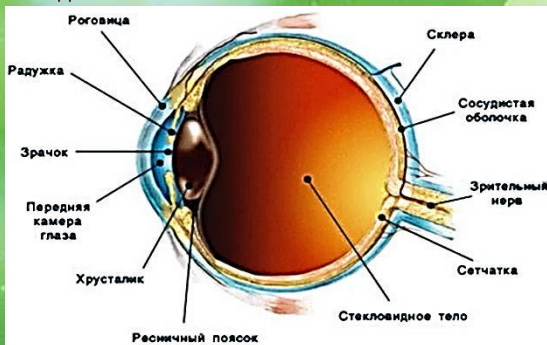


БЕРЕГИ ЗРЕНИЕ СМОЛОДУ!

Глаза — орган зрения.

Больше сведений об окружающем мире человек получает с помощью зрения.

Зрение помогает различать цвет предметов, их размер, форму, узнавать, далеко ли они или близко, движутся или неподвижны.



Человеческий глаз имеет форму шара, из-за этого его иногда называют глазным яблоком. Диаметр глаза — 2,5 см, вес около 7 — 8 г. Глаз подобен фотоаппарату: изображение на сетчатке получается перевернутым и уменьшенным.

Это интересно: Глаз способен различать 130-250 чистых цветовых тонов и 5-10 миллионов смешанных оттенков. Человек моргает на мигание полчаса каждый день. В течение жизни человек плачет 250 миллионов раз. Женщины моргают примерно в 2 раза чаще, чем мужчины. Ни мужчина, ни женщина не может чихнуть с открытыми глазами. Около 2% автомобильных аварий, происходящих в мире, вызвано чиханием за рулём. Глаза человека, работающего за компьютером, за день перефокусируются с экрана на бумагу или клавиатуру около 20 тысяч раз. Через минуту пребывания в темноте чувствительность глаз к свету возрастает в 10 раз, через 20 мин. — в 6 тыс. раз. Именно поэтому, выйдя на яркий свет после долгого пребывания в темноте, можно ослепнуть.

Факторы, влияющие на ухудшение зрения:

наследственная предрасположенность; наличие болезней; характер питания; условия зрительной работы; окружающая среда; вредные привычки и многое другое. В наши дни дополнительную нагрузку на зрение, особенно подрастающего поколения, нередко даёт неправильная организация работы за компьютером, значительные зрительные нагрузки во время учёбы, отсутствие гигиены зрения.

Вот некоторые правила, которые помогут сохранить зрение:



1. Ограничьте время проведения перед телевизором и компьютером.

2. Достаточное освещение — обязательное условие для зрительной работы (чтения, письма, рукоделия и т. д.). Если недостаточно естественного освещения, то используйте искусственное — это настольная лампа и обязательно общий свет.

3. Источник света (настольная лампа) должен освещать только рабочую поверхность. Яркий свет не должен попадать в глаза.

4. При письме свет должен падать с левой стороны (для левши — справа).



5. Следите за тем, чтобы книга и тетрадь были на расстоянии 30–40 см от глаз.

6. Следите за своей осанкой. Не сутультесь.



7. Книгу при чтении ставьте на наклонную подставку.



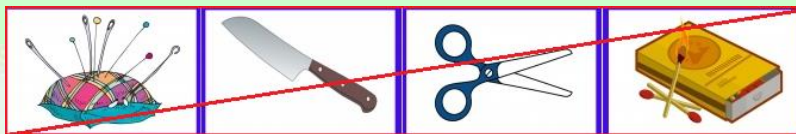
8. Не читайте лежа.

Не читайте в транспорте.





9. **Оберегайте глаза** от повреждений острыми и взрывоопасными предметами. Не трите глаза грязными руками.



10. Включайте в свой рацион полезные продукты для здоровья глаз (морковь, репа, свекла, тыква, помидоры, ревень, абрикосы, черника, шиповник, петрушка, черемша и др.)



11. Если вам показано ношение очков, то не стесняйтесь носить их.

12. Старайтесь чередовать зрительные и физические нагрузки.

13. Соблюдайте режим труда и отдыха. Высыпайтесь, гуляйте на свежем воздухе.

14. При ярком солнечном свете надевайте солнцезащитные очки.

15. Делайте гимнастику для глаз после тридцати минут зрительных нагрузок.

Гимнастика для глаз:

1. Не поворачивая головы, переведите взгляд в левый нижний угол, в правый верхний угол, в правый нижний угол, в левый верхний угол. Повторите 5-8 раз.

2. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте восьмерку в пространстве по горизонтали, по вертикали.

3. С открытыми глазами, не поворачивая головы, напишите в пространстве свое имя, фамилию, сначала маленькими буквами, а потом большими буквами.

Для тех, кто работает за компьютером:



1. Рабочее место должно быть автономным, т.е. не подключать к розетке компьютера другие приборы.
2. Компьютер должен находиться в углу, т. к. излучение позади монитора выше, чем спереди.
3. На монитор не должны падать прямые солнечные лучи.
4. Установите монитор на 10 – 20 сантиметров ниже уровня глаз. Расстояние от экрана до глаз – 50 - 80 см.
5. Постарайтесь принять естественную позу для работы, не вызывающую напряжения в спине, шее и мышцах плеч, что позволит глазам спокойно смотреть на экран.
6. Через каждые 30 минут – перерыв на отдых.
7. В перерывах в работе используйте компьютерные программы-тренажеры или гимнастику для глаз.
8. Если в глазах постоянно ощущаются сухость или раздражение, воспользуйтесь специальными увлажняющими каплями, которые порекомендует окулист.
9. В помещении с компьютерной техникой ежедневно должна проводиться влажная уборка.

И еще - проверяйте регулярно свое зрение у врача-офтальмолога!

