

### ЭТО О ЗРЕНИИ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ!



1. Очень вредно держать книги и тетради на расстоянии ближе 30 см от глаз. Когда мы рассматриваем предметы на близком расстоянии, мышечный аппарат глаза напрягается, меняется кривизна хрусталика, возникает быстрое утомление и ухудшение зрительного восприятия. При постоянном плохом освещении и неправильной осанке вырабатывается привычка рассматривать все вблизи. В результате развивается близорукость.

2. Пребывание на природе, где обеспечен большой кругозор, - прекрасный отдых для глаз.

3. Для нормальной работы глаз важно хорошее освещение. Стол для занятий нужно ставить ближе к окну и так, чтобы свет падал слева. На рабочем столе слева ставится настольная лампа с лампочкой мощностью 50 – 60 Вт, защищенная абажуром так, чтобы свет не падал в глаза, а освещал только книгу или тетрадь. Слишком яркое освещение раздражает сетчатку глаза и приводит к быстрому утомлению. Вредно читать в движущемся транспорте, особенно при плохом освещении. Из-за постоянных толчков книга то удаляется от глаз, то приближается к ним, то отклоняется в сторону. При этом кривизна хрусталика то увеличивается, то уменьшается, а глаза все время поворачиваются, «ловя» ускользящий текст. В результате наступает ухудшение зрения. Когда ребенок читает лежа, положение книги в руке по отношению к глазам тоже постоянно меняется, освещенность ее недостаточна. Привычка читать лежа наносит вред зрению.

4. Когда в глаза попадает пыль, она их раздражает. Вместе с пылью могут быть занесены болезнетворные микробы. Инфекция может попасть в глаз с грязных рук, нечистого полотенца, носового платка. Это может вызвать различные заболевания глаз, например, воспаление слизистой оболочки – **конъюнктивит**, которое нередко приводит к ухудшению зрения. Поэтому глаза нужно беречь от травм, от попадания инородных предметов, пыли, не тереть их руками, вытирать только совершенно чистым полотенцем или носовым платком.

5. Очень вредное действие на зрение оказывает курение, употребление алкогольных напитков, наркотиков, особенно в детском и подростковом возрасте. Никотин, алкоголь и различные токсические вещества, содержащиеся в синтетических жидкостях, могут вызвать у детей тяжелые поражения зрительного нерва и привести к потере зрения.