННЯ (ХVІІ—ПОЧАТОК ХVІІІ  
 СТОЛІТТЯ) ..... 116

**Тема X.** УКРАЇНСЬКА ШКОЛА І ПЕДАГОГІКА  
 ПЕРІОДУ РУЇНИ (ДРУГА ПОЛОВИНА ХVІІІ  
 СТОЛІТТЯ) ..... 125

**Тема XI.** ШКОЛА І ПЕДАГОГІЧНА  
 ДУМКА В УКРАЇНІ (ПЕРША ПОЛОВИНА  
 ХІХ СТОЛІТТЯ) ..... 141

**Тема XII.** ПЕДАГОГІЧНА СИСТЕМА  
 К. УШИНСЬКОГО ..... 153

**Тема XIII.** ОСВИТА ТА ПЕДАГОГІЧНА  
 ДУМКА В УКРАЇНІ ДРУГОЇ ПОЛОВИНИ  
 ХІХ СТОЛІТТЯ ..... 162