

## ГИГИЕНА ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ И СЛУХА ВЛИЯНИЕ ЭКРАННЫХ УСТРОЙСТВ И ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ.

*Научный руководитель - Алиева Рано Амануллаевна*

*Студент - Саидакбарова Сарвиноз Рустамиовна*

*Андижанский Государственный институт иностранных языков*

### | Гигиена органов зрения

#### | 1. Основные правила гигиены зрения

- Регулярные перерывы: При длительной работе за компьютером рекомендуется делать перерывы каждые 20-30 минут. Это помогает снизить напряжение глаз.
- Правильное освещение: Рабочее место должно быть хорошо освещено, чтобы избежать чрезмерного напряжения глаз. Избегайте ярких бликов на экране.
- Оптимальное расстояние: Экран должен находиться на расстоянии 50-70 см от глаз, а верхняя часть экрана — на уровне глаз или немного ниже.
- Увлажнение: Использование увлажняющих капель может помочь предотвратить сухость глаз, особенно при длительной работе за экраном.

#### | 2. Влияние экранных устройств

- Синдром компьютерного зрения: Длительное использование экранов может привести к симптомам, таким как сухость глаз, усталость, размытость зрения и головные боли. Это состояние известно как синдром компьютерного зрения.
- Синий свет: Экранные устройства излучают синий свет, который может вызывать утомление глаз и нарушать сон. Рекомендуется использовать фильтры для снижения воздействия синего света.

### | Гигиена органов слуха

#### | 1. Основные правила гигиены слуха

- Избегание громкой музыки: Длительное прослушивание музыки на высокой громкости может привести к потере слуха. Рекомендуется использовать наушники с ограничением громкости.
- Регулярные проверки слуха: Периодические осмотры у специалиста помогут выявить проблемы на ранней стадии.

• Чистота ушных проходов: Необходимо избегать использования острых предметов для чистки ушей. Для удаления серы лучше использовать специальные капли или обратиться к врачу.

## | 2. Влияние окружающей среды

• Шумовое загрязнение: Постоянное воздействие громких звуков (транспорт, музыка) может привести к повреждению слуха. Использование берушей или шумоподавляющих наушников может помочь защитить слух.

• Промышленные факторы: Работники на производстве должны использовать средства индивидуальной защиты (наушники) для предотвращения потери слуха из-за воздействия шума.

## | Заключение

Гигиена органов зрения и слуха является важным аспектом поддержания здоровья в условиях современного мира. Учитывая влияние экранных устройств и окружающей среды, необходимо следовать простым правилам, чтобы минимизировать риски и сохранить здоровье органов чувств. Регулярные проверки и профилактические меры помогут предотвратить многие проблемы и улучшить качество жизни.