

# Гигиена зрения



Работу подготовили:  
ученицы 11 «а» класса  
Сиротина Светлана  
Ласкова Аксинья

Волжский 2013

# Цель – раскрыть важность соблюдения гигиены зрения

План:

- 1) Определение понятия гигиена зрения
- 2) Факторы, влияющие на зрение
- 3) Правильное питание как залог хорошего зрения
- 4) Правила работы за компьютером
- 5) 5 золотых правил
- 6) Вывод



# Каждый человек обязан беречь глаза

- Гигиена зрения – это комплекс мер, направленных на сохранение и поддержание хорошего зрения, профилактика многих глазных заболеваний.



# Гигиена зрения

- При работе, связанной с большим напряжением зрения, необходимо периодически давать отдых глазам. Можно при этом делать массаж глаз. **Очень полезно смотреть на природу, любуясь зеленью, цветами. Можно смотреть вдаль, в бесконечную глубину неба. Это не только дает отдых глазам, но и успокаивает нервную систему, снимает стресс.**



# Факторы, влияющие на зрение

- 1) Рациональное питание
- 2) Гигиена чтения
- 3) Соблюдение правил посадки и освещённости
- 4) Соблюдение правил при просмотре телевизора и работе за компьютером



# Рациональное питание: в каких продуктах «живут» витамины

- Витамин А – рыба, морепродукты, абрикосы, морковь, томаты и т.п.
- Витамин В<sub>1</sub> – рис, овощи, птица и т.п.
- Витамин В<sub>2</sub> – молоко, яблоки, пшеничные зёрна и т.п.
- Витамин С – шиповник, сладкий перец, чёрная смородина и т.п.



# Правила работы за компьютером

- 1) Выбирайте правильную позу. А именно: прямо напротив экрана, верхняя часть монитора на уровне глаз или чуть ниже.
- 2) Соблюдайте расстояние от глаз до монитора – 55-60 см
- 3) Выбирайте для работы за компьютером удобное кресло.
- 4) Высота сиденья кресла (стула) должна быть такой, чтобы руки, положенные на клавиатуру, были расположены горизонтально.
- 5) Каждый час делайте перерывы на 15-20 минут.
- 6) Следите за дыханием: оно должно быть ровным, без задержек.
- 7) Выполняйте как можно чаще упражнения для глаз.

# Пять золотых правил гигиены зрения

- 1) Смотри телевизор как можно реже.
- 2) Нельзя читать непрерывно более 30 минут.
- 3) Чтение лежа, при слабом освещении, во время поездки в транспорте и пр. запрещается. Расстояние от текста до глаз – 33 см
- 4) Для активизации функции организма необходимы подвижные физические нагрузки. Предпочтительность занятий игровыми видами спорта, развивающими периферическое зрение.
- 5) Один раз в год посещайте врача и проверяйте зрение.





# Вывод

Итак, соблюдение гигиены зрения очень важно, поскольку большую часть информации человек получает именно через глаза. Соблюдение правил позволит Вам не только избежать утомления глаз, но и ряда заболеваний.





**Спасибо за  
внимание!**