

# Гигиена зрения



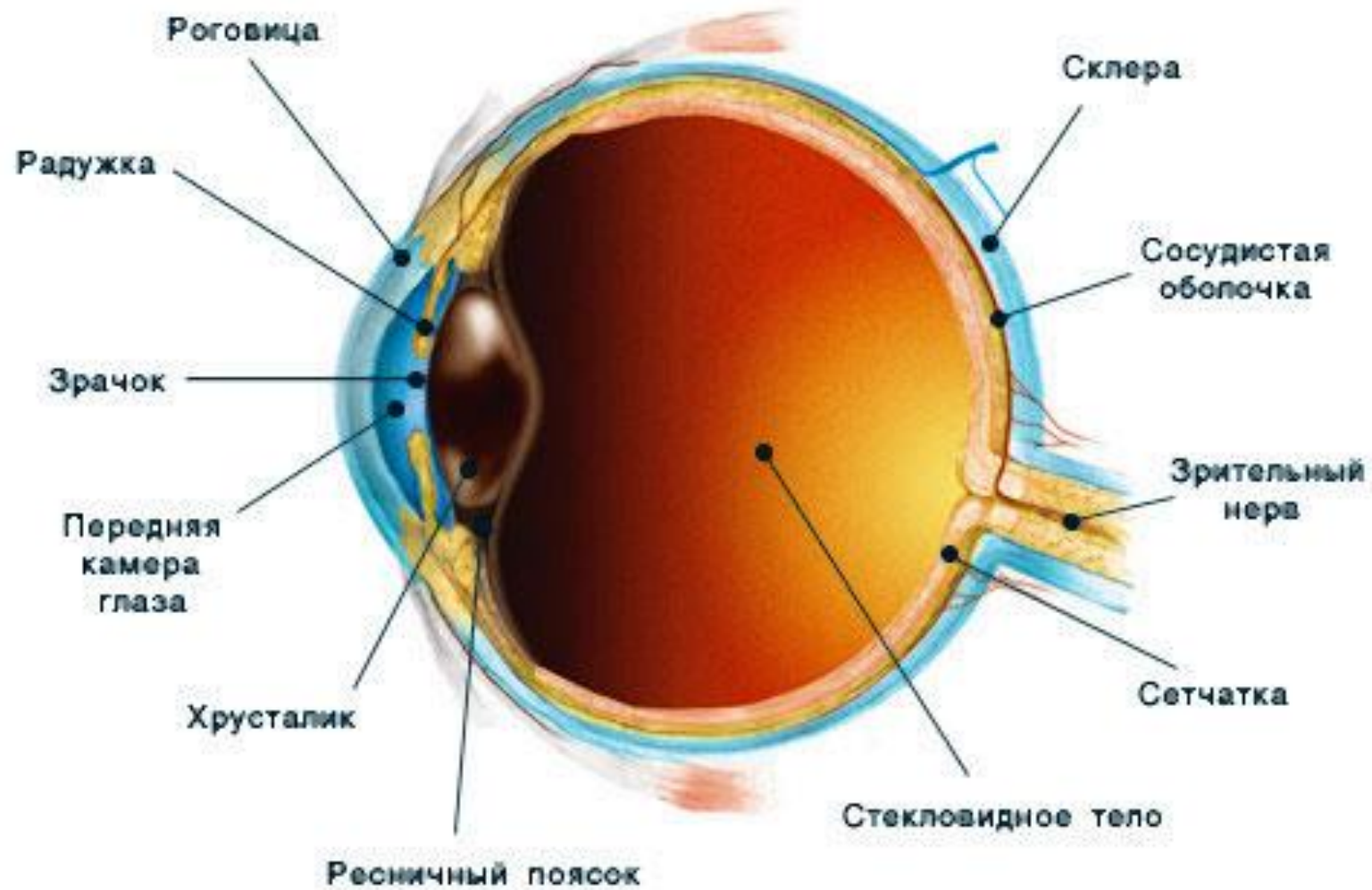
# Как человек воспринимает окружающий мир?

- Глаза - орган зрения. Больше всего сведений об окружающем мире человек получает с помощью зрения.
- Зрение помогает различать цвет предметов, их размер, форму, узнавать, далеко они или близко, движутся или неподвижны.



# Возрастные изменения зрения

Класс	Снижение зрения	Близорукость
2	3	2-23%
3	3	2-39%
4	2	2-21%
5	3	- 25%
6	1	2-20%
7	4	1-20%
8	4	1-29%
9	6	1-23%
10а	3	1-27%
10б	2	4-37,5%

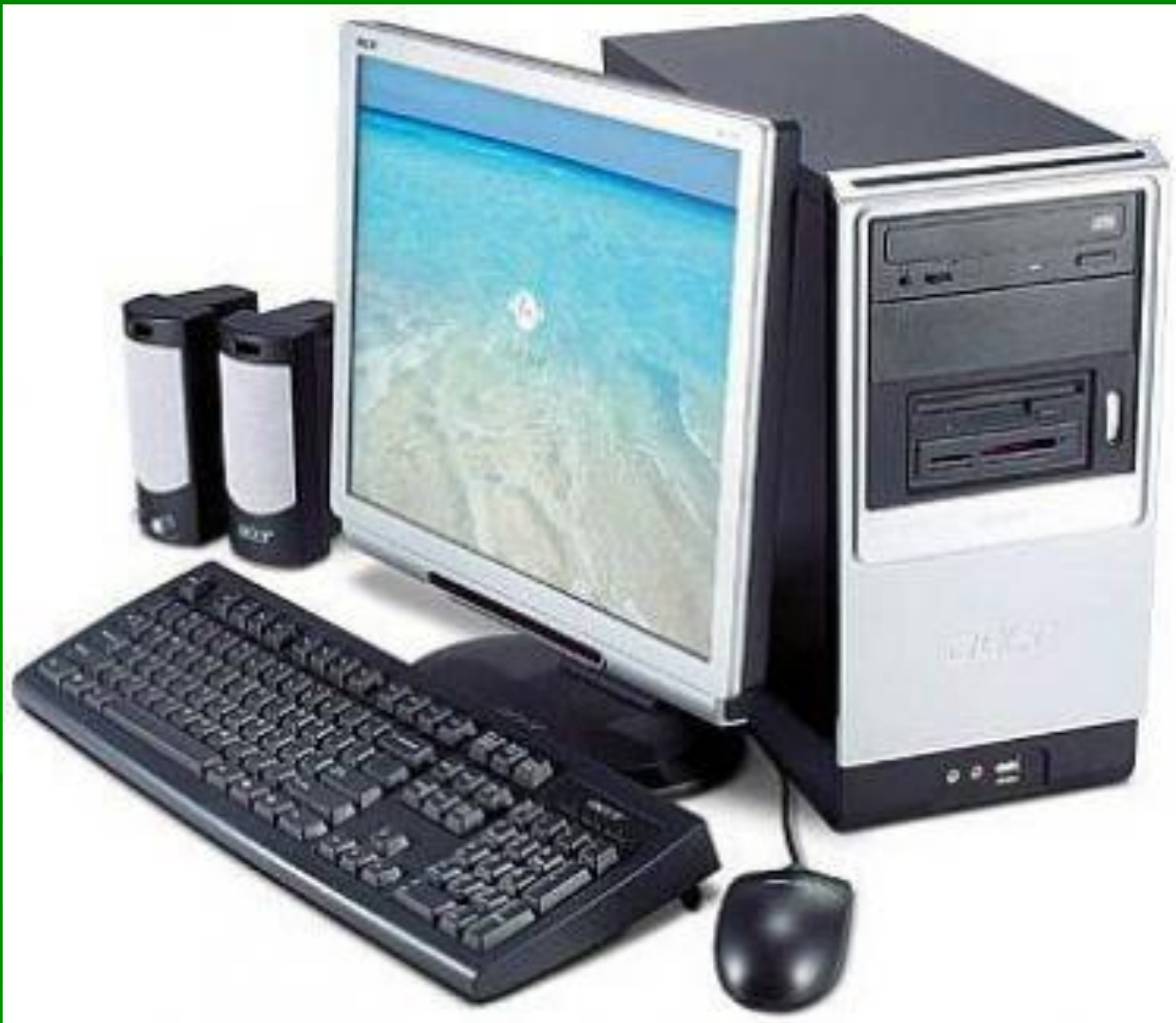


# Так видит мир близорукий человек



**Для улучшения зрения – очки!**









# Правила работы с компьютером:

- 1. Рабочее место должно быть автономным, т.е. не подключать к розетке компьютера другие приборы.
- 2. Компьютер должен находиться в углу, т.к. именно сзади излучение выше, чем от экрана.
- 3. На монитор не должны падать прямые солнечные лучи. Работа с компьютером не должна превышать 2 часа в день, через каждые 30 минут перерыв на отдых.
- 4. Расстояние от экрана до глаз – не менее 50 см.
- 5. В помещении с компьютерной техникой ежедневно должна проводиться влажная уборка.

- Привет!
- Меня зовут Коля, мне 12 лет и я учусь в 6 классе. Я хочу познакомить тебя со своим лучшим другом – компьютером. С ним я практически не расстаюсь, много играю, смотрю фильмы. Он занимает самое почётное место в моей комнате – рядом с моей кроватью. Чтобы родители не видели включён он или нет(почему-то им очень не нравится мой новый друг), я поставил его монитором к окну, а всем остальным к двери. Только одна проблема – солнце мешает играть, но это ничего. Главное – я не прошусь на улицу. Зачем? Ведь в футбол можно поиграть виртуально.

# Правила гигиены при выполнении домашних заданий

- 1.Выполнение домашних заданий должно проходить в специально оборудованном месте.
- 2.Свет должен падать с левой стороны.
- 3.Источник света должен освещать только рабочую поверхность, а абажур должен скрывать от глаз нить накаливания.
- 4.Мощность лампочки в лампе должна быть не менее 60 ватт.
- 5.Расстояние от глаз до книги должно быть 40 см.

# Нельзя!



Нельзя!



# Нельзя!



**Для снятия утомления —  
смотрим в даль...■**



# Гимнастика для глаз

- 1. Не поворачивая головы переведи взгляд в левый нижний угол, в правый верхний, в правый нижний, в левый нижний угол. Повтори 5 – 8 раз.
- 2. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуем восьмёрку в пространстве по горизонтали, вертикали.
- 3. С открытыми глазами, не поворачивая головы, напиши в пространстве своё имя, фамилию, сначала маленькими буквами, а потом большими.



# Питание для глаз



# Береги зрение

- Читай, пиши только при хорошем освещении, но помни, что яркий свет не должен попадать в глаза.
- Следи за тем, чтобы книга и тетрадь были на расстоянии 30 – 35 см от глаз.
- Книгу при чтении ставь на наклонную подставку.
- При письме свет должен падать слева.
- Не читай лежа, в транспорте

# Береги зрение.

- Если долго читаешь, пишешь, рисуешь, через каждые 20 минут давай глазам отдохнуть: никогда не три глаза руками. Так можно занести в них соринку и опасных микробов. Пользуйся чистым носовым платком, смотри в окно, вдаль, пока не сосчитаешь до 20. Очень вредно для глаз подолгу смотреть телевизор.
- Не стесняйся носить очки.