ЗДОРОВЬЕ · ЗРЕНИЕ

Гигиена зрения

Как устроен глаз и как беречь зрение в школе и дома



Содержание

01 Как устроен глаз

02 Близорукость и дальнозоркость

03 Как беречь зрение

04 Компьютер и экраны

05 Гимнастика для глаз

01

Как устроен глаз

Живой фотоаппарат, который работает вместе с мозгом

Строение глаза

Свет проходит через прозрачную роговицу и зрачок, а хрусталик фокусирует его на сетчатке. Оттуда сигналы по зрительному нерву идут в мозг.

- Радужка даёт глазу цвет и управляет зрачком
- Хрусталик меняет форму — так глаз наводит резкость



Глаз в цифрах

130 млн

палочек в сетчатке — для зрения в сумерках

7 млн

колбочек — для цветного зрения

15

раз в минуту мы моргаем, а у экрана — в 2–3 раза реже

Близорукость и дальнозоркость

Близорукость

Вблизи видно хорошо, а вдали всё расплывается: изображение собирается перед сетчаткой. Часто появляется в школьные годы.

Дальнозоркость

Вдали видно лучше, а вблизи трудно читать: изображение собирается за сетчаткой. Бывает у малышей и пожилых людей.

Как беречь зрение

Свет

Яркий и ровный, при письме правой рукой — слева.

Расстояние

До книги — 30–35 см, до экрана — вытянутая рука.

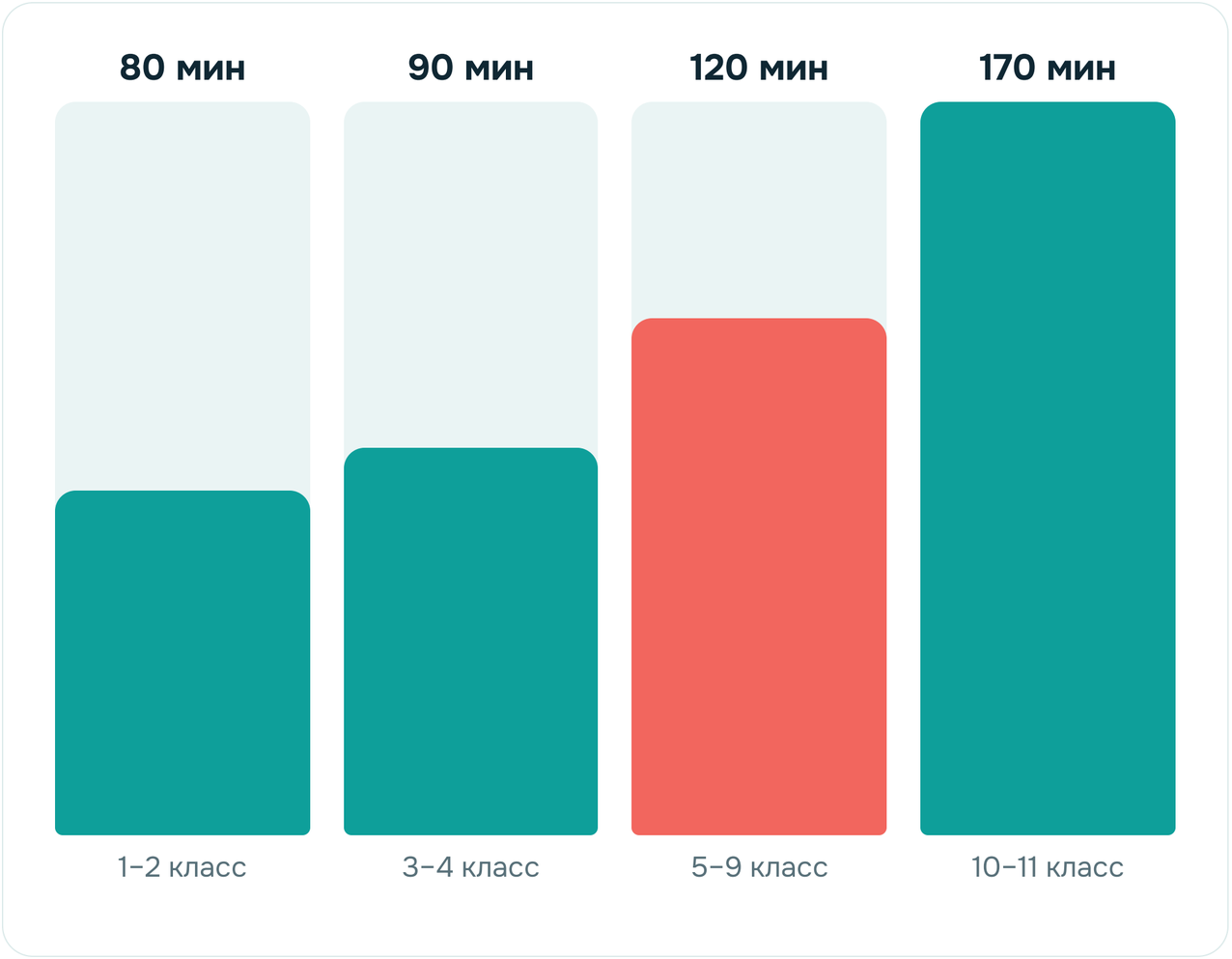
Перерывы

Каждые 20 минут смотреть вдаль 20 секунд.

Прогулки

Каждый день гулять при дневном свете.

Сколько минут за компьютером



Столько минут в день, не больше, школьнику можно провести дома за компьютером или ноутбуком — вместе с играми и видео.

Норма СанПиН 1.2.3685-21, минут в день

Гимнастика для глаз

1

Зажмуриться

Крепко зажмурьтесь на 3–5 секунд и откройте глаза.

2

Поморгать

Быстро моргайте 10–15 секунд.

3

Вверх и вниз

Не поворачивая головы, посмотрите вверх, вниз, влево, вправо.

4

Вблизи и вдали

Посмотрите на палец у носа, потом — на предмет за окном.

Беречь как зеницу ока.

Русское выражение

«зеница» — старинное слово «зрачок»



Когда идти к врачу



Щуритесь

чтобы разглядеть

Трудно прочитать надпись на доске или номер автобуса.



Устают глаза

к концу дня

Глаза краснеют, слезятся, болит голова.



Осмотр

по плану

Проверять зрение на медосмотре, даже если всё хорошо.

Спасибо за внимание!

Глаза служат всю жизнь — берегите их каждый день

ГЛАВНОЕ

- Свет слева, книга в 30–35 см от глаз
- Каждые 20 минут — взгляд вдаль
- Гулять при дневном свете каждый день

Источники: Драгомилов А. Г., Маш Р. Д. «Биология», 8 класс; СанПиН 1.2.3685-21, таблица 6.8; Клинические рекомендации «Миопия», Минздрав России, 2024