**ПАМЯТКА**

**«ГИГИЕНА ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ»**

Что такое гигиена зрения

*Гигиена зрения* — это ряд мероприятий, которые направлены на поддержание нормальной работы зрительной системы, сохранения остроты зрения. Гигиена зрения работает только тогда, когда человек соблюдает эти правила ежедневно, делает это своей привычкой, как чистку зубов или мытье головы.

Офтальмологи говорят о том, что гигиена зрения должна прививаться человеку с маленького возраста, чтобы иметь нужную эффективность. Любые правила работают в комплексе, в том числе и забота о зрении.

Как беречь зрение

Существует система правил гигиены зрения, которые в комплексе поддерживают здоровье глаз.

Сохранять здоровый баланс между работой и отдыхом
 Работа большинства из нас невозможна без компьютера — мы проводим за монитором по 8-9 часов. Все это время глазам приходиться фокусироваться на близком расстоянии, что вызывает сильное перенапряжение глазных мышц. Глазам нужно отдыхать от долгой работы за компьютером, поэтому офтальмологи советуют отвлекаться от монитора каждый час на 20 минут.

Существуют определенные нормативы зрительных нагрузок в каждом возрасте.

* Не более 40 минут в детском возрасте младше 7 лет.
* Не более 50 минут у детей до 11 лет.
* Не более часа у детей в возрасте 12-14 лет.
* Не более 1,5 часа для подростков старше 15 лет.

По истечении этого времени необходимо обеспечить отдых глазам, ослабить напряжение на глазные мышцы. В течение рабочего дня нужно бывать на свежем воздухе — регулярные прогулки необходимы для нормальной работы зрительного аппарата.

* Настроить правильное освещение рабочего места

Важно, чтобы ваше рабочее место было освещено определенным образом — это снизит нагрузку на глаза. Лучше, чтобы рабочий стол стоял перед окном — это обеспечит хорошее освещение рабочей поверхности.

Свет от искусственных источников освещения должен падать с левой стороны, не создавать бликов и теней. Лучше устанавливать лампы с желтым оттенком, он приближен к естественному свету. Мощность лампы не должна быть больше по мощности, чем 60 Вт.

* Придерживаться правил чтения

Читать нужно с хорошим освещением. Расположитесь с книгой таким образом, чтобы можно было разглядеть в книге даже мелкий текст в очках. Не делайте свет слишком ярким. Не выбирайте люминесцентные лампы. Чтение в темноте чревато развитием близорукости из-за колоссальной нагрузки на глаза.

Держите книгу на расстоянии не менее 30 сантиметров от уровня глаз. Книга обязательно должна лежать на ровной поверхности. Офтальмологи настоятельно не рекомендуют читать в транспорте при тряске, потому что это создает дополнительную нагрузку на глаза.

* Стараться держать осанку

Формировать правильную осанку лучше с детства. Состояние опорно-двигательного аппарата тоже влияет на качество зрения. Голова должна возвышаться над рабочим столом на расстоянии не менее 40-50 сантиметров. Важно следить, чтобы волосы не закрывали глаза и не отбрасывали тени.

За столом нужно стараться сидеть прямо, ноги должны плотно упираться в пол. Лучше использовать такой офисный стул, который регулируется по высоте. Это поможет обеспечить правильное положение тела.

* Включать в рацион питания витамины и элементы, полезные для зрения

Зрение тоже нуждается в поддержке витаминов и микроэлементов, необходимых для нормальной работы зрительной системы. Для того, чтобы это обеспечить, важно правильно питаться: употребляйте продукты, богатые витаминами  группы А В, С, каротиноидами, лютеином, зеаксантином. Эти элементы содержатся в жирных сортах рыбы, овощах и фруктах, печени, орехах.

* Защищать глаза от воздействия ультрафиолетового излучения

Ультрафиолет вреден для глаз в любое время года, поэтому для защиты глаз от солнца нужно надевать темные очки при выходе на улицу. Ультрафиолет негативно воздействует на сетчатку, провоцируя развитие глазных заболеваний.

* Регулярно наблюдаться у офтальмолога

Гигиена зрения включает регулярное наблюдение у врача-офтальмолога. Офтальмологи рекомендуют посещать специалиста минимум раз в год, даже если нет жалоб на проблемы со зрением.