

Сила биологического воздействия света на организм.



Искусственное освещение

- Для искусственного освещения используются лампы двух типов: лампы накаливания и люминесцентные («дневного света»).
- Для зрительной работы в домашних условиях больше подходят светильники с лампами накаливания, не происходит, и неблагоприятный эффект, вызывающий утомление глаз. Люминесцентные лампы применяются при освещении больших производственных помещений — магазинов, школьных классов, аудиторий, цехов промышленных предприятий.



Естественный свет

- Огромное значение имеет естественное освещение наших жилищ. Солнечные лучи несут не только свет и тепло. С ними в наши жилища попадают ультрафиолетовые лучи — биологически активный фактор окружающей среды. Они оказывают влияние на важнейшие системы и функции организма, стимулируют обменные процессы, повышают иммунитет организма, его сопротивляемость различным заболеваниям, вызывают образование в коже витамина Б.



Недостаточность ультрафиолетовой радиации приводит к ухудшению общего самочувствия, снижает работоспособность и сопротивляемость к простудным и другим заболеваниям. Особенно страдает от недостатка солнечного света растущий организм ребенка.



- Помимо благотворного влияния на организм человека, ультрафиолетовые лучи обладают еще одним очень важным свойством — они способны уничтожать микроорганизмы, в том числе и болезнетворные. Этим свойством обладают как естественные ультрафиолетовые лучи, поступающие в наши жилища с солнечным светом, так и искусственные, образующиеся при работе специальных бактерицидных ламп, например бытового облучателя воздуха ВББ-92.



- Использовать бактерицидные лампы для освещения жилых и производственных помещений, а также для компенсации ультрафиолетовой недостаточности категорически запрещается.
- Не забывайте, что снижению количества микроорганизмов в воздухе, в том числе и болезнетворных, способствуют периодические проветривания помещения, а также влажная уборка.
- Обеззараживание воздуха в помещениях нужно проводить в отсутствие людей, так как ультрафиолетовое излучение может вызвать ожоги глаз и незащищенных одеждой частей тела — кожи рук и лица.



- От предков-животных нам достался эпифиз — участок, помещенный в самый центр мозга и связанный зрительным нервом непосредственно с глазами. Как только естественное освещение уменьшается, эпифиз начинает вырабатывать гормон мелатонин, который угнетает всю систему жизнедеятельности организма, давая сигнал к зимней спячке. Разрушается же мелатонин под действием яркого естественного света, в отсутствие которого врачи советуют лишь больше есть фруктов с содержанием витаминов, не жалеть электроэнергии, носить яркую одежду и гулять при свете дня.



- Если говорить о безопасности на дорогах, то многое зависит даже не от технологий, а от того, как спроектировано городское освещение. К примеру, как утверждают специалисты, аварийность в ночное время повышается, если хорошо освещенные участки перемежаются с более темными. Эта контрастность отвлекает внимание водителя от дорожной ситуации, его зрение притупляется. Точно так же вредит и переизбыток света — например, когда ночью мокрый асфальт бликует, отражая огни фонарей



- здоровье ребенка – это самое главное. Дети должны спать в полностью темном помещении – это позволит уменьшить риск развития различных заболеваний и усилит положительный восстанавливающий эффект от хорошего сна.



Спасибо за внимание.
Конец.