

Общие принципы гигиены зрения

(Консультация для родителей)

Каждый человек обязан беречь глаза. Гигиена глаз – это комплекс мер, направленных на сохранение и поддержание хорошего зрения, профилактика многих глазных заболеваний. Гигиена зрения предполагает следование некоторым правилам.

Во-первых, крайне важно, что в процессе чтения свет был правильным. Это убережет глаза от перенапряжения.

Источник света при чтении должен располагаться сверху и позади читающего таким образом, чтобы свет падал из-за плеча. Запрещается читать, если свет исходит в лицо.

Освещение помещения, где человек читает, должно быть довольно ярким. В сумраке читать нельзя, так как от этого портится зрение. Рабочий стол должен располагаться таким образом, чтобы окно или другой источник света находились слева.

Искусственный источник света, например, настольная лампа, обязательно должна быть прикрыта плафоном, так как прямые световые лучи в противном случае будут резать глаза. При чтении с включенной настольной лампой основное освещение также лучше оставлять – это создаст плавный переход от менее интенсивного света к более интенсивному.

Слишком интенсивный свет слепит глаза, становится причиной перенапряжения зрения, в результате чего глаза быстро устают. Кроме того, вредно читать, к примеру, в едущем автомобиле, так как текст в результате тряски находится на разном расстоянии от глаз.

В гигиене зрения очень важно соблюдать правильное расстояние между глазами и текстом, которое должно быть не менее тридцати сантиметров. При рассмотрении чего-либо с

близкой дистанции глазные мышцы напрягаются, и глаза опять-таки устают.

Современное общество не мыслит своей жизни без компьютеров. Но, к величайшему несчастью, компьютеры не только облегчают нам жизнь, но и вредят глазам, особенно у тех людей, кто постоянно работает за монитором.

Для профилактики близорукости необходимо подвергать себя воздействию ультрафиолетовых лучей. В случае нехватки ультрафиолетовых лучей происходит нарушение обмена в организме фосфора и кальция. По этой причине сокращается приспособляющая способность глаз. Под воздействием лучей солнца витамин D, находящийся в клетках кожного покрова, становится активным и нормализует правильное всасывание соединений фосфора и кальция в организме.

Огромную роль в гигиене зрения играет сбалансированное питание, которое должно включать в себя необходимое количество витаминов, в частности «глазных» витаминов А и D. Витамин D включается в состав таких продуктов как говяжья печень и морская сельдь, яичный желток и натуральное сливочное масло.

Витамин А крайне важен для зрения, так как отвечает за способность глаз видеть в сумерках. При дефиците этого витамина расстраивается острота зрения, кожа утрачивает тонус, становится уязвимой для воспалительных процессов. Витамин А в изобилии содержится в печени трески, сливках и куриных яйцах. Существует и такое вещество, как провитамин А, называемый каротином. Каротин необходим в организме человека для синтеза витамина А. Каротина много в моркови и болгарском перце, шиповнике и луке, абрикосах и листовом салате.