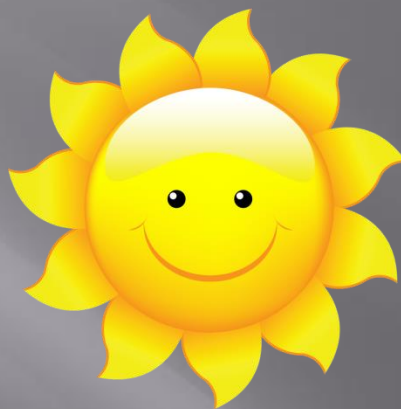


Берегите глаза



ОГКОУ «Ивановская специальная (коррекционная)
школа-интернат № 1» воспитатель: Орлова Н.А.

ГЛАЗА – ОРГАН ЗРЕНИЯ



Глаза - это окно в окружающий мир. Они позволяют нам видеть дома, деревья, небо, солнце, а также различать и узнавать предметы, их цвет, форму, величину.

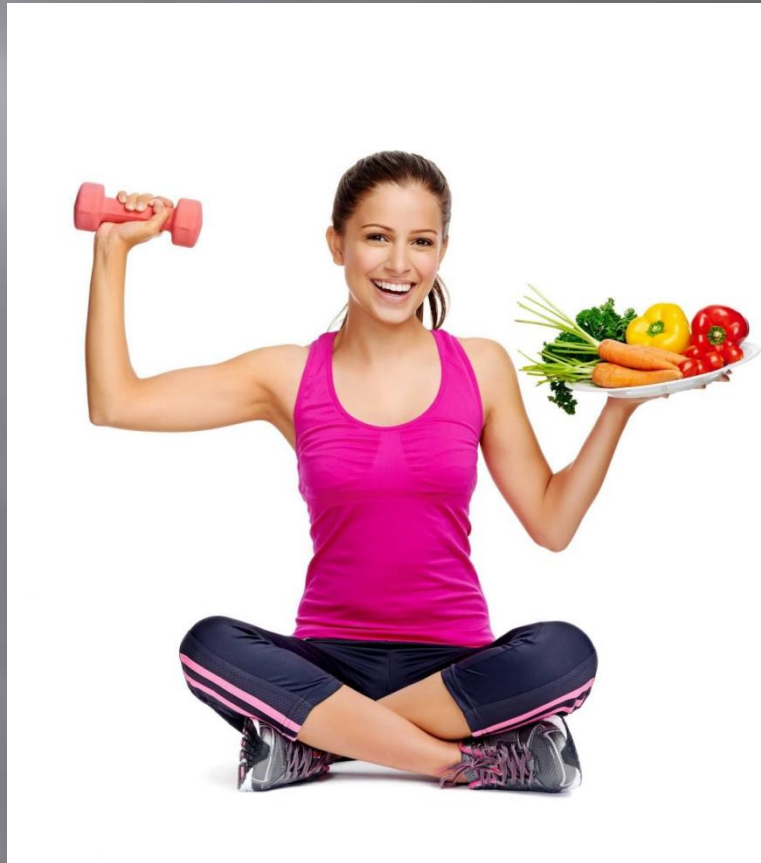
Охрана зрения



Специалиста по глазным заболеваниям называют офтальмологом (или окулистом). Он ведет прием в поликлиниках, в офтальмологических отделениях больниц, медицинских центрах. В компетенцию данного врача входит профилактика, диагностика и лечение глаз.



Правила по охране зрения



Несмотря на то, что врачи оказывают нам большую помощь в лечении и профилактике глаз, каждый человек должен думать о своём здоровье, о своём зрении. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

Освещение при чтении и письме

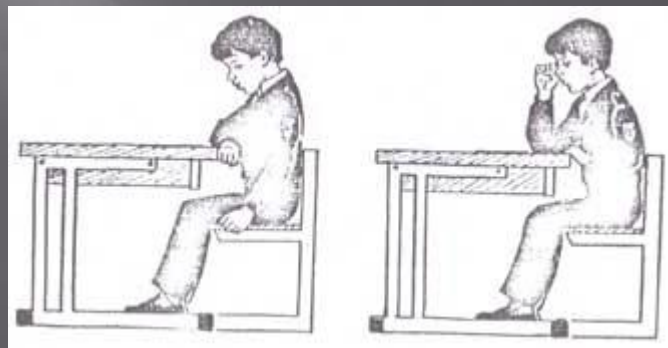
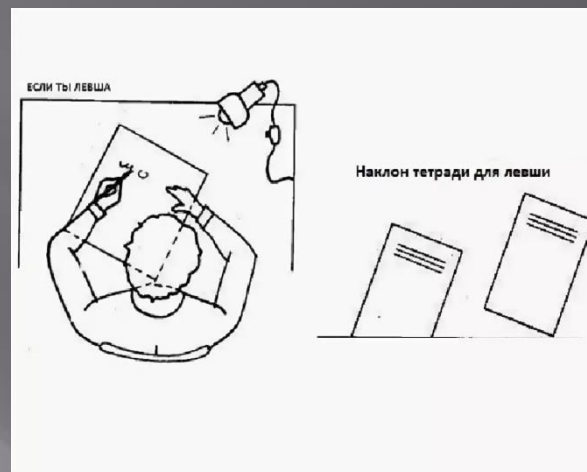


Читай только при хорошем освещении



Важно читать при хорошем освещении, чтобы не перенапрягать глаза. Если долго читать при плохом освещении, глаза устанут и покраснеют, может заболеть голова.

Поза при чтении и письме



При письме правой рукой свет должен падать слева, при письме левой рукой свет должен падать справа. Расстояние от глаз до тетради (книги) равно длине руки, согнутой в локте (30-35 см).

Яркое освещение



Нужно избегать чрезмерно яркого освещения. Яркое освещение сильно раздражает световые рецепторы на сетчатке, что может привести к неприятным ощущениям и повышенному выделению слезной жидкости. Также если долго смотреть на яркий свет, может возникнуть ощущение темных кругов перед глазами.

Чтение в положении «лёжа»



Важное условие для правильного и безопасного зрения человека – это четкая фиксация взгляда. В положении «лёжа» меняется расстояние от страницы до лица, угол наклона, уровень освещения. В таких условиях снижается острота зрения.

Чтение в транспорте



Никогда не читайте в транспорте!



Для нормального чтения человеческому глазу нужна спокойная обстановка. Постоянные движения головой в стороны, вверх-вниз создают сильную физическую нагрузку на опущенную шею и напрягают глазные мышцы. Они не успевают сконцентрироваться на конкретной строке и сфокусироваться на единичном слове. Кроме того в салоне автомобиля плохое искусственное освещение.

Работа с компьютером

НЕЛЬЗЯ!!!

- Ближко приближаться к монитору.
- Придерживайтесь безопасного расстояния.

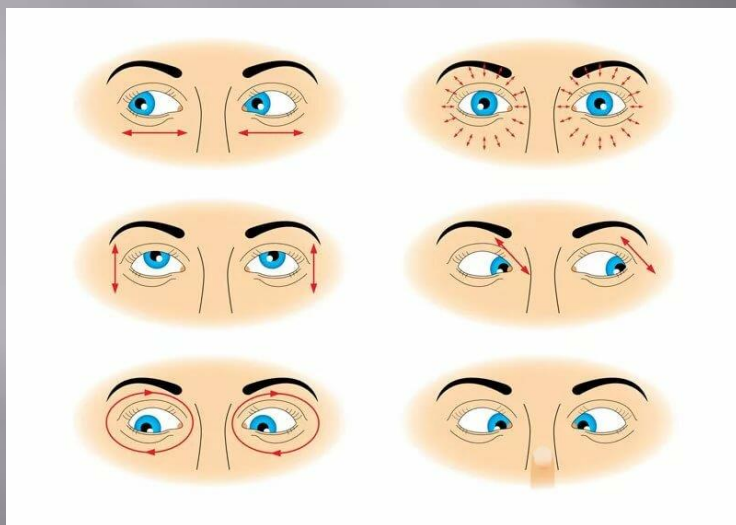


Расстояние от глаз до экрана компьютера должно быть 50-60 см. Нельзя работать на компьютере в темноте. Нужно делать перерывы в работе и гимнастику для глаз через каждые 15-25 минут работы перед монитором.

Работай за компьютером не более 20 минут.

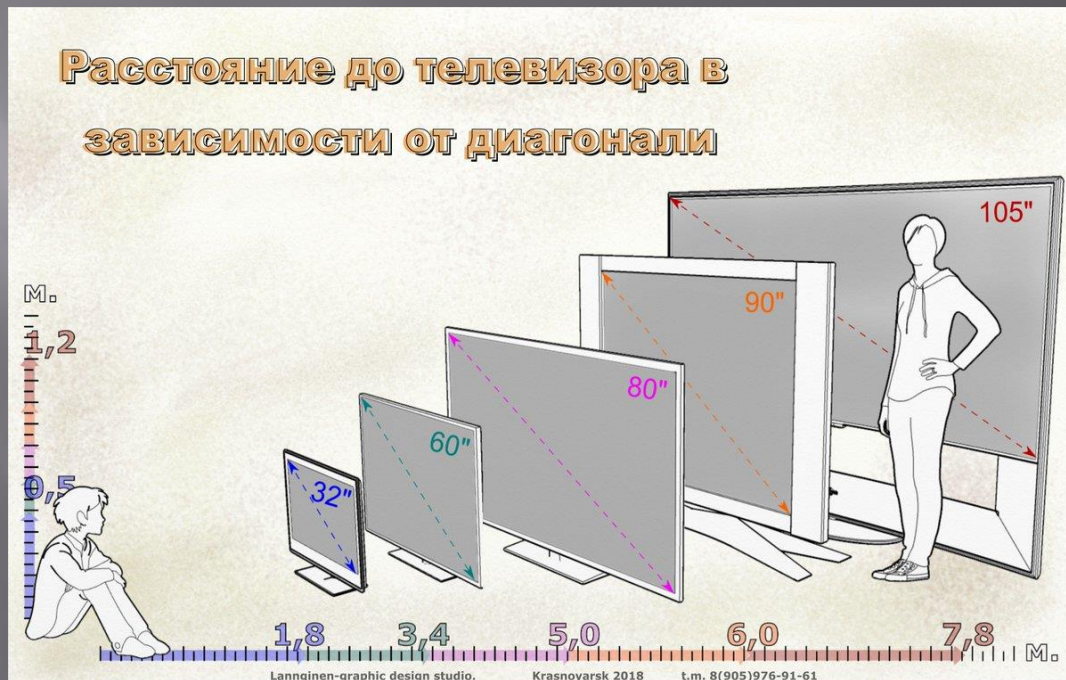
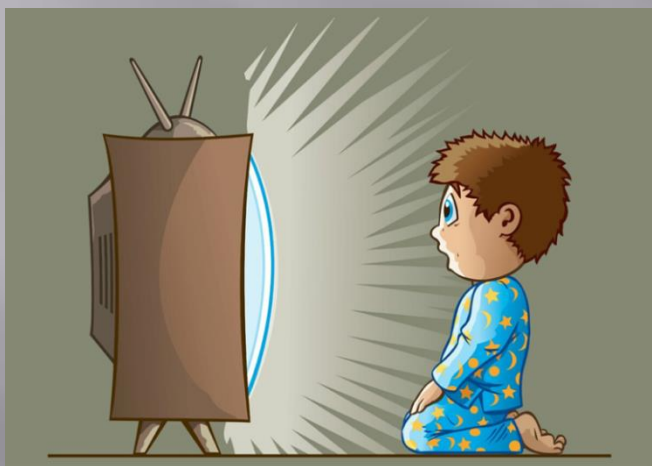


Гимнастика для глаз



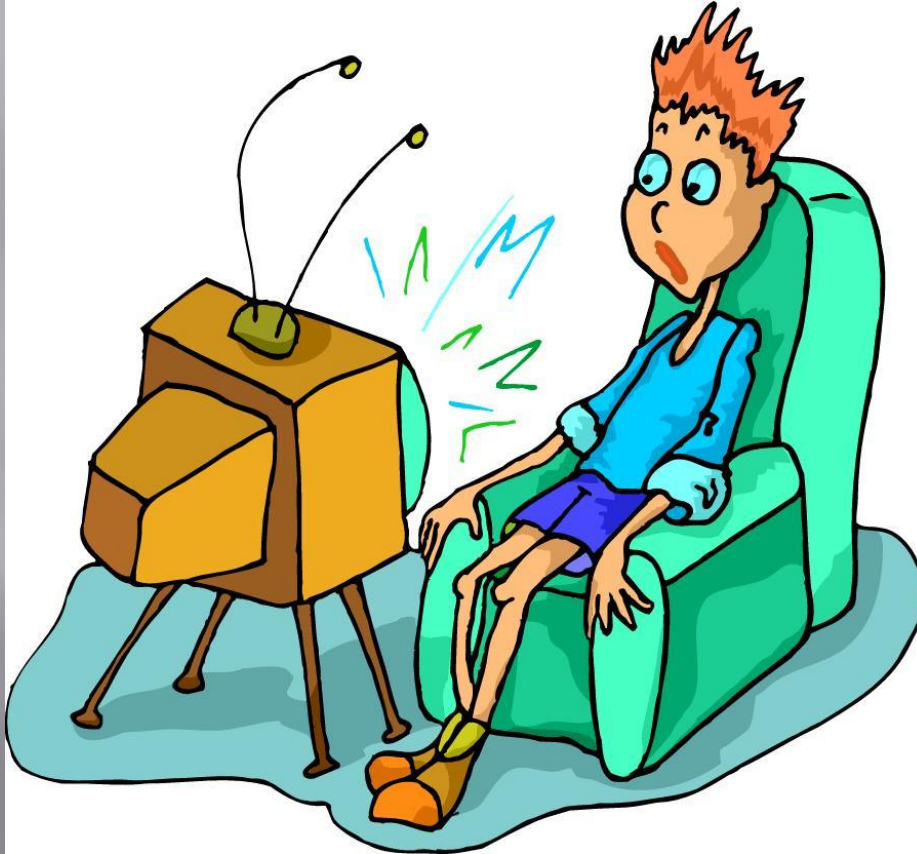
Для полноценного отдыха глаз необходима специальная гимнастика. Глаза работают благодаря мускулам, а мускулы надо тренировать.

Просмотр телепередач



Просмотр телевизора на близком расстоянии может привести к усталости и нарушению обмена веществ в зрительных органах. Сидеть нужно не ближе 2-х метров от телевизора.

Время просмотра телепередач



Нельзя долго смотреть телевизор. Рекомендуется смотреть телевизор 1-2 часа в сутки.

Пользование мобильными телефонами и смартфонами



Офтальмологи считают, что неумеренное использование мобильных телефонов и планшетов ведет к массовому ухудшению зрения. Негативно воздействует не сам телефон, а ряд косвенных причин – чтение в некомфортных условиях (маленький экран, слабое или слишком контрастное освещение, неудобное положение тела).

Грязные руки

Не три глаза грязными руками!



Не трите глаза руками, прикасайтесь к ним как можно реже. Можно заразить органы зрения инфекцией. Кроме того есть риск появления механических дефектов роговицы.

Колющие и режущие предметы

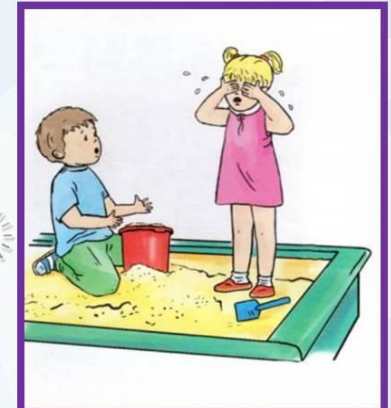


Береги глаза от колющих и режущих предметов. Неосторожное обращение с ними может привести к травме и потере зрения.

Игры с песком



Будь осторожен при игре с песком. Мелкие песчинки могут стать причиной появления царапин на роговице глаза и привести к глазной инфекции, к обильному слезотечению, к серьёзным проблемам со зрением.



Никогда не бросай песок в лицо – можешь повредить глаза.

Прогулка на свежем воздухе



Спектр солнечного излучения имеет огромное значение для гармоничного формирования зрительного аппарата. Глаза «питаются» солнечным светом. Недостаточное время прогулок на свежем воздухе приводит к «солнечному голоданию» и развитию различных патологий зрения.

Прогулка на свежем воздухе



На прогулке появляется возможность концентрировать взгляд не только на близко расположенных предметах, но и на дальних предметах. Это способствует укреплению глазных мышц.



Продукты, полезные для глаз.



Существует множество овощей и фруктов, которые положительно воздействуют на глаза. Включая их в рацион питания можно дольше поддерживать хорошее зрение.