

# Гигиена зрения

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...

## 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 сюда 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.



## 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 абжур должен скрывать от глаз нить накалывания.
4. Мощность лампочки в лампе должна быть не менее 60 ватт.
5. Расстояние от глаз до книги должно быть 40 см.

## 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.



## 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.

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 долго смотреть телевизор.

Не стесняйся носить очки.

