

Заступник з виховної роботи

(підпис, П.І.П.)

«___» _____ 201__р

Зір і світло

Мета: розповісти про те, як вибрати правильне освітлення, і як воно впливає на зір

Правильне освітлення робочого місця позитивно впливає на працездатність людини, знижує стомлюваність і сприятливо діє на його здоров'я, у тому числі і на зір.

Зір - дуже важливий для людини орган почуттів: приблизно 90% всієї інформації, одержуваної їм, надходить через органи зору.

Постарайся вибрати кращий варіант освітлення свого робочого місця, використовуючи наші рекомендації.

Освітлення буває різних видів - природне, штучне (загальне, місцеве і комбіноване) і сполучене.

Природне світло проникає в приміщення через вікна, прозорі стіни або верхні прозорі перекриття.

На ступінь освітленості впливають час року, час доби, погода, розміри вікон і прозорих перекриттів, ступінь світлопроникності стекол, колірне фарбування стін і стелі приміщення, а також рослинність і будинки напроти вікон.

На зиму з осінню, похмуру погоду і розмір вікон ти вплинути не можеш, але ступінь світлопроникності стекол ти в змозі збільшити: стекла повинні бути чистими, тоді і природного світла в приміщенні буде набагато більше.

Ще тобі потрібно знати, що в кімнаті зі світлими стінами і світлою стелею стає світліше.

Природне освітлення краще штучного, тому що не тільки більш сприятливе для зору, але і дозволяє заощаджувати електроенергію.

Якщо ти робиш уроки чи виконуєш яку-небудь роботу за столом у світлий час доби, коли природного освітлення досить, то постарайся, щоб твій стіл стояв прямо перед вікном чи ліворуч від вікна. На робочу поверхню стола світло повинно падати зліва.

Штучне освітлення використовується при недостатній кількості природного.

Його створюють електричні джерела світла, воно може бути загальним чи комбінованим.

Загальним штучним освітленням називається освітлення, при якому приміщення освітлює одна загальна освітлювальна установка (світильник).

Місцеве освітлення - це освітлення, спрямоване на робоче місце. Джерело місцевого освітлення (настільна лампа, торшер) потрібно обов'язково встановлювати так, щоб світло падало з лівої сторони.

Тільки тоді тінь від твоєї руки і від предметів не буде падати на об'єкт твоєї роботи.

Одне тільки місцеве освітлення застосовувати не можна, тому що робоче місце буде освітлено, а інші місця приміщення - ні, і очам прийдеться часто переключатися від яскравого світла до недостатнього, а це приводить до швидкого стомлення очей і погіршенню зору.

Комбіноване освітлення здійснюється за допомогою місцевого освітлення і загальної освітлювальної установки - це освітлення, спрямоване на робоче місце.

Штучне освітлення приміщення сильно залежить від чистоти плафонів і люстр. Частіше стирай пил з настільних ламп, люстр і плафонів у себе вдома. Якщо в тебе перегорить лампочка, попроси батьків її замінити, але не роби цього самостійно! Це дуже небезпечно! Попроси батьків замінити слабкі лампочки на більш яскраві. Це потрібно зробити не тільки вдома, але й у школі.

Природне освітлення і штучне можуть використовуватися разом. Суміщеним освітленням називається одночасне використання природного і штучного освітлення яри недостатності природного світла для виконання якої-небудь роботи.

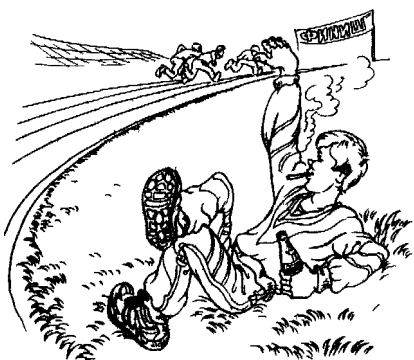
Як ти думаєш, у чому складалася помилка Елочки Потьомкіної? Правильно відповівши на питання тесту, ти допоможеш дівчинці зберегти зір і її ніколи не будуть дратувати "чотирьохкою".

Елочка Потьомкіна дуже любила свій письмовий стіл. Особливо красиву лампу, що чудово вписувалася в інтер'єр кімнати. Елочка завжди ставила її з правої сторони, тому що провід був короткий, і далі не дотягувався.

Коли Елочка робила уроки, через тінь від правої руки вона не бачила, де закінчується сторінка. Тому половина домашнього завдання залишалася на столі.

До того ж Елочка стала погано розрізняти своїх однокласників.

ЩО ПОТРІБНО БУЛО ЗРОБИТИ ЕЛЛОЧЦІ, ЩОБ ВРЯТУВАТИ СВІЙ ЗІР?



- 1) виключити лампу зовсім і писати на листі ватману, що займає весь стіл;
- 2) перестати робити домашнє завдання і піти дивитися телевізор;

- 3) пересунути стіл і поставити лампу з лівої сторони;
 - 4) залишити лампу на місці і купити відповідні до кольорі очей окуляри.
- Не перестарайся, вибираючи освітлення для свого робочого місця.

Пам'ятай, що занадто яскраве освітлення так само шкідливе для зору і погано впливає на працездатність, як і занадто тьмяне.

Кращим є освітлення, що не ріже ока і дозволяє їх під час роботи не напружувати.

Напевно дуже цікавою і корисною для тебе буде інформація про те, що колірне оформлення приміщення впливає на людину.

Кольори можуть впливати на працездатність, настрій і навіть самопочуття людини, заспокоюючи його чи дратуючи.

Червоний колір вважається дратівним. Він змушує людину зібратися і підвищує бойовий настрій.

Зігріває і бадьорить жовтогарячий колір. Він підвищує працездатність, активність.

Добре піднімає настрій жовтий колір, а зелений заспокоює.

Синій і блакитний кольори зменшують фізичну напругу, вважається, що вони навіть можуть регулювати ритм подиху.

Не слід зловживати чорним кольором, тому що він різко погіршує настрій. Це похмурий і важкий колір.

Білий колір для робочої обстановки теж малокорисний, тому що викликає апатію. Він занадто холодний і нудний.