

динна і сітківка занадто розтягуються, у них виникають хворобливі процеси. Певні зміни відбуваються і в склері: волокна змінюють форму і стають тонкими і вигнутими, порушується обмін речовин.



Короткозорість може успадковуватись, особливо якщо обое батьків страждають такими дефектами зору.

Для нормального функціонування ока необхідне добре освітлення приміщення, особливо робочого місця. Увечері, навіть при добрій загальній освітленості, користуються настільною лампою, яку ставлять спереду зліва. Бажано, щоб лампа була на гнучкій ніжці: тоді зручно регулювати її положення, залежно від росту й виду виконуваної роботи. Абажур захищає очі від яскравого світла, тому має бути непрозорим. Потужність лампочки 40-60 Вт. Поєднання природного і штучного світла для очей нешкідливе.

Під час читання книжка повинна бути під кутом 45° до горизонтальної поверхні стола, на відстані від очей 30-35 см для середніх і старших школярів і 24-26 см – для молодших. Тривалість безперервного читання залежить від віку: у перших-третьох класах 10-15 хв, четвертих-сьомих 25-30 хв і 45 хв – для учнів восьмих-десятих класів. Обмежується також безперервна тривалість письма: не більше 5 хв для 6-7-річних, до 10 хв для 8-10-річних, 15 хв для 11-12-річних, 20 хв для 13-15-річних і 25-30 хв – для учнів 16-18 років. Тривалість перерв – не менше як 10 хв. Шкідливо читати лежачи, у транспорті.

Наш побут неможливо уявити без телевізора. Встановлено, що після перегляду телепередач очі стомлюються швидше, ніж після іншої зорової роботи, особливо в дітей. Тому існують вікові норми тривалості перегляду телепередач. Дітям 3-4 років можна дивитися передачу, що триває тільки 15 хв.

Оптимальна відстань між екраном і оком – не

менше 2 м, якщо розмір екрана по діагоналі 35-47 см і 3-5 м при розмірі 50-61 см. Встановлюють телевізор на рівні очей людини, яка сидить, тобто на висоті 80-90 см від підлоги. Не рекомендується дивитися телевізор у повній темряві. Особливо це важливо, коли передача ведеться в кольоровому зображенні. Можна включити бокове джерело світла (настільну лампу, торшер з лампочкою 40-60 Вт). Удень передачі дивляться в незатемненій кімнаті. Не рекомендується дивитися передачі лежачи. Після перегляду телепередач, як і після будь-якої зорової роботи, очам потрібний відпочинок. Добре (хоча б ненадовго) вийти на свіже повітря, провітрити приміщення.

Діти не повинні гратися гострими, колючими та ріжучими предметами, а також предметами, що можуть вибухнути або легко спалахнути, їдкі хімічні речовини потрібно зберігати в недоступних для дітей місцях. Стріляти з духової зброї й луку дозволяється тільки в спеціальних тирах або безлюдних місцях під контролем дорослих. Якщо ж нещастя вже трапилось й око пошкоджено, потрібно як можна швидше звернутися до лікаря-окуліста або до будь-якої медичної установи.

Якщо очі пошкоджені хімічними речовинами, їх відразу промивають протягом 10-15 хв слабким струменем проточної води, широко розкриваючи повіки. У разі пошкодження яскравим світлом, потерпілого поміщають у темну кімнату, роблять примочки з води або 2-процентного розчину питної соди. Коли в око потрапляє дрібний сторонній предмет, треба спробувати видалити його або за допомогою ватки, намотаної на сірник і змоченої в кип'яченій воді, або за допомогою чистої носової хусточки, або промити око водою. У разі пошкодження ока твердими предметами накладають чисту легку пов'язку, так щоб вона не перешкоджала відтіканню слізної рідини, і терміново направляють до окуліста, обережно, без поштовхів і тряски, транспортувати хворого.

Ладижинський навчально-виховний комплекс №1



Вчимося бути здоровими



Гігієна органа слуху та зору

Інформаційний буклет для здобувачів освіти

Орган слуху – вухо – один з найважливіших органів чуттів, за допомогою якого людина сприймає все багатство звуків навколишнього світу, оволодіває мовою. Втрата або зниження слуху різко обмежує можливості людини у її сприйманні навколишнього світу, знижує потенціал психічного розвитку. Наприклад, діти, які народилися глухими, не можуть оволодіти мовою, хоч мовний апарат у них не порушений. Діти, у яких порушена слухова функція, постійно відчують труднощі в навчанні, нерідко потребують переведення в спецшколи, і надалі їхні життєві успіхи різко обмежуються.



Пошкодження органа слуху досить різноманітні. Вони можуть виникати внаслідок інфекції, дегенеративних змін, механічного пошкодження. Інфекція спричинює гостре або хронічне запалення зовнішнього чи середнього вуха. Отже, профілактика цих захворювань (наприклад, загартування) є одночасно і профілактикою захворювань вуха.

Запалення вуха може виникнути і від того, що в ньому оселяються деякі мікроорганізми (наприклад, мікроскопічні гриби).

Механічні пошкодження також дуже різноманітні: потрапляння сторонніх предметів (гудзиків, горошин, намистин) у зовнішній слуховий прохід. При цьому може прорватися барабанна перетинка.

Іноді такі пошкодження спостерігаються під час очищення слухового проходу від вушної сірки сірником, олівцем, шпилькою тощо. Причиною пошкодження вуха в цьому разі може бути не сама травма, а рубець, що виникає при її загоюванні і закриває порожнину вуха. Якщо у вухах скупчилася сірка, слід звернутися до лікаря, який прочистить слуховий прохід, бо сірчана пробка, розбуха-

ючи від вологи, може призвести до зниження слуху.

Особливим фактором пошкодження органа слуху є сам звук. Цей подразник, для сприймання якого і призначене вухо, може бути його найнебезпечнішим ворогом. Людське вухо сприймає звуки в діапазоні частот від 16 Гц (низькі звуки) до 20000 Гц (високі звуки). Найчутливіше вухо до частот 1000-4000 Гц. Людська мова звучить на частотах 150-2500 Гц, проте сприймаються, хоч і неясно, і наднизькі інфразвуки (нижче від 16 Гц) і надвисокі (вище від 20 000 Гц).

Так, більше подразнюють орган слуху високі та переривчасті звуки. Особливо діють «нечутні» інфра- та ультразвуки: при тривалій дії вони можуть спричинити тривожний стан, погіршити самопочуття.

Сила звуку, що його сприймає людське вухо, вимірюється в децибелах (дБ). Сила звуку, що спричинює больове відчуття, – 130 дБ. Звуки до 30 дБ не заважають нормальній діяльності організму. Якщо рівень звуку вище, ніж 40 дБ, послаблюється увага, погіршуються сприймання інформації, логічне мислення, пам'ять, при 35-65 дБ – знижується швидкість рефлексоторних реакцій. Отже, шум знижує розумову і фізичну працездатність, сприяє травматизму. Він порушує таку важливу функцію організму, як сон, скорочується його тривалість, глибина.

Шум у 65-90 дБ призводить до змін у діяльності органів кровообігу, травлення, внутрішньої секреції. При рівні звуку 80-90 дБ порушуються обмінні процеси в рецепторних клітинах завитки, може з'явитися навіть приглухуватість.

Шум у 150 дБА може спричинити смертельну баротравму. Він виникає під реактивним літаком, що низько летить, поблизу місця запуску ракети, під час вибухів (для захисту потрібні спеціальні шумозахисні шлеми, костюми).

Шкідливо діє на нервову систему і весь організм ритмічна танцювальна музика, підсилена сучасною апаратурою. З'ясовано, що коли оглушливі звуки такої музики звучать поблизу піддослідної тварини, в неї не тільки з'являються судороги, але вона може померти від звукового шоку.

Бадьора, помірної гучності та тривалості музика має стимулюючий вплив. У періоди відпочинку бажане звучання музики, але спокійної, неголосної, або ж рухливої, бадьорої, якщо вона супроводжує фізкультпаузу.

Більше як 80 % інформації про навколишній світ людина дістає за допомогою **органу зору – ока**. Зір необхідний майже в усіх видах діяльності. Значна роль його і для розвитку просторових уявлень, удосконалення рухових реакцій. Правильне функціонування органа зору особливо важливе для нормального розвитку дитини.

Здатність ока пристосовуватися до ясного бачення предметів, що містяться на різних відстанях від нього, називається акомодациєю (тонкий нервово-м'язовий механізм). Від його нормального функціонування залежить зорова працездатність. Він може псуватися внаслідок перевантаження органа зору, деяких хвороб при зниженому кровопостачанні ока, недостатній тренованості, загальному ослабленні захисних сил організму.

Око швидко стомлюється. Очне яблуко видовжується, сітківка відсувається назад, і око може виконувати роботу на близькій відстані без напруження циліарного м'яза. Для цього сітківці достатньо переміститися лише на 1 мм. Проте внаслідок видовження очного яблука око стає короткозорим, тобто починає погано розрізняти віддалені предмети.

Очне яблуко видовжується і при нормальній акомодациї у разі великого непосильного навантаження. Короткозорість може перетворюватися на небезпечну хворобу: очне яблуко видовжується ще більше, тонкі внутрішні оболонки, су-