

ЗАПОБІГАННЯ ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ В УЧНІВ НА УРОКАХ МОВНО-ЛІТЕРАТУРНОЇ ГАЛУЗІ В ПОЧАТКОВИХ КЛАСАХ

Гордієнко Олена Анатоліївна,

к.п.н., доцент

Житомирський державний університет імені Івана Франка

м. Житомир, Україна

Анотація: У статті розглянуто поняття офтальмологічних проблем молодшого школяра, збереження зору як однієї зі складових здоров'я, а також чинники запобігання проблемам зору дітей. Приділено увагу розгляду питання організації ігрової діяльності молодших школярів, що має неабиякий позитивний вплив на покращення зору та в цілому на загальний стан здоров'я. Вказано вимоги щодо ефективності ігрових технологій на уроках української мови та літературного читання для запобігання офтальмологічним проблемам, надано методичні рекомендації до організації гри. Наведено приклади використання ігрових технологій на уроках, зокрема, української мови та літературного читання. Розглянуто також прийоми роботи, спрямовані на збереження та поліпшення зору, зняття напруження зорового апарату. Доведено, що ігрова діяльність дозволяє інтегрувати офтальмологічні вправи безпосередньо у навчальний процес, перетворюючи рутинну гімнастику для очей на цікавий елемент опанування філологічних знань.

Ключові слова: Культура здоров'я, молодші школярі, офтальмологічні проблеми, стан зору, ігри та вправи на уроках української мови та літературного читання.

Проблема збереження здоров'я молодого покоління постає як одна з найважливіших у сучасному світі, адже в кожного з нас інформація про трагічні події в країні провокує паніку, відчуття, що безпечних місць стає все менше, а це спричиняє погіршення стану всіх аспектів здоров'я, в тому числі

офтальмологічні проблеми. Як показало пілотажне опитування вчителів початкових класів Житомирської області, проведене протягом 2024-2026 рр., та аналіз навчальних програм початкової ланки закладів загальної середньої освіти, у школі статичне навантаження учнів складає майже 72% від загального навчального часу, що як раз і призводить до гіподинамії, порушень механізмів нервової та серцево-судинної систем. Від 35 до 50% школярів мають короткозорість, до чого призводить цілий комплекс факторів, зокрема, стрес, спадковість, недотримання зорового режиму, фактори зовнішнього середовища. Можна спостерігати, що планшет, ноутбук, стаціонарний комп'ютер часто користується більшою любов'ю та інтересом малюків, ніж власні іграшки, навіть найбільш гарні та незвичайні. Батьки, всупереч розумінню того, що таке захоплення малюка небезпечно для нього, дозволяють йому займатися гаджетами, адже в мами вивільняється півгодини, а то й більше часу. Проте така тенденція призводить до негативних і часто незворотних наслідків для здоров'я дитини і, зокрема, до офтальмологічних проблем.

Зоровий апарат молодшому шкільному віці перебуває у стані формування. Перед дитиною ставляться нові вимоги, з'являються додаткові обов'язки, зростає психічне і фізичне навантаження, що може призвести до перенапруження, погіршення стану здоров'я, до проблем із зором. Постійні навантаження на близькій відстані можуть призвести до розвитку спазмів м'язів ока та, зокрема, погіршення акомодатції та міопії (короткозорості). Незважаючи на значну кількість використовуваних педагогами здоров'язбережувальних технологій, вони часто впроваджуються формально (лише як короткі фізкультхвилинки), не стаючи органічною частиною навчального матеріалу.

На уроках мовно-літературної галузі висувуються значні вимоги до зорової активності учнів. Програма з мови та читання вимагає великого обсягу письмових вправ та читання дрібного тексту, що виснажує очні м'язи дитини. Уроки української мови та літературного читання потребують тривалої концентрації зору на статичних об'єктах (підручниках, зошитах, екранах) та кропіткої графічної роботи, проте методика інтеграції офтальмологічних

ігрових вправ у зміст навчальних занять є недостатньою розробленою.

Усе сказане свідчить про те, що проблема запобігання погіршенню стану здоров'я дітей, і зокрема, офтальмологічним проблемам в учнів початкових класів – серед актуальних питань сучасної педагогіки і методик навчання.

Як показує практика, виходом із ситуації може стати використання спеціально обраних вправ та гри. Гра є провідною діяльністю, що забезпечує м'який перехід від дошкілля до навчання. Використання ігрових технологій дозволяє природно змінювати фокусну відстань (ігри з предметами в класі); знімати психоемоційне напруження, яке прямо впливає на тонус очних м'язів; зробити процес «тренування очей» непомітним та цікавим для дитини. У нормативних документах, що стосуються закладів освіти, чітко прописано часові обмеження на безперервну роботу з текстом та екраном, що дає підґрунтя для впровадження ігрових пауз кожні 15–20 хвилин [6]. Провідні методисти НУШ у своїх працях наголошують на важливості ігрової діяльності. Різноманітні аспекти впровадження ігрових технологій в освітній процес навчальних закладів досліджували А. Вольчинський, Т. Гребенюк, Г. Дзятківська, О. Дубогай, Н. Зимівець, І. Коча, І. Сасіна та ін. [1; 2; 3; 4; 5; 8]. Сучасні дослідження в цьому напрямі фокусуються на тому, як через «читання-сканування» та «ігри-детективи» розвивати швидкість читання без перевтоми очей [7].

Мета статті – обґрунтувати, розробити та систематизувати комплекс ігор та вправ для уроків мовно-літературної освітньої галузі, які слугують дієвим інструментом профілактики порушень зору в умовах сучасного уроку та спрямовані не лише на засвоєння знань із рідної мови та читання, але й на зняття зорової втоми та зміцнення очних м'язів учнів.

Як уже було зазначено, на уроках української мови та літературного читання особливо зростає напруження зорового апарату, адже діти багато читають, пишуть, звертаючись до книжки, зошита, роздаткового та демонстраційного матеріалу. Тут рухова активність дітей обмежена, проте варто використовувати різні прийоми роботи, спрямовані на профілактику

порушень зору. Наприклад, можна запропонувати ігри для зняття напруження з очей. Вони містять спеціальні рухи – гімнастику для очей, адже очі, повіки – це не лише шкіра, а й м'язова тканина. Якщо очі працюють, то деякі групи м'язів перенапружуються, інші – зовсім не працюють, що призводить до їх ослаблення, тому необхідно зняти гіпертонус з перенапружених м'язів і зміцнити слабкі. Для такої гімнастики не потрібно переодягатись у тренувальний костюм, а робити можна, як тільки з'явиться вільна хвилинка

Щоб не мати проблем із зором, важливо текст тримати нижче за рівень підборіддя (повіки в такому положенні максимально розслаблені) і на такій відстані, де шрифт видно найкраще. Щоб око отримувало зволоження, під час читання тексту варто робити по 1–2 моргання на кожному рядку тексту. Тривалість моргання настільки мала, що це не сповільнить швидкість читання, а якщо читати не моргаючи, то це призведе до передчасної втоми очей та мозку. Також не варто читати на яскравому сонці, коли світло відображається від білого паперу книги.

Щоб ігри не відволікали від навчання, а підсилювали його, бажано інтегрувати вправи для очей безпосередньо у контекст уроку. Наприклад, можна використовувати такі варіанти ігор, які тренують зоровий апарат і водночас допомагають засвоювати матеріал із української мови та читання.

1. Звичайна гімнастика для очей перетворюється на сюжетну гру (наприклад, «Слідопити» під час пошуку літер або «Політ метелика» за розділовими знаками). Для цього використовуємо офтальмотренажери (зорові траєкторії на стінах), стилізовані під теми уроків читання (наприклад, подорож картою казки). В організації простору для цих ігор відбувається ігрова зміна фокусу з близької відстані до підручника на дальню відстань дошки/плаката, що запобігає спазму акомодатії.

2. Дієвим інструментом роботи можуть виступити «кольорові диктанти» або ігри з картками різних розмірів, що стимулюють зорову активність дітей без перевтоми.

3. З метою тренування акомодатії ока використовуємо гру «Буквений

десант». Її мета – розслаблення м'язів кришталіка через перемикання зору «близько – далеко». Можна використати, наприклад, під час вивчення алфавіту, словникових слів або частин мови. Опишемо *хід гри*. На дошці (далеко) висять великі літери або слова. У дитини на парті (близько) лежить картка-схема. Вчитель називає характеристику (наприклад: «Знайдіть слово-іменник»). Дитина має відшукати його на дошці, зафіксувати погляд на 3 секунди, а потім швидко перевести погляд у свій зошит і записати його. Це має офтальмологічний ефект: постійна зміна фокуса «дошка – зошит» тренує акомодаційні м'язи.

4. Для тренування глазорухових м'язів використовуємо гру «Живий рядок». Її мета – покращення координації рухів очей, зняття втоми від статичного читання. Можна використати на уроці літературного читання, під час роботи з віршем. *Хід гри*. Вчитель використовує лазерну указку або яскраву іграшку-рукавичку на руці. «Герой» рухається по класу за певною траєкторією (вісімка, зигзаг, коло), а учні мають стежити за ним лише очима, не повертаючи голови. Він каже: «Стежте за сонечком. Куди воно сіло, те слово у вірші ми читаємо хором». Сонечко зупиняється на словах у книжці або на плакаті. Рух по дугах та діагоналях знімає напругу з м'язів, що застоялися під час читання зліва-направо.

5. Для надання відпочинку зоровому нерву (метод «пальмінгу») використовуємо гру «Коректор-детектив». Проводимо під час роботи над орфографією (правопис префіксів, закінчень тощо). *Хід гри*. Вчитель каже: «Діти, закриваємо очі долоньками (пальмінг), щоб стало зовсім темно. Уявіть, що перед вами велика чорна дошка. Напишіть на ній носом або уявним пензликом слово ПРЕКРАСНИЙ, підкресліть у ньому префікс». Завдання: «побачити» слово в темряві, правильно його «написати» в уяві, а після розплющення очей – знайти його серед інших слів у підручнику. Офтальмологічний ефект у тому, що повна темрява дає змогу зоровому пурпуру (родопсину) відновитися, а розслаблення очей покращує кровообіг.

Оскільки уроки української мови та читання вимагають постійного

фокусування на дрібних символах (літерах, розділових знаках), очі дитини втомлюються дуже швидко. Наводимо ігри, які легко інтегрувати в канву уроку, не втрачаючи при цьому навчального темпу.

I. Ігри на уроках української мови, за допомогою яких тренуються м'язи очей під час роботи над граматиною або письмом.

– **«Коректор-невидимка».** Учитель «пише» у повітрі нову літеру або словникове слово лише носом (або поглядом), а діти мають вгадати, що це за слово, стежачи за уявним кінчиком «олівця». Користь цієї гри в тому, що вона сприяє розслабленню шийного відділу та тренуванню м'язів очей через широку амплітуду рухів.

– **«Кольорові розділові знаки».** На стінах класу розклеєні картки з розділовими знаками (крапка, кома, знак питання). Під час читання речення вчитель дає команду: «Знайдіть очима знак, яким воно закінчується». Діти шукають поглядом потрібну картку, не повертаючи голови. Під час цієї гри переключається фокус з близької відстані (зошит) на далеку.

– **«Спіймай помилку» (зоровий маятник).** Учитель тримає в руці яскраву указку або іграшку. Він плавно рухає її вліво-вправо. Діти стежать за предметом і, якщо вчитель називає слово з помилкою (наприклад, «морозів») замість «морозиво»), вони мають швидко кліпнути тричі. Гра допомагає зволоженню слизової оболонки ока та тренуванню горизонтальних м'язів.

Наведемо приклад – фрагмент уроку української мови (3-4 клас), де профілактика порушень зору у формі гри інтегрована безпосередньо у процес вивчення теми. **Тема:** Правопис слів із ненаголошеними [е], [и] в корені. Етап уроку: закріплення вивченого матеріалу та робота зі словниковими словами.

Учитель: «Діти, ми сьогодні справжні детективи, які розшукують «підступні» літери. Але щоб наші очі бачили кожну помилку, їм потрібна суперсила. Проведемо гру «Зоровий радар»

Етап 1. «Далека мішень» (Тренування акомодатії). На дошці записані слова з пропущеними літерами (наприклад: с...ло, в...шневий, з...мля). На протилежній стіні класу (або на вікні) закріплені яскраві літери **Е** та **И**. Учитель

називає слово. Діти мають спочатку знайти його на дошці, а потім швидко перевести погляд на ту літеру на задній стіні, яку треба вставити. **Команда:** «Дивимось на *с...ло* – шукаємо перевірну літеру на стіні! (Пауза 3 секунди). Повертаємось до зошитів, записуємо».

Етап 2. «Малювання носом» (Зняття м'язової напруги шиї та очей). Після написання трьох слів діти кладуть ручки. Учитель каже: «Уявіть, що ваш ніс – це довгий олівець. Давайте в повітрі напишемо слово *ВЕСНА*, але так широко, щоб очі малювали велике коло разом із носом. Стежте поглядом за кінчиком свого уявного олівця». Користь: Розслаблення циліарного м'яза ока.

Етап 3. «Влучний постріл». Учитель показує картку зі словом, де літеру вставлено правильно (наприклад, *ЗЕМЛЯ*). Він каже: «Якщо ви згодні з написанням – швидко покліпайте оченятами, як крильцями метелика (5-10 секунд). Якщо ні – заплющте очі міцно-міцно». Користь: Стимуляція слізних залоз, зволоження ока, що важливо при тривалій роботі з текстом.

Перевага таких ігор у тому, що навчальна мета досягається, діти продовжують працювати над правописом. Водночас дитина не застигає в одній позі над зошитом, гра знижує рівень стресу, що позитивно впливає на загальний стан здоров'я.

II. Ігри на уроках літературного читання, де акцент на знятті напруження після тривалого зосередження на тексті підручника.

– **«Слідопити на сторінці».** Після прочитання тексту вчитель каже: «Дивимось у вікно на найвіддаленіше дерево, рахуємо до 5. А тепер швидко повертаємось у підручник і знаходимо найдовше слово в другому абзаці». Повторити 3-4 рази. Гра тренує **акомодацію** (здатності бачити чітко на різних відстанях).

– **«Малювання казки».** Учні заплющують очі й уявляють героя казки. Вчитель просить «обвести» контури цього героя лише очима під закритими повіками (вгору, вниз, по колу). Відбувається відпочинок зорового нерва та розвиток уяви.

– **«Світлофор».** Вчитель показує картки: зелена – читаємо активно;

жовта—дивимось на кінчик носа; червона — заплющуємо очі й «пишемо» заплющеними очима ім'я головного героя. Гра регулює навантаження та знімає статичну напругу.

Тривалість таких ігор не більше 2–3 хвилин. Краще проводити одну гру кожні 15–20 хвилин уроку, ніж одну велику вправу в кінці. Також слід нагадувати дітям під час ігор тримати спину рівно, щоб не порушувався кровообіг, який живить очі.

Далі наведемо приклад гри, яка може зайняти значний час на уроці, але вона допомагає виконати поставлені цілі і в цілому не перериває канву уроку. Так, гра **«Літературний маяк»** допомагає дітям орієнтуватися у структурі тексту, знімаючи напруження від статичного «втуплення» в книгу. Її мовно-літературна мета — розвиток навички вибіркового читання та швидкочитання, уміння знаходити відповіді на запитання у тексті; робота з художніми засобами. Офтальмологічне завдання — тренування периферійного зору, а саме розширення кута огляду (щоб дитина бачила слово цілком, а не по складах); профілактика сухості ока через стимуляцію природного кліпання через зміну фокусу; зміна дистанції через перехід від «близького» тексту до «далекого» орієнтира. Обладнання: підручник з читання, кольорові «сигнальні мітки» (червоні, сині, зелені кружечки), розміщені вчителем у різних точках класу: на стінах, біля вікна, на стелі, уявний або іграшковий «ліхтар маяка».

Алгоритм проведення такий. *Фаза 1 – «Пошук променя»*. Вчитель дає завдання: «Маяк засвітився синім! Знайдіть у тексті речення, де описується головний герой». Діти швидко шукають у книзі, знаходять, читають про себе. *Фаза 2 – «Сигнал у далечінь»*. Вчитель каже: «Передаємо сигнал маяку!». Діти відривають погляд від підручника і знаходять очима синю мітку на дальній стіні класу. Треба зафіксувати на ній погляд і кліпнути стільки разів, скільки слів у знайденому реченні. *Фаза 3 – «Коловий огляд»*. Вчитель обертає «ліхтар» (плавно веде рукою по колу), а діти очима стежать за траєкторією, описуючи уявне коло, після чого повертаються до наступного абзацу тексту. Таким чином створюється динамічна ситуація замість монотонного «читаємо третій абзац».

Користь гри для зору в тому, що коли дитина шукає мітку в класі, її кришталік розслабляється (фокус на відстані). Кліпання під час підрахунку слів зволожує рогівку, що запобігає печінню та почервонінню очей. Робота з периферійним зором під час «сканування» тексту зменшує кількість рухів очей по рядку (регресій), що робить читання менш втомливим.

Також для зацікавлення учнів можна створити *«Офтальмологічну карту подорожей»*. Навколо дошки розклеюються зображення героїв літературних творів (наприклад, персонажі з «Маленького принца» чи «Котигорошка»). Кожного разу, коли учні завершують логічний блок читання, вони мають «пробігти» поглядом від одного героя до іншого за маршрутом, який вказує вчитель.

Отже, в результаті теоретичного аналізу психолого-педагогічної та медичної літератури з проблеми запобігання офтальмологічним порушенням у молодших школярів обґрунтовано актуальність проблеми, яка зумовлена значним зростанням зорового навантаження на уроках української мови та читання в умовах НУШ. Встановлено, що уроки мовно-літературної галузі є одними з найбільш енерговитратних для зорового апарату через тривалу фіксацію погляду на дрібних об'єктах (літерах, знаках) та високу інтенсивність письма. Просте переривання уроку на традиційну фізкультхвилинку є недостатньо ефективним, оскільки воно не знімає зорової напруги, накопиченої під час специфічних філологічних вправ, водночас засоби гри є найбільш адекватним інструментом профілактики погіршення здоров'я дітей в початковій школі.

Доведено, що інтеграція офтальмотренажів у структуру дидактичної гри (наприклад, пошук літер у просторі класу, «повітряне» письмо, стеження за динамічними героями) підвищує мотивацію учнів до збереження власного здоров'я та робить цей процес усвідомленим, а не примусовим.

Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у застосуванні технології створення ситуації успіху в класі з інклюзивним навчанням.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Вольчинський А. Українські народні рухливі ігри в системі фізичного виховання молодших школярів. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. 148 с.
2. Дзятківська Г. Ігрові технології навчання в початковій школі: особливості використання. *Магістерський науковий вісник*. 2015. № 23. С. 141-144.
3. Дубогай О. Д. Навчання в русі: Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. Київ : Шкільний світ, 2005. 112 с.
4. Зимівець Н. В. Категорія здоров'я в контексті сприяння покращенню здоров'я. *Освіта Донбасу*. 2010. № 6. С.143–144.
5. Коча І. Особливості формування здорового способу життя учнів початкової школи в сучасному освітньому просторі. *Педагогічний альманах*, 2018. № 39. С. 10–16. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedalm_2018_39_3. (дата звернення 31.07.2025)
6. Про затвердження Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти. Наказ МІНІСТЕРСТВА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ № 2205 від 25.09.2020. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1111-20#Text> (дата звернення 31.07.2025)
7. Савченко О. Я. Дидактика початкової школи: підруч. для студентів пед.факультетів. Київ: Генеза, 2002. 368 с
8. Сасіна І. О., Гребенюк Т. М. Особливості психолого-педагогічного супроводу дітей з порушеннями зору в умовах інклюзивного навчання. *Актуальні питання корекційної освіти. Педагогічні науки*. 2017. Вип. 9(2). С. 177–189.