[**نقش ویتامین "آ" در سلامت چشم ها**](http://banooamin.com/motevasete/index.php?option=com_content&view=article&id=683:-qq-&catid=64:behdasht&Itemid=64)

**منابع غذایی ویتامین "آ"**

**برای سلامت چشم ها وپیشگیری از شبکوری ،استخوان ها، رشد و نمو و سلامت پوست و بافت مخاطی بدن به "ویتامین آ"نیاز داریم که این ویتامین در شیر،پنیر،کره، زرده ی تخم مرغ ،روغن ماهی ودر منابع گیاهی نظیر کاهو،هویج،گوجه فرنگی،ذرت،کدو،طالبی،سیب زمینی وآلو و زردآلوموجود است.**

[**بهداشت چشم**](http://banooamin.com/motevasete/index.php?option=com_content&view=article&id=682:1393-11-28-09-20-17&catid=64:behdasht&Itemid=64)

بهداشت چشم و اختلالات بینایی

شاید بتوان گفت:بینایی مهمترین حس انسان است.پس با رعایت موارد  بهداشتی  از چشمهایتان مراقبت کنید تا از دیدن محیط اطراف لذت ببرید.

**بهداشت چشم:**

1- هرگز دست آلوده به چشم نزنید.مرتبا دستهایتان را با آب وصابون شستشو دهید،همچنین از شستن دست و صورت در آب های آلوده جدا بپرهیزید.

2- از حوله و دستمال شخصی و تمیز استفاده نمایید.

3- مطالعه را در محیطی با نور کافی انجام دهید و از خواندن نوشته های خیلی ریز خودداری کنید.

4- فاصله ی چشم از کتاب باید حدود 30سانتی متروزاویه ی کتاب نسبت به سطح مورد مطالعه 45تا70درجه باشد.

5- از خیره شدن به نورشدید مانند خورشید و لامپ های پرنور خودداری کنید.

6- از چشم ها در برابر باد، گردوخاک محافظت نمایید.

7- برای خواب واستراحت ، اتاق باید تاریک باشد تا اعصاب چشم به خوبی استراحت کند.

8- یادتان باشد که تغذیه ی سالم نقش مهمی در سلامت چشم دارد بویژه مصرف کافی غذاهای حاوی "ویتامین آ"و پروتئین در حفظ سلامت چشم ها اهمیت بسزایی دارد.

**اختلالات بینایی**

اختلالات بینایی در سلامت و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان اثر زیادی دارد و باید مورد توجه قرار بگیرد.

1- اگر اشیائ و نوشته ها را در فاصله ی معمولی به خوبی نمی بینید و یا هنگام نگاه کردن به آنه احساس ناراحتی می کنید .

2-اگر در هنگام غروب آفتاب بخوبی نمی توانید ببینید.

3-اگر احساس می کنید چشمهایتان زود خسته می شوند.

4-اگر گاهی سردرد ، بخصوص هنگام غروب،می گیرید.

5-اگر خارش یااحساس سوزش در چشمها دارید.

6-و اگر در هنگام صبح موقع بیدار شدن از خواب در گوشه ی چشمتان ترشحاتی جمع شد.

حتما به پزشک متخصص چشم مراجعه نمایید***.                                      "سلامت باشید***