

Ш Б

М Ж Ю

Ш Б М Ы

М Ж Н К Ю

И К Ш М Ж

Н Ю Ы И К Ю

Ш И Н Б К Ж

И Н Б М Ы В И

М К Ш Б Н Н И

Н Н В М Ш Ж

Н К М В Б В Ю



ГІГІЄНА ЗОРУ



Офтальмологія - наука, що вивчає анатомію, фізіологію органа зору, захворювання, що відносяться до органу зору, а також структуру сліпоти.

Завдання офтальмології - максимальне зменшення кількості сліпих та слабозорих.

За даними ВООЗ у світі налічується 42 мільйони сліпих та слабозорих. Причому щорічно спостерігається збільшення цього показника, і приріст становить 3-6% на рік.



Порушення зору

Однією з важливих характеристик зору є гострота зору.

Гострота зору визначає граничну здатність ока розрізняти дрібні деталі в полі зору.

Гострота зору залежить від загальної освітленості, контрасту деталей зображення на певному тлі та інших причин.

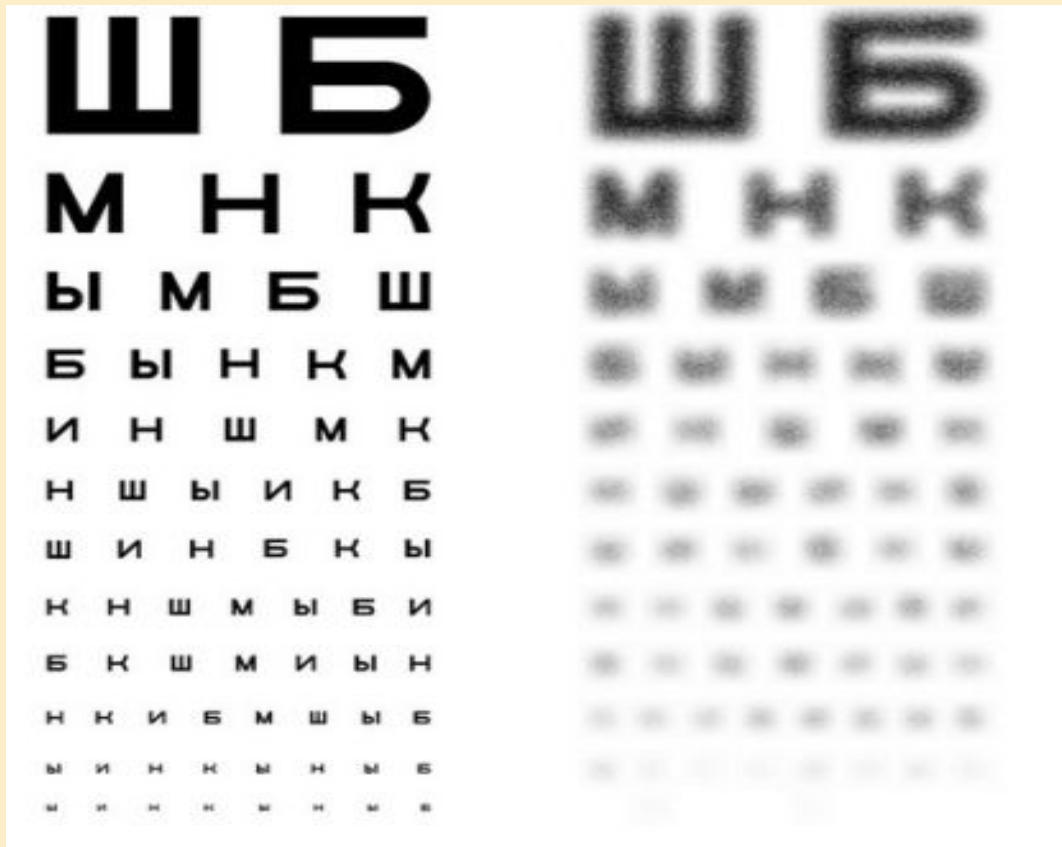
Найбільш часто зустрічаються порушення зору - це короткозорість і далекозорість.

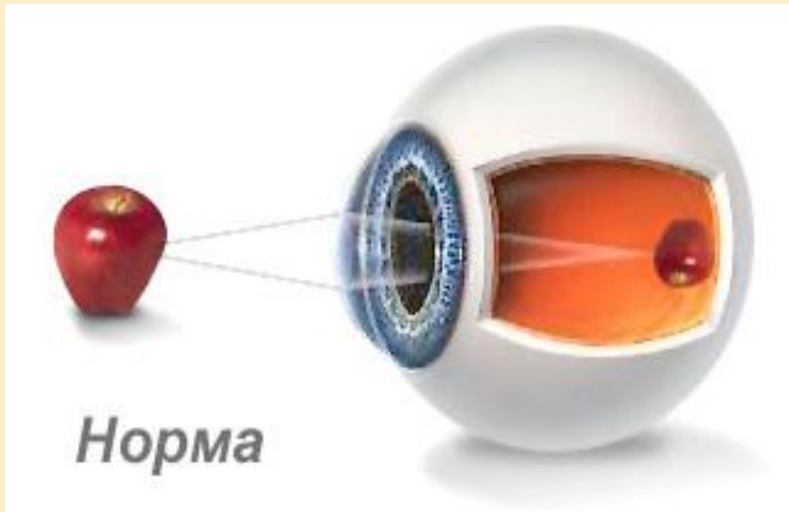
Наявність цих порушень встановлює лікар при вимірюванні гостроти зору за допомогою спеціальних таблиць.



Короткозорість

Це порушення роботи ока, яке виявляється в зниженні чіткості зору вдалину.





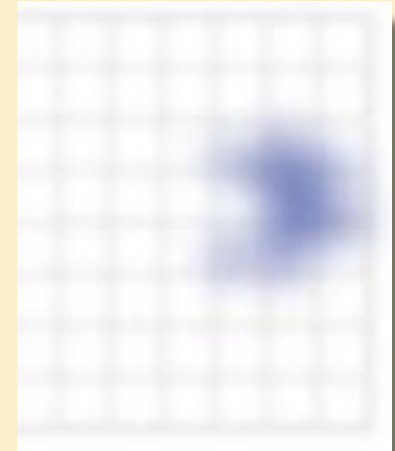
У короткозорих очах зображення фокусується перед сітківкою.



**Поблиз
у**



Вдалині



Короткозорим людям важко дається бачити номери маршрутів громадського транспорту, прочитати дорожні знаки, а також розрізнати інші предмети на відстані.

При цьому, короткозорі можуть добре бачити на близькій відстані.

Причини короткозорості



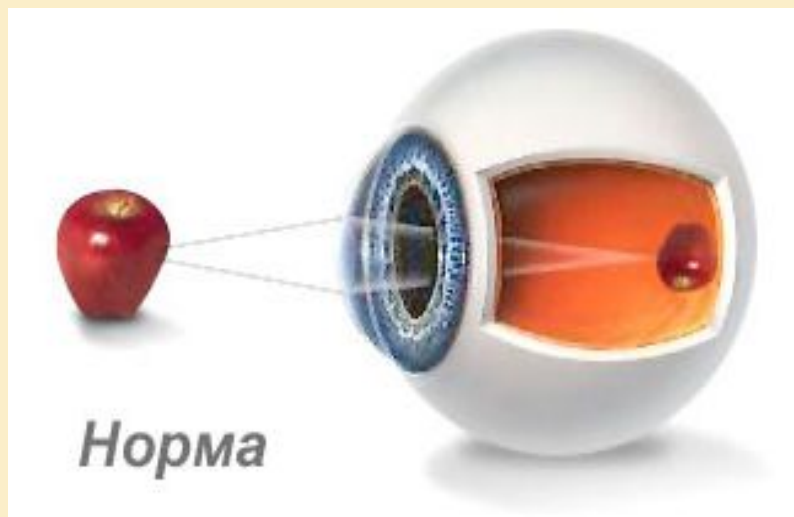
- Надмірна зорова робота на близькій відстані від предмета (без відпочинку для очей і при поганому освітленні);
- Спадкова схильність, що виражається в особливостях будови очного яблука та обміну речовин у ньому;
- Ослаблена склера, яка не робить належного опору надмірного росту очі;
- Недостатньо розвинена акомодаційна м'яз ока, яка відповідає за "настрій" кришталика на різні відстані;
- Перенапруження ослабленою м'язи.



Далекозорість



Це порушення зору, при якому погіршується чіткість зображення предметів, що знаходяться на близькій відстані (20-30 см від очей).



У людей, які страждають далекозорістю, постійно напружена акомодативна м'яз, тому часто виникає зорове перевтома і головний біль.

У далекозорих очах зображення фокусується за сітківкою.

Правило роботи за комп'ютером



- 1.Робочая місце має бути автономним, тобто не підключати до розетки комп'ютера інші прилади.
- 2.Комп'ютер повинен знаходитися в кутку, тому що саме ззаду випромінювання вище, ніж від екрана.
- 3.На монітор не повинні падати прямі сонячні промені. Робота з комп'ютером не повинна перевищувати 2 години на день, через кожні 30 хвилин перерву на відпочинок.
- 4.Расстояние від екрана до очей - не менше 50 см.
- 5.В приміщенні з комп'ютерною технікою щодня повинна проводитися вологе прибирання.

ПРАВИЛА ГІГІЄНИ ПРИ ВИКОНАННІ ДОМАШНІХ ЗАВДАНЬ:

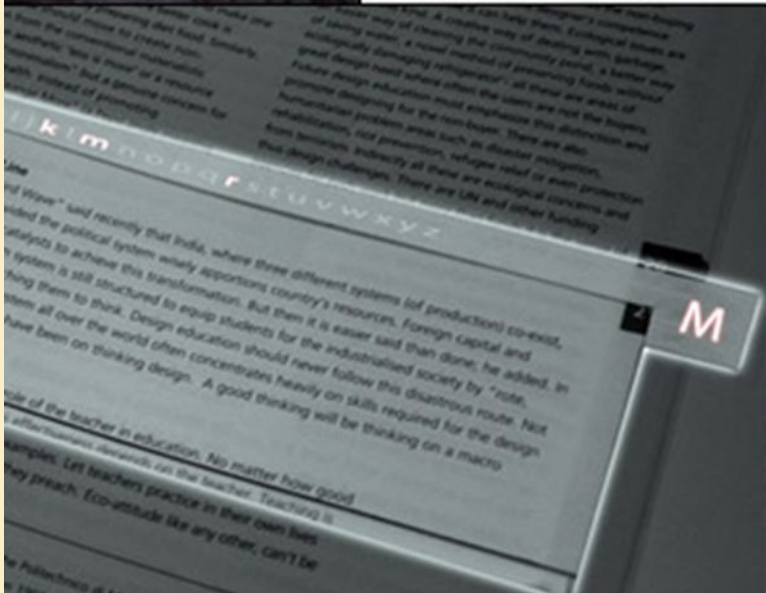
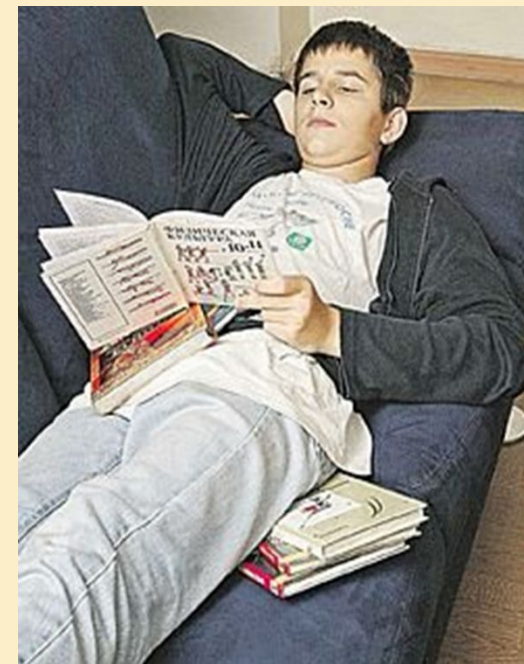
- 1. Виконання домашніх завдань має проходити в спеціально обладнаному місці.**
- 2.Світло має падати з лівого боку.**
- 3.Джерела світла повинен висвітлювати тільки робочу поверхню, а абажур повинен приховувати від очей нитка розжарювання.**
- 4.Мощність лампочки в лампі повинна бути не менше 60 ват.**
- 5.Відстань від очей до книги повинно бути 40 см.**

Симптоми далекозорості



- Поганий зір поблизу;
- Поганий зір вдалину (при великих ступенях далекозорості);
- Підвищена стомлюваність очей при читанні;
- Перенапруження очей при роботі (головні болі, печіння в очах);
- Косоокість і "ледачі" очі у дітей;
- Часті запальні хвороби очей (блефарити, ячмінь, халязіон, кон'юнктивіт)

Не можно!



Гімнастика для очей

- 1. Не повертаючи голови переведи погляд у лівий нижній кут, в правий верхній, в правий нижній, в лівий нижній кут. Повтори 5 - 8 разів.*
- 2. Відкритими очима повільно, в такт диханню, плавно малюємо вісімку в просторі по горизонталі, вертикалі.*
- 3. З відкритими очима, не повертаючи голови, напиши в просторі своє ім'я, прізвище, спочатку маленькими літерами, а потім великими.*

Бережи зір

Якщо довго читаєш, пишеш, малюєш, через кожні 20 хвилин давай очам відпочити: ніколи не три очі руками. Так можна занести в них смітинку і небезпечних мікробів. Користуйся чистою носовою хусткою, дивись у вікно, вдалечінь, поки не порахуєш до 20. Дуже шкідливо для очей довго дивитися телевізор.

Не соромся носити окуляри.

Читай, пиши тільки при хорошому освітленні, але пам'ятай, що яскраве світло не повинен по-падати в очі.

Стеж за тим, щоб книга і зошит були на відстані 30 - 35 см від очей.

Книгу при читанні став на похилу під-ставку.

При листі світло повинне падати зліва.

Не читай лежачи, або у транспорті!