

## Берегите зрение!

Человек воспринимает окружающий его мир с помощью органов зрения, слуха, осязания, обоняния. Одним из важных в познании окружающего мира является зрение. И чтобы глаза были здоровыми их необходимо беречь.

Для этого необходимо соблюдать основные правила:

1. Чтобы глаза не переутомлялись, рабочее место должно быть хорошо освещено;

2. Освещение должно падать на рабочую поверхность стола слева; расстояние до рабочей поверхности при нормальном зрении должно составлять 30-40 см; нельзя читать при движении (в автобусе, в поезде и т.д.), когда расстояние между рабочей поверхностью и глазами постоянно меняются;

3. На рабочей поверхности не должно быть ничего сверкающего (ослепляющего), поменьше предметов ярких раздражающих цветов (особенно красного), обилие ярких цветов утомляет. Лучше всего для рабочих поверхностей подходят цвета – коричневый, зеленый, поменьше контрастов;

4. При сосредоточенной работе, требующей постоянного напряжения глаз, необходимо время от времени давать глазам отдохнуть, глаза быстро отдыхают, если смотреть вдаль, причем лучше – на что-нибудь зеленое (лес, кустарники, трава);

5. Непрерывная длительность работы на компьютере не должна превышать:

- для детей 5-6 лет – 7-10 мин.;
- для учащихся начальных классов – 15 мин.;
- для учащихся 6-7 классов – 20 мин.;
- для учащихся 8-9 классов – 25 мин.;
- для учащихся старших классов – 30 мин.;
- для взрослых – непрерывная работа не более 2-х часов, затем необходимо делать перерыв.

Для профилактики зрительного перенапряжения, в перерывах между работой за компьютером необходимо делать гимнастику для глаз.

1. Горизонтальные движения глаз: вправо – влево.
2. Движение глазами яблоками вертикально вверх – вниз.
3. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
4. Интенсивные сжимания и разжимания век в быстром темпе.

5. Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.
6. Переводить взгляд с близко расположенного предмета на далеко расположенный предмет по несколько раз.
7. Частое моргание глазами.

«Береги одежду снову, а здоровье смолоду», - гласит народная мудрость. Так и наши глаза. Они требуют бережного отношения для того, чтобы их способность видеть хорошо сохранилась на долгие годы.

Фельдшер-валеолог  
отдела общественного здоровья  
УЗ «Могилевский зональный центр  
гигиены и эпидемиологии»  
28-36-04

Гулакова А.А.