**ТЕЛЕФОН И ЗРЕНИЕ**

 Во времена, когда телевизоры еще не существовали, самой большой угрозой для зрения было принято считать книги. Потом эту роль приняли на себя экраны телевизоров, чуть позже мониторы компьютеров. Сегодня у хорошего зрения новый враг – смартфоны. При этом угроза смартфонов значительно превышает все предыдущие. Почему?

 В отличие от телевизоров или мониторов компьютера, «умные телефоны» держат в руках, т.е. максимальное расстояние от глаз при пользовании таким устройством сокращается до расстояния вытянутой руки. А, как правило, небольшие экраны телефонов и мелкий шрифт текста на них заставляет сокращать это расстояние до 20-30 см от глаз. Попробуйте посмотреть на свой указательный палец двумя глазами с расстояния 10 см. Чувствуете некоторый дискомфорт? Это напряжение мышц глаза. На расстоянии 20-30 см оно снижается, но все равно остается довольно высоким. Однако многие к нему уже привыкли. Из-за этой привычки глаз постепенно отвыкает смотреть вдаль, и мы получаем [близорукость](http://infoglaza.ru/bolezni-i-simptomy/59-blizorukost).
 Компактность, мобильность и универсальность «умных телефонов» делает их очень удобными для использования где угодно и когда угодно. Множество полезных и бесполезных приложений, а также Интернет готовы помочь в работе или на отдыхе. В конечном итоге это выливается в некоторую зависимость. Все мы знаем людей, которые не могут и 5 минут прожить, чтобы не заглянуть в смартфон. Сколько часов вы проводите у экрана своего телефона? Все это время вы держите в напряжении свои глаза. Это точно [не идет им на пользу](http://infoglaza.ru/bolezni-i-simptomy/59-blizorukost). Как часто вы обращаете внимание на освещенность экрана? А ведь плохая освещенность при чтении - еще один шаг плохому зрению.

 **При всем выше написанном понятно, что современный человек не может обойтись без смартфона. Поэтому вашему вниманию предлагаются некоторые правила, которые крайне желательны к выполнению при работе с устройством:**

 **1)При пользовании телефоном должно быть светло. Это может быть солнечный свет из окна или просто включенная лампа, но ни в коем случае не читайте в темноте.**

 **2)Если есть возможность выполнить то или иное действие не на смартфоне (поиск информации, чтение документации), обязательно воспользуйтесь ею.**

  **3)Старайтесь держать устройство подальше от лица (это относится ко всем устройствам с экраном).**

 **4)При длительном смотрении на экран телефона делайте перерывы. Смотрите вдаль, снимайте напряжение с глаз.**

 **5)Не забывайте моргать. Обычно моргание происходит само собой, но при сильном напряжении глаза может запаздывать.**

