

**REALIZACJA PLANOWANYCH DZIAŁAŃ
SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE
W STYCZNIU 2017 r.**

ZREALIZOWANE ZADANIA:



Gazetka w holu szkoły: „Dbamy o wzrok, pamiętając o prawidłowym oświetleniu pomieszczenia.”

W styczniu zaprezentowaliśmy kolejne materiały informujące o konieczności dbania o narząd wzroku. W tym miesiącu ekspozycja miała na celu poszerzyć wiedzę społeczności szkolnej przede wszystkim w zakresie zasad prawidłowego oświetlenia pomieszczeń podczas czytania, nauki oraz pracy przy komputerze.

Informacje przedstawione na gazetce stanowiły odpowiedź na pytanie: **„Jakie są optymalne warunki oświetleniowe podczas długotrwałej pracy wzrokowej?”**.

Jeśli nie ma możliwości czytania przy dziennym świetle, należy posługiwać się dwoma źródłami sztucznego światła. Jedno z nich powinno równomiernie oświetlać cały pokój, co pozwoli uniknąć szkodliwych dla oczu kontrastów, drugie - oświetlać czytany tekst i stanowisko pracy.

Ciemne otoczenie, wywołujące wrażenie przytulności, nie pomaga w czytaniu. Za każdym bowiem razem opuszczając krąg światła, w którym czytamy, zmuszamy nasz analizator wzroku do dwóch form adaptacji:

- adaptacji do ciemności w momencie przechodzenia ze światła do mroku,
- adaptacji do światła, przy przechodzeniu z mroku do oświetlonej części pomieszczenia.

Adaptacja ta odbywa się w tym przypadku w sposób zbyt gwałtowny i dlatego jest szkodliwa dla naszego wzroku.

Należy pamiętać, że do długotrwałego czytania potrzeba więcej światła niż do czytania krótkotrwałego.

Do czytania powinno się stosować wyłącznie żarówki. Korzystanie ze świetlówek (lamp fluorescencyjnych) przy długotrwałym czytaniu jest szkodliwe i niedopuszczalne.

Patrzeć na jasny, świecący monitor w zupełnie ciemnym pomieszczeniu jest mniej komfortowe niż w pomieszczeniu jasnym lub o umiarkowanym oświetleniu. Brak oświetlenia nasila zmęczenie, ale również nieodpowiednie oświetlenie może powodować dyskomfort.

Nieodpowiednie oświetlenie to takie, które pada bezpośrednio na oczy lub na monitor, powodując odbicia światła od powierzchni monitora, które rozpraszają użytkownika.





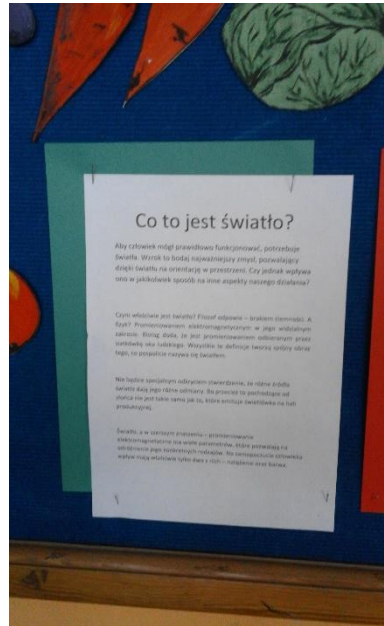
ZDROWE OŚWIETLENIE

Od początku historii ludzkiego gatunku na Ziemi przetwarzaliśmy się do światła słonecznego w dzień i ciemności w nocy. Jeszcze przed stu dwudziestymi laty ludzie pracowali zgodnie z rytmem czasu, pracując na zewnątrz przy świetle słonecznym, a po zachodzie słońca zmuszeni byli spać. Dziś większość ludzi, dla których ubywało światło, jest nowoczesny, zachodzi styl życia, pracując w pomieszczeniach ze sztucznym oświetleniem, a po zachodzie słońca zapala światło, aby bliżej być aktywnym.

Ludzie długo do oświetlenia wykorzystywali wyłącznie ogień, pochodnie lub świeczki, później lampy olejowe, potem pojawiła się lampa naftowa i gaz, a w końcu przywodziła się też do światła elektrycznych żarówek, w którym na początku wydzielały się tylko światło. Po licznych ulepszeniach zaakceptowali również światło żarówki, które początkowo miały tylko jedną żarówkę oświetlenia na kompozycje światła, których światło jest dla wielu ludzi nieprzyjemne, w ten sposób w centrum zainteresowania znalazła się kwestia jakości światła.

Już w latach osiemdziesiątych profesor Holmberg zwrócił uwagę na poziom harmonii stresu u pacjentów w jego pracowni, gdy zamontował kilka nowoczesnych żarówek zamiast tam żarówek z tradycyjnym oświetleniem biur. Różnica w wyniku jego badań zakładało użytkownika tych nowoczesnych żarówek w zmieniającej się sytuacji.

Obecnie potrafią wyprodukować żarówki, której światło w 98% przypominają światło słoneczne. Na rynku przeważają jednak żarówki zapewniające jedynie 80% podobieństwa, co jest już określonym w normie limitem dla oświetlenia w miejscu pracy. W



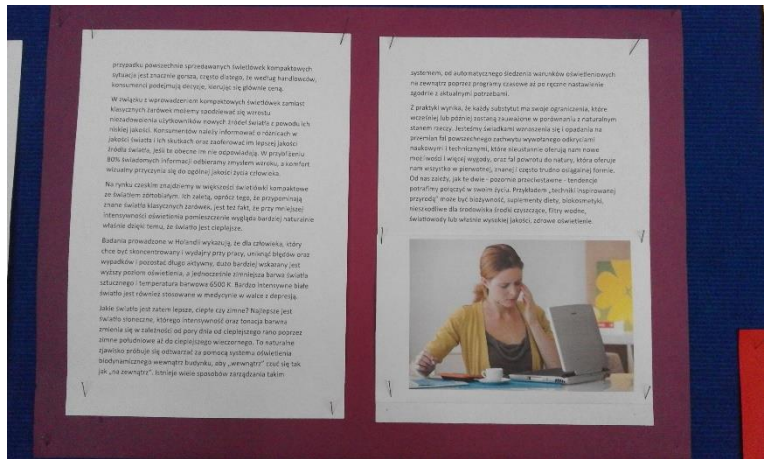
Co to jest światło?

Aby człowiek mógł przeżyć i funkcjonować, potrzebuje światła. Wzrost to bodźce zewnętrznej energii, pozwalają dostarczać światła na orientację w przestrzeni. Czy jednak wpływa ono w jakikolwiek sposób na nasz sposób naszego działania?

Coś takiego jest światło? Fizyka odpowiada – brakiem odpowiedzi. A fizyk tłumaczy, że światło jest zjawiskiem fizycznym, a jego właściwości zależą od jego długości fali. Jest promieniowaniem elektromagnetycznym, które przemieszcza się w przestrzeni. Wskazuje to, że światło ma naturę dualną, co oznacza, że może być zarówno cząstką, jak i falą.

Ważne jest również zrozumienie, że światło ma wpływ na nasz rytm dobowy. Światło jest bodźcem, który reguluje nasz zegar biologiczny, który kontroluje nasz cykl snu i czuwania. Brak światła może prowadzić do zaburzeń rytmu dobowego, co może mieć negatywne skutki dla naszego zdrowia.

Światło, a w szczególności światło naturalne, jest niezbędne do życia. Jest to energia, która przemieszcza się w przestrzeni i może być wykorzystana do wielu celów. Wskazuje to, że światło ma naturę dualną, co oznacza, że może być zarówno cząstką, jak i falą.



przypadku powszechnie sprzedawanych żarówek kompaktowych fluorescencyjnych jest znacznie głośniejsze, niż w przypadku żarówek kompaktowych fluorescencyjnych. Wynik: więcej światła przy niższym poziomie energii.

W związku z wprowadzeniem na rynek kompaktowych żarówek zamiast tradycyjnych żarówek należy spodziewać się wzrostu wykorzystania użytkownikami nowych źródeł światła z powodu ich niskiej jakości. Rozumieniem należy informować o różnicach w jakości światła i ich skutkach oraz zachęcać do wyboru jakości światła światła, jeśli to możliwe. W tym celu należy zwrócić uwagę na dane techniczne dotyczące jakości światła, które są dostępne w instrukcjach użytkownika. Wskazuje to, że światło ma naturę dualną, co oznacza, że może być zarówno cząstką, jak i falą.

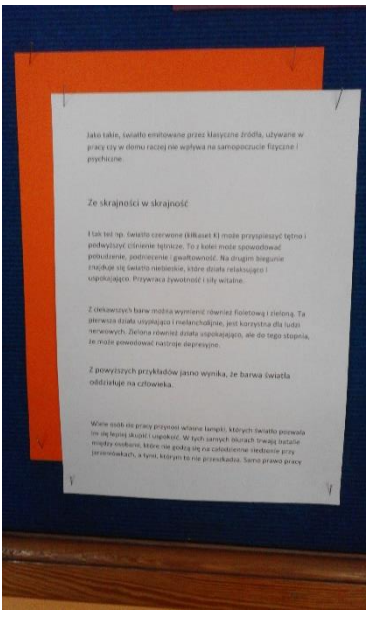
Na rynku wciąż znajdują się w większości żarówki kompaktowe ze światłem żółtawym, niebieskim, czerwonym. Te żarówki mają różne światła kolorystyczne, jest też fakt, że przy mniejszej intensywności oświetlenia pomieszczenie wygląda bardziej naturalnie, natomiast więcej światła, że światło jest ciepłe.

Badania prowadzone w Holandii wykazały, że dla człowieka, który chce być skoncentrowany i wydajny przy pracy, uniesień błękitu oraz niebieskiego światła jest najlepszy. Jeśli chodzi o światło, to światło jest najbardziej skuteczne w promieniu światła. Temperatura barwowa 5500 K. Barwa światła może być również różna, w zależności od rodzaju światła. Wskazuje to, że światło ma naturę dualną, co oznacza, że może być zarówno cząstką, jak i falą.

związkiem, od autonomicznego działania warunków oświetlenia, na przykład w przypadku pracy w ciemności, jest to, że światło ma naturę dualną, co oznacza, że może być zarówno cząstką, jak i falą.

Z praktyki wynika, że każdy z nich ma swoje ograniczenia. Mimo to światło jest bodźcem, który reguluje nasz zegar biologiczny, który kontroluje nasz cykl snu i czuwania. Wskazuje to, że światło ma naturę dualną, co oznacza, że może być zarówno cząstką, jak i falą.

Wskazuje to, że światło ma naturę dualną, co oznacza, że może być zarówno cząstką, jak i falą. Wskazuje to, że światło ma naturę dualną, co oznacza, że może być zarówno cząstką, jak i falą.



Jaka barwa, światło emitowane przez klasyczne źródła, używane w pracy czy w domu raczej nie wpływa na samopoczucie fizyczne i psychiczne.

Ze skrajności w skrajność

I tak też np. światło czerwone (Barwa K) może przyspieszyć tempo i podwyższyć ciśnienie tętna. To z kolei może spowodować podwyższenie ciśnienia i gwałtowność. Na drugim biegunie światła jest światło niebieskie, które może zmniejszyć i opóźnić tempo. Przywaga żywotności i siły widzenia.

Z oświetlonych barw można wyróżnić również fioletową i zieloną. Te światła działają uspokajająco i relaksująco, jest korzystna dla ludzi nerwowych. Zielona również może relaksować, ale nie tego stopnia, że może powodować rozprężenie.

Z powyższych przykładów jasno wynika, że barwa światła oddziałuje na człowieka.

Ważne jest, aby przy wyborze światła pamiętać o jego jakości i kolorze. W tym celu należy zwrócić uwagę na dane techniczne dotyczące jakości światła, które są dostępne w instrukcjach użytkownika. Wskazuje to, że światło ma naturę dualną, co oznacza, że może być zarówno cząstką, jak i falą.

Pogadanka z uczniami nt. właściwego oświetlenia w pomieszczeniach, w których przebywają (uczą się, odpoczywają).

Podczas lekcji z wychowawcą uczniowie uczestniczyli w pogadankach dotyczących prawidłowego oświetlenia w domu i szkole. Dzięki temu dzieci utrwaliły wiedzę przekazaną w materiałach umieszczonych na gazetce szkolnej.

KRYTERIUM SUKCESU:

- **Uczniowie, rodzice, nauczyciele i pracownicy szkoły pamiętają o prawidłowym oświetleniu pomieszczeń.**

Szkolenie rodziców w zakresie tematyki dotyczącej dbania o wzrok.



W styczniu zostało również przeprowadzone szkolenie rodziców nt. dbania o wzrok. **Wykład dla rodziców uczniów klas szóstych prowadził optometrysta – pan Eugeniusz Owsiański,** który omówił najistotniejsze zasady troski o wzrok oraz zwrócił szczególną uwagę na symptomy mogące świadczyć o problemach ze wzrokiem u dzieci. Prelegent podkreślił również konieczność systematycznych wizyt kontrolnych u lekarza okulisty.



KRYTERIUM SUKCESU:

- Rodzice poszerzyli wiedzę na temat dbania o wzrok.