

Всегда необходимо помнить, что нормальное зрение делает жизнь полноценной. Нарушение зрения ограничивает возможности человека. Поэтому **необходимо знать и соблюдать правила гигиены зрения.**



## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ ЗРЕНИЯ

- 1. Читайте при хорошем освещении** — это основа гигиены зрения. Не ярком, а именно хорошем — достаточном для ясного восприятия букв, без всматривания. Яркий же свет, так же, как и тусклый, при работе может навредить глазам, создавая для них дополнительное напряжение. Причем свет при чтении должен исходить сзади, как бы из-за плеча. При письме у правой — слева, у левой — справа. Так рука не создаст тени на рабочей поверхности.
- 2. При чтении держите текст** на расстоянии **30 см от глаз**. Если вы работаете с монитором, то расстояние от него до глаз должно быть 50-60 см. Это важное правило гигиены зрения.
- 3. Не читайте на ходу, в транспорте, лежа.** Изменение расстояния всего на несколько миллиметров для вас будет незаметным, а от глаза потребует больших оптических перестроек в своей работе. При тряске глазу придется перестраиваться чуть ли не каждую секунду, это сильно изнашивает глазную мышцу и, конечно же, плохо отражается на зрении.
- 4. Глаз должен быть увлажнен.** Сухому глазу сложнее выполнять свою оптическую работу, и микробам гораздо легче поразить такой глаз. Естественное увлажнение глазного яблока получает в процессе моргания, поэтому, выполняя зрительную работу, следует как можно чаще и систематически моргать. Если же зрительные нагрузки очень велики, то следует воспользоваться специальными увлажняющими каплями. Капли следует закапывать до начала работы (до наступления зрительного утомления), при необходимости, а также в процессе зрительной нагрузки нужно закапать их еще несколько раз.
- 5. Делайте перерывы каждые 40-50 минут.** Это время очень индивидуально: если глаза устают уже через 30 минут, то перерыв следует делать каждые полчаса. Посидите с закрытыми глазами, посмотрите вдаль, сделайте несколько упражнений для глаз.
- 6. Берегите глаза от прямого воздействия ультрафиолета.** На морском побережье, в горах, при яркой солнечной погоде носите солнцезащитные очки. И ни в коем случае не смотрите незащищенным глазом прямо на солнце. Это может вызвать серьезный ожог сетчатки и потерю зрения.
- 7. При возникновении жалоб и какого-либо дискомфорта в области органа зрения следует обязательно обратиться за помощью к специалисту.** Не следует самостоятельно определять диагноз и заниматься самолечением. Глаз в этом случае можно сравнить с айсбергом, где на поверхности можно увидеть лишь малую часть неприятностей, большинство же проблем находится внутри глаза, и заглянуть туда сможет только офтальмолог на очном осмотре. Затягивая с обращением к врачу, можно получить необратимые изменения.

Гигиена зрения включает в себя ряд несложных мероприятий, для которых **важна системность.**

Выполнять их раз в неделю нет никакого смысла.

### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ:

- Поморгайте часто и интенсивно в течение минуты.
- Закройте глаза и попробуйте поморгать закрытыми глазами.
- Смотрите вдаль около минуты, затем переведите взгляд на кончик носа, досчитайте медленно до 10, переведите снова взгляд вдаль, закройте глаза.
- Посмотрите на потолок, медленно, по прямой линии переведите взгляд вниз (на пол). Повторите 3-4 раза.
- Легкими похлопывающими движениями кончиков пальцев помассируйте брови, височную и подглазничную область. Закройте ладонью глаза на одну минуту.



Подобный комплекс упражнений людям с ослабленным зрением следует выполнять не только в перерывах между зрительными нагрузками, но и независимо от них 1-2 раза в день (утром и вечером).