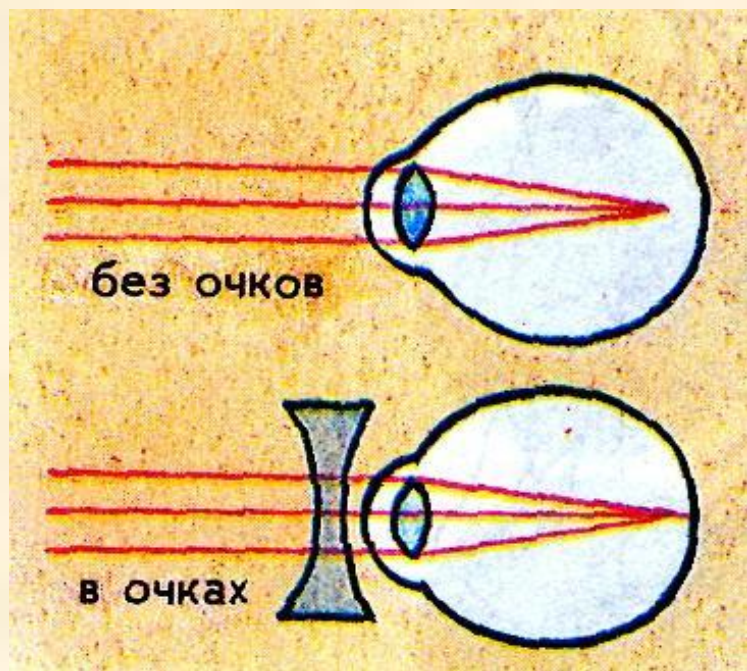


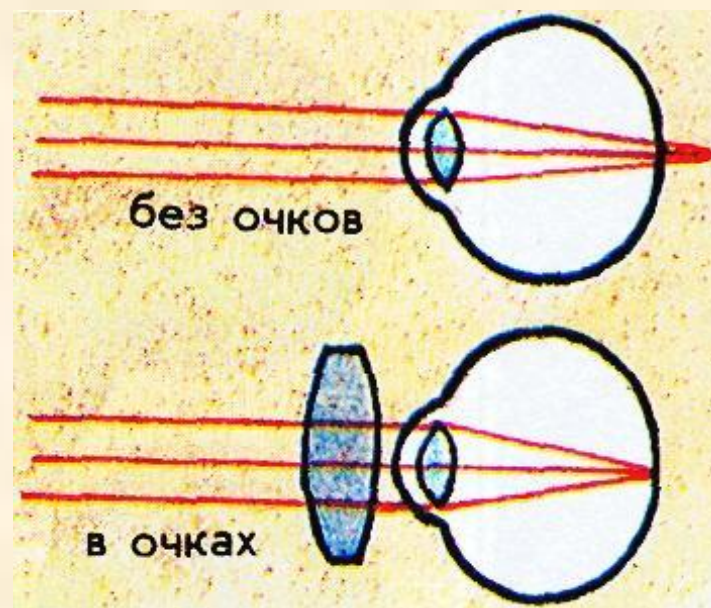
ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ

Меры предупреждения нарушения зрения

Самые распространённые нарушения зрения – это близорукость, дальнозоркость.



8% мужского населения не различает какой-либо из трех основных цветов.





ПРОБЛЕМЫ ВИДЕОЭКОЛОГИИ

Ученые доказали, что многократно повторяющиеся одинаковые геометрические рисунки и конфигурации отрицательно влияют на самочувствие людей.

Перед глазами горожан мелькают одинаковые кафельные плитки тротуаров, площадей, заборы из гофрированного металла, ряды скамеек на стадионах, в кинозалах. Усугубляется визуальная однотипность ландшафта и от плоских крыш, особенно при взгляде из квартир 7-10 этажей.

В городе больше движущихся объектов: машин, людей, пестрых, меняющихся реклам и др.

К тому же горожанин чаще смотрит телевизор, работают на компьютере, поэтому наиболее распространенное нарушение зрения – близорукость, у горожанина встречается в 1,5 – 2 раза чаще.

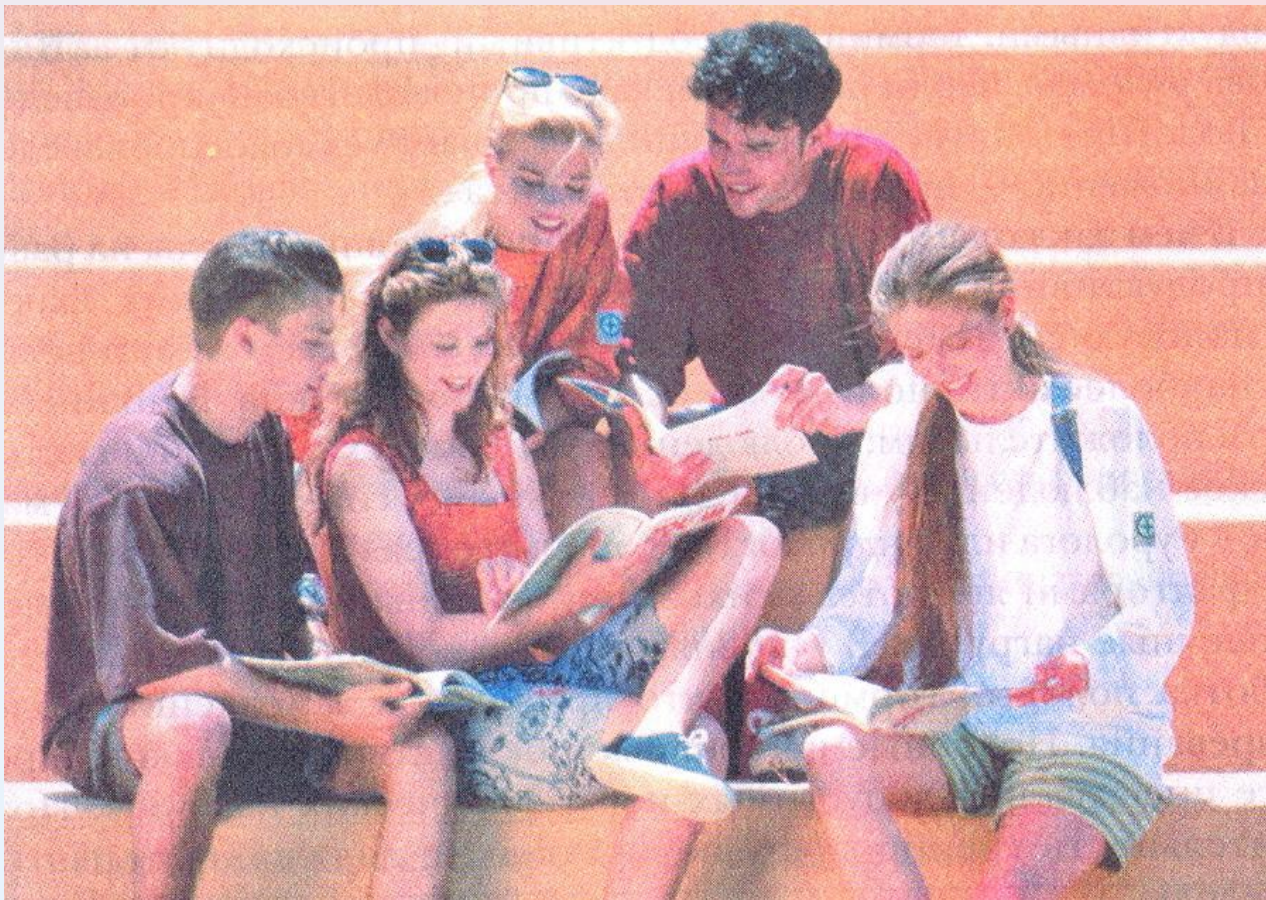


Зеленый и желтый цвета понижают внутриглазное давление, делают его устойчивым;

Красный оказывает противоположное действие.

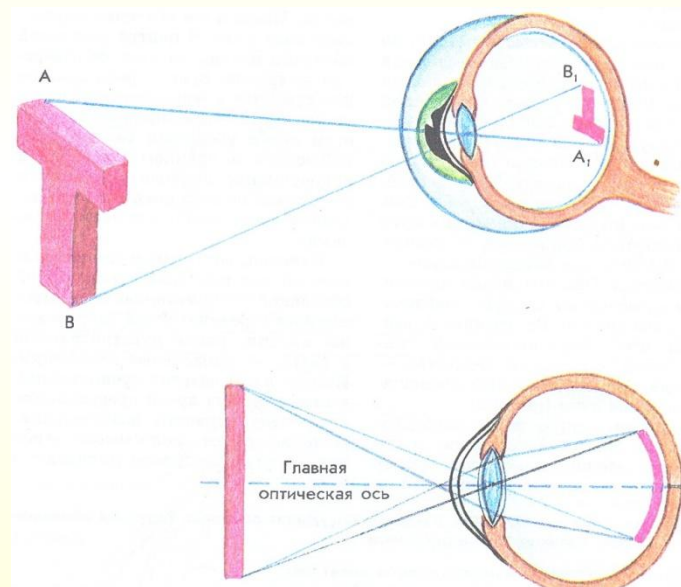
Поэтому рабочие места рекомендуется окрашивать в спокойные тона, стимулирующие работоспособность, и избегать раздражающих, снижающих её.

Как сделать чтение безвредным для глаз?



1. **Читать необходимо,
держа текст на расстоянии 30-35 см от глаз.**

При рассматривании предметов на близком расстоянии мышечный аппарат глаза напрягается, меняется кривизна хрусталика, возникает быстрое утомление и ухудшение зрительного восприятия.



2. **Нельзя читать лежа;**

положение книги по отношению к глазам все время меняется, что перенапрягает хрусталик глаза.



Нельзя читать в транспорте.

Из-за постоянных толчков книга то удаляется от глаз, то приближается к ним, то отклоняется в сторону.

При этом кривизна хрусталика то увеличивается, то уменьшается, а глаза все время поворачиваются, «ловя» ускользающий текст. Это может привести к ухудшению зрения.

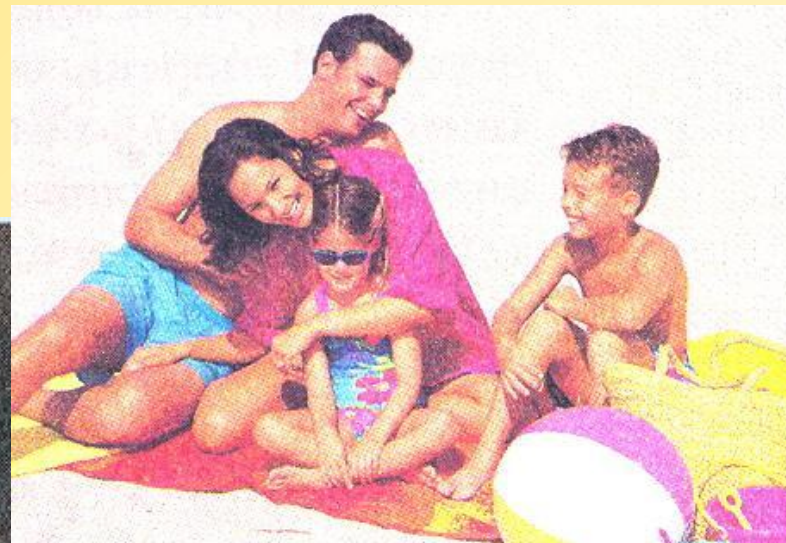


При письме сидеть следует прямо и свет должен падать слева (если вы правша) и соответственно справа, если вы левша;

Мощность настольной лампы 60 - 100 Вт, свет должен освещать книгу или тетрадь, и не должен попадать в глаза. *При низкой освещенности быстро наступает зрительное утомление, снижается общая работоспособность.*

При 3-х часовой зрительной работы при освещенности **30-50 лк** устойчивость ясного видения снижается на **37 %**, в то время как при освещенности в **200 лк** только на **10-15 %**.

При плохом освещении и неправильной посадке вырабатывается привычка рассматривать все предметы вблизи. В результате развивается близорукость.

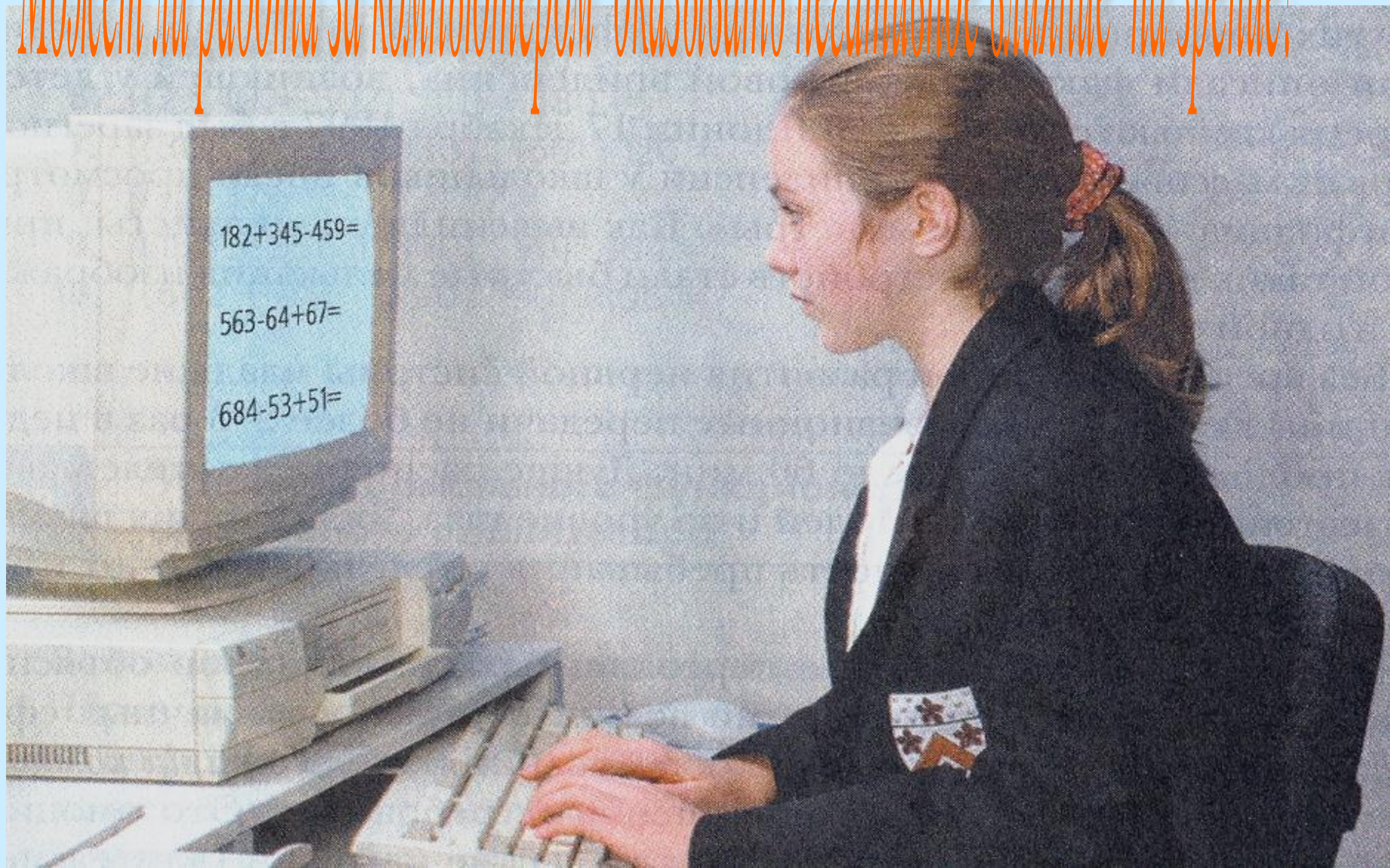


Берегите глаза от слишком яркого света.

От солнечного света защищайте глаза солнцезащитными очками, от искусственного – абажурами, тонированным стеклом.

Слишком яркое освещение раздражает сетчатку глаза и приводит к быстрому утомлению.

Может ли работа за компьютером оказывать негативное влияние на зрение?



Несоблюдение правил пользования компьютером ведет:

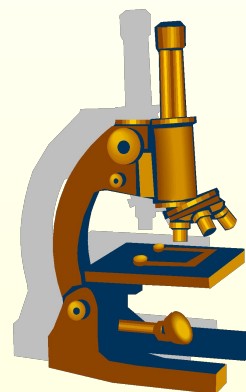
к ухудшению остроты зрения,
слезоточивости,
к снижению умственной деятельности.

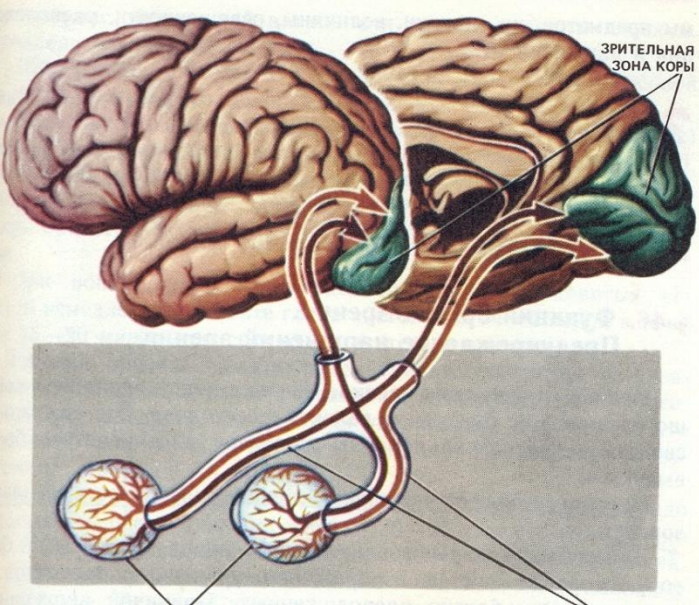
У младших школьников способность к четкому различению предметов нарушается через **20 мин**, а у старших через **45 мин** работы с компьютером. **Во избежание нарушений зрения необходимо соблюдать гигиенические правила при работе на компьютере:**

- *размер экрана монитора по диагонали должен быть не менее 31 см;*
- *экран должен быть с фильтром для снижения излучений;*
- *темное изображение на светлом фоне должно быть четким;*
- *оптимальное расстояние до монитора – 60-70см;*
- *не слишком яркое освещение помещения, рабочего места;*
- *длительность работы на компьютере:*
 - в 3-5 классе – 15 мин;*
 - в 6-7кл – 20 мин;*
 - в 8-9 кл – 25 мин;*
 - в 10-11 кл – 30 мин или 2 раза по 20 мин.*



Почему при длительной работе человек испытывает боль в глазах и общую усталость?



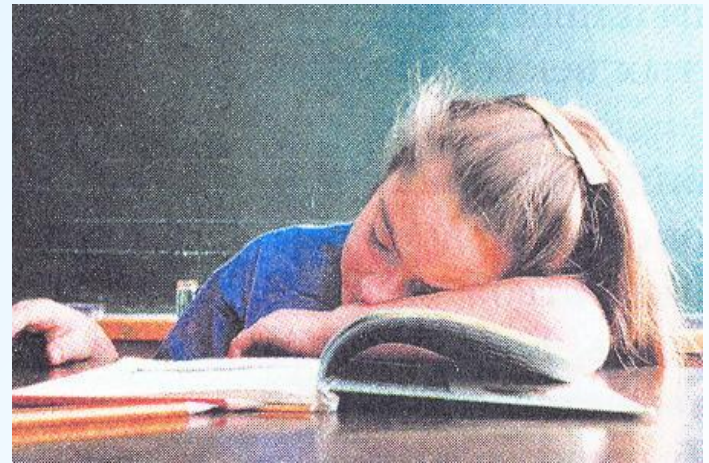


85% информации человек получает через орган зрения. В составе черепномозговых нервов в мозг

входит 2 600 000 нервных волокон, из которых 2 000 000 – зрительные.

Около половины выходящих волокон несут «приказы» к мышцам глазного яблока, управляя быстрыми и сложными движениями глаз. Поэтому при длительной работе глаза нуждаются в усиленном кровоснабжении и питании.

**При утомлении глаз следует
отдохнуть,
сделать зарядку от глаз.
Длительное чтение или письмо
должны через каждые 20-25 мин
прерываться для отдыха глаз. В
эти перерывы рекомендуется
смотреть вдаль (в окно, на небо).**





Не злоупотребляйте просмотром телепередач.

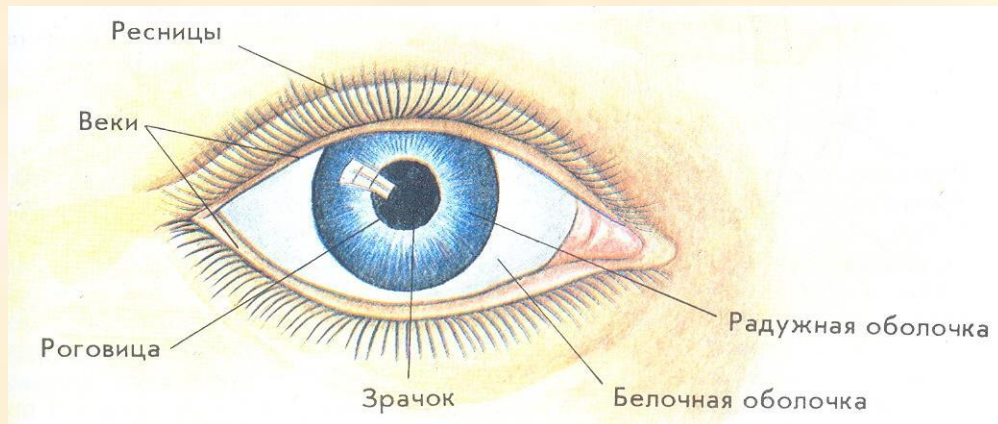
Через 60 мин их непрерывного просмотра наступает снижение остроты зрения и способности различать цвета.

Продолжительность просмотра телепередач должна составлять:
для младших школьников – не более 60 мин 2-3 раза в неделю,
для старших – не более 1,5 ч с перерывами.

Телевизор должен располагаться на расстоянии не менее 2-3 м от зрителей и на уровне глаз.

Нельзя смотреть телевизор в полной темноте.





Берегите глаза от травм –

это самая частая причина помутнения роговицы и слепоты.

Причиной глазных травм у детей являются чаще всего шалости, драки. Дети бросаются палками, камнями.

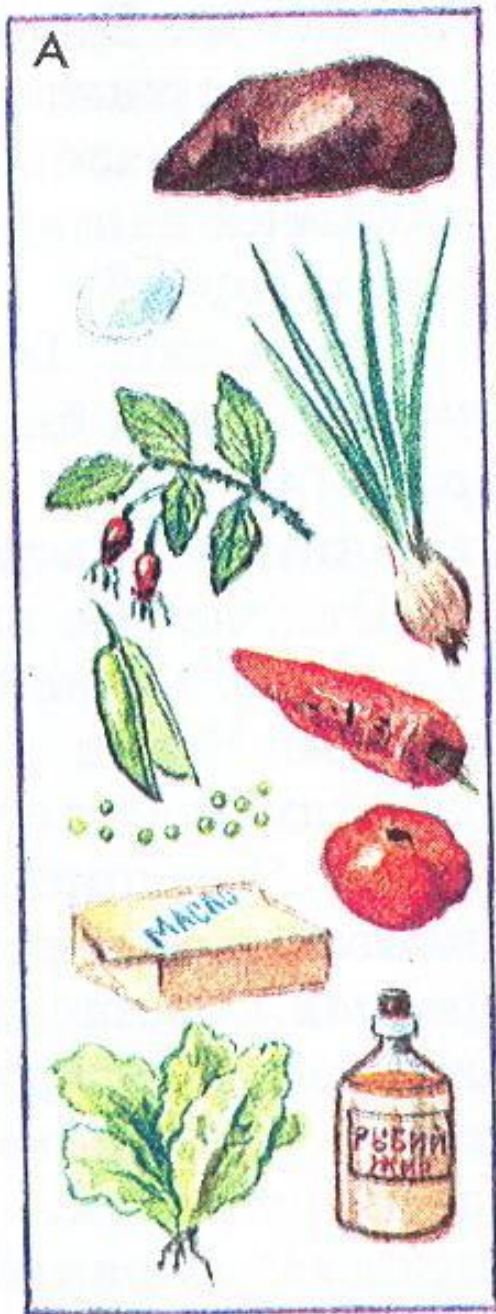
В школьных мастерских школьники должны строго соблюдать правила техники безопасности (пользоваться защитными очками и т.д.). Нельзя сдувать опилки, стружки, т.к. они могут попасть в глаза. Неосторожное забивание гвоздей, пользование ранящими предметами могут повлечь травму глаз.



При необходимости – правильно оказывайте срочную медицинскую помощь:

- **при попадании в глаз химических жидкостей** необходимо промыть глаз проточной водой (в течение 20 мин) и обратиться к врачу;
- **при попадании соринки** – чистым платком удалить её;
- **при ушибе глаза** приложить чистый платок, смоченный холодной водой; при тяжелых ранениях глаза (при разрыве его оболочек) нельзя промывать глаз и пытаться удалить инородное тело, а нужно наложить чистую повязку и обратиться срочно к врачу.

Правильно оказанная помощь предотвратит тяжелые последствия травмы и потерю зрения.



На остроте зрения отрицательно сказывается нехватка в пище витамина А, входящего в состав зрительного белка палочек, вследствие чего глаз утрачивает чувствительность при слабой освещенности. Развивается болезнь «куриная слепота». Подобные явления наблюдаются и при употреблении алкогольных напитков, разрушающих витамин А.

Для сохранения остроты зрения необходимо использовать в пищу продукты, содержащие витамин А.

Правильно
используйте
косметику для глаз
глаз.



Соблюдайте правила использования
контактных линз.



Используйте специальные очки при плавании в хлорированной воде бассейна

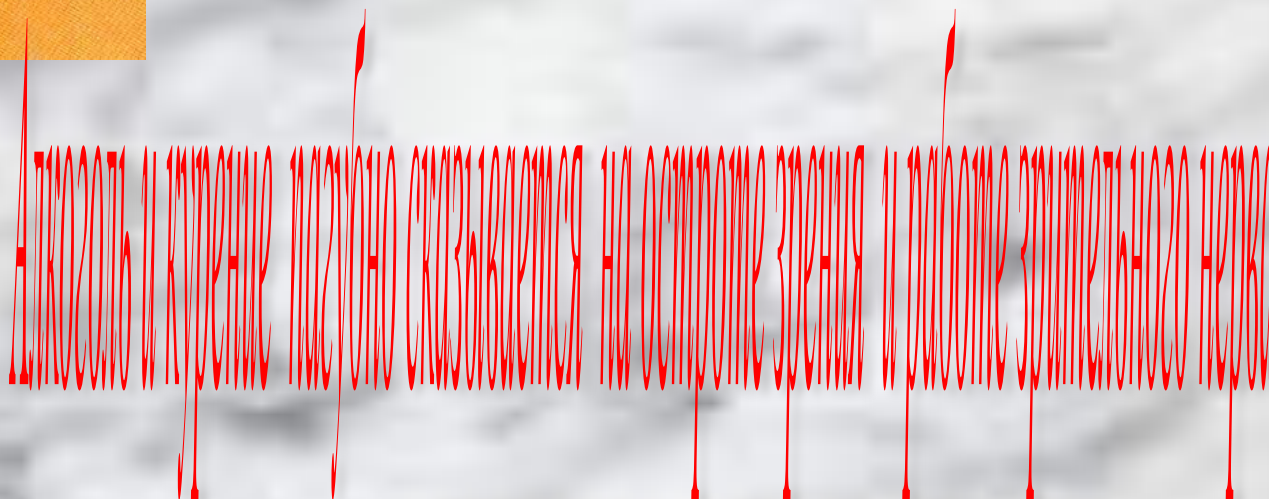


и при осуществлении сварочных работ.


При попадании инфекции, инородных тел в глаз, может воспалиться слизистая глаза и развиться **КОНЪЮНКТИВИТ**.



Инородное тело из глаза необходимо удалять, завернув веко, чистыми руками, чистым платком.





A young boy with dark hair and glasses is the central focus. He is wearing a blue shirt and has his chin resting on his clasped hands, which are resting on a blue surface. He has a slight, thoughtful smile. The background is a blurred classroom with other students and a teacher.

Каждый второй
ученик к середине
учебного года
видит хуже. Но
восстанавливается
зрение потом
далеко не у всех...

Ребенок боится,
что его будут
дразнить
очкариком?
Объясните,
что в очках он
выглядит умнее
сверстников

**Сохраните
зрение у школьника**