Poškodenie zraku a sluchu, zásady hygieny

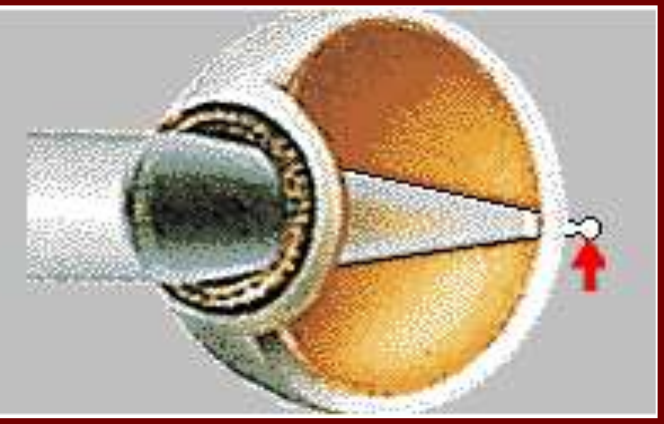
Poškodenia zraku môže spôsobiť:

- *nedostatočné a nesprávne osvetlenie*
- *práca v prašnom prostredí*
- *pozeranie do silného svetla i slnka*
- *nadmerná práca pri počítači*
- *ultrafialové žiarenie (UV)*

Najčastejšou chybou je:

a) krátkozrakosť - človek vidí na krátku vzdialenosť. Vzdialené predmety nevidí ostro, pretože obraz v oku sa tvorí pred sietnicou.

b) ďalekozrakosť – človek vidí dobre do diaľky. Predmety na blízko nevidí ostro, pretože obraz predmetov sa tvorí za sietnicou.

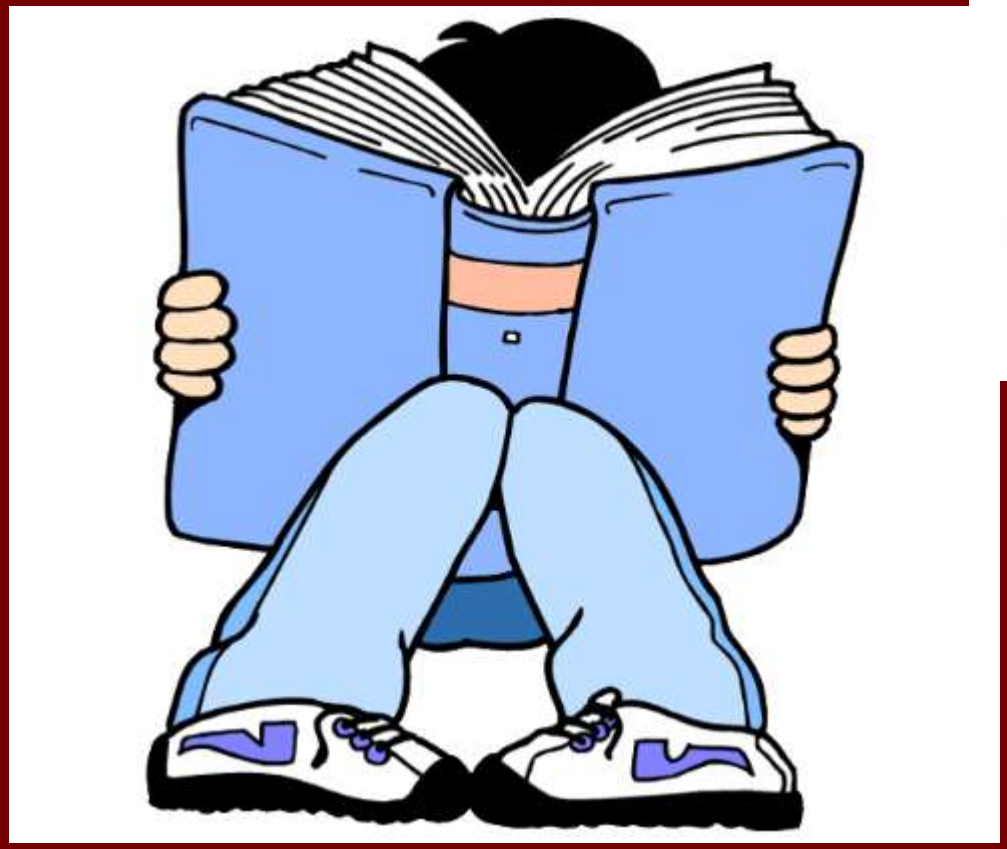


c) Slepota alebo **slabozrakosť** môže mať v dôsledku dedičnosti alebo úrazu.

- Zásady starostlivosti o zrak:

1. čítať a pracovať pri optimálnom svetle

2. písať a písať vo vzdialenosti asi 30 cm



3. jesť veľa ovocia a zeleniny

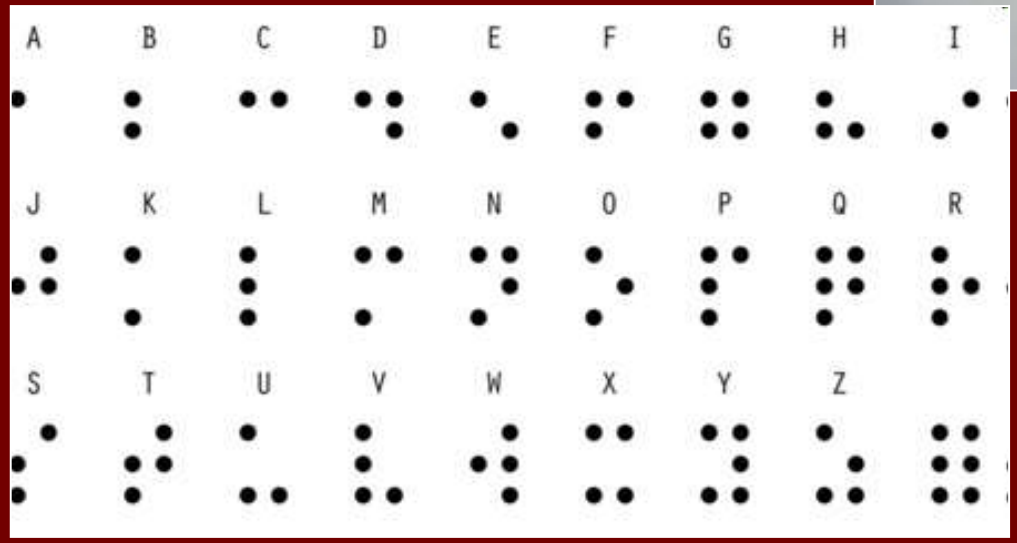
4. vyhýbať sa prašnému prostrediu

5. obmedziť čas strávený pri počítači

6. chrániť si zrak pred úrazom

7. pri problémoch so zrakom nevyčkávať a vyhľadať lekára

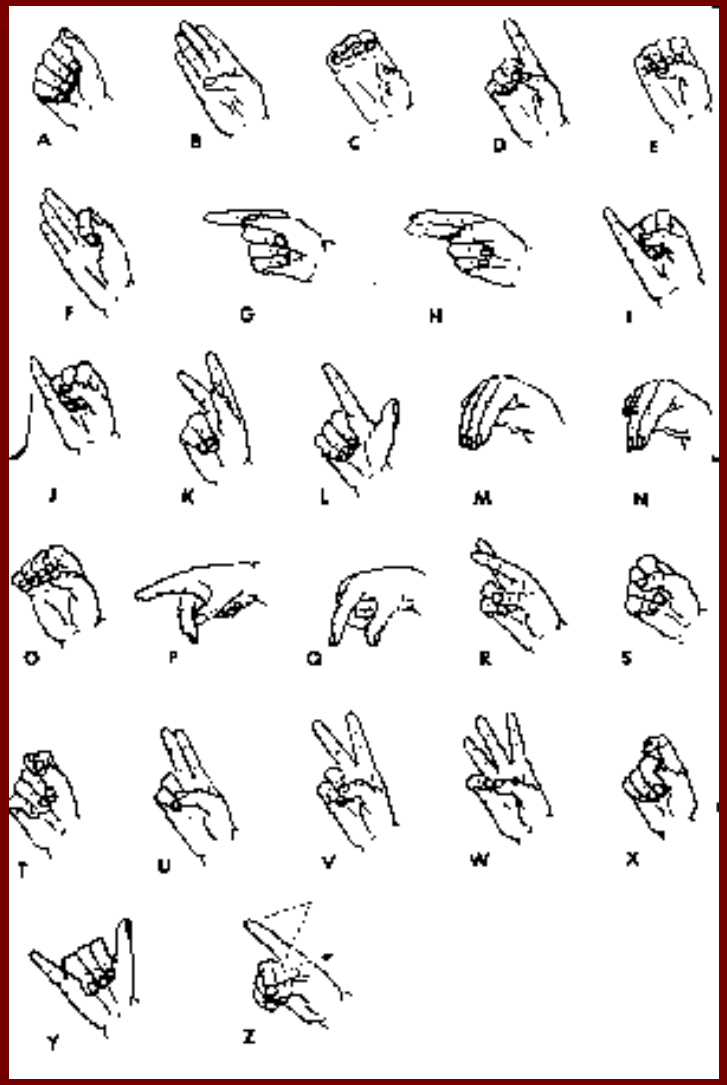
Braillovo písmo sú plastické body (výčnelky), ktoré čítajú nevidiaci hmatom.



Poškodenia sluchu:

- Nedoslýchavosť – čiastočná strata sluchu
- Hluchota – úplná strata sluchu

Posunková reč a odčítanie z pier je spôsob komunikácie sluchovo postihnutých.



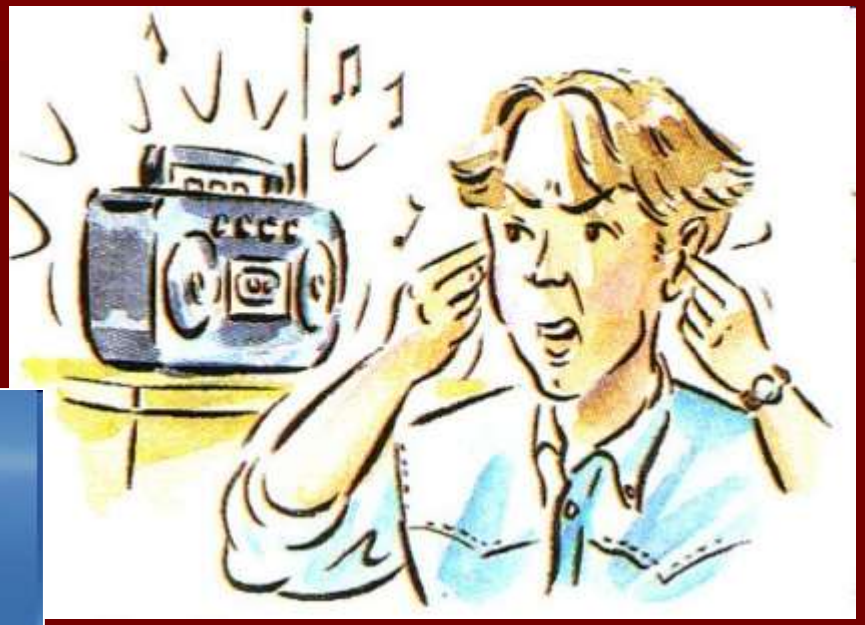
Sluch poškodzuje najmä hluk. Nadmerný hluk:

- v mestách
- pri práci
- na diskotékach
- počúvanie hudby pri najvyššej hlasitosti ...

Zásady starostlivosti o sluch:

1. pravidelne si čistiť uši

2. regulovať hlasitosť televízie, rádia



3. podľa možnosti nezdržiavať sa na hlučných miestach

4. nepočúvať hudbu v slúchadlách príliš nahlas