

Правило 5. Берегите глаза от травм



Глаза следует беречь от травм, которые нередко бывают причиной слепоты.

Всем близоруким необходимо выполнять все рекомендации, которые назначает врач, они предупреждают переутомление глаз и ухудшение зрения.



ГБУЗ «Сахалинский областной центр
медицинской профилактики»

2022 год. Сдано в печать: 05.11.2022. Тираж: 100 экз. Цена: 100 руб. 100 экз.

5 ПРАВИЛ ПРОФИЛАКТИКИ БЛИЗОРУКОСТИ



Правило 1. Глазам нужно устроить выходные



Когда мы рассматриваем предметы на близком расстоянии: смотрим телевизор, читаем и т. д., мышечный аппарат глаза напрягается, меняется кривизна хрусталика и форма глазного яблока. Напротив, когда мы смотрим вдаль, зрительное восприятие облегчается, мышечный аппарат глаза расслабляется. Вот почему пребывание в поле, на лугу, у реки, где обеспечен большой кругозор, – прекрасный отдых для глаз. Не случайно жители степей всегда отличались необычайно острым зрением.



Правило 2. Не меньше чем за 30...

Длительная, увеличивающаяся с годами зрительная работа в неблагоприятных условиях создает привычку рассматривать все вблизи. Поэтому при чтении и письме книги, учебники и тетради должны находиться на расстоянии не ближе 30 см от глаз. Если это условие не соблюдается, то при участии плохого освещения и неправильной посадки развивается близорукость.

Правило 3. Больше света!



Обязательное условие нормальной работы глаз – хорошее освещение. Стоит запомнить, что освещенность непосредственно у окна в 6 – 8 раз выше, чем в простенке между окнами. Поэтому стол для занятий нужно ставить ближе к окну и так, чтобы свет падал слева.

Если работа происходит в основном в темное время суток, то используемое для ее организации искусственное освещение должно быть достаточным по силе, равномерным, не давать резких теней, не создавать бликов. На рабочем столе оптимальной является защищенная абажуром лампа, при этом свет от лампы не должен падать прямо в глаза, а должен освещать лишь книгу, тетрадь.



Правило 4. Читать лежа вредно!

Для сохранения хорошего зрения очень важно сидеть за рабочим столом. Вредно читать лежа!