

## Bilgi Hazinesi

- .....> Bir ortamın gereği kadar aydınlatılmasına uygun aydınlatma denir.
- .....> Yetersiz veya fazla aydınlatma görmemize engel olur.
- .....> Uygun aydınlatmada gözü yormayan ampuller kullanılmalı , ampuller aşağı doğru bakmalıdır.
- .....> Ders çalışırken , kitap okurken ışık **sol taraftan** gelmelidir.
- .....> Uygun aydınlatma yapılmadığı takdirde göz sağlığımız bozulabilir.
- .....> Kullandığımız aydınlatma araçlarını tasarruflu kullanmalıyız. Gereksiz ışıkları söndürerek , uygun aydınlatma kullanılarak aile ve ülke ekonomisine katkıda bulunmuş oluruz.

## Uygun aydınlatma için yapmamız gerekenler

- ★ Gözü yormayan doğru ampuller kullanmalıyız.
- ★ Aydınlatma ortaya doğru yapılmalıdır.
- ★ Odaların büyüklüğüne göre aydınlatma yapmalıyız.
- ★ Işık aydınlatılacak yöne doğru olmalıdır.
- ★ Kitap okurken ışık sol yandan gelmelidir.

## Göz sağlığımız açısından uygun aydınlatma

- ★ Yetersiz aydınlatılmış ortam , görmemizi zorlaştırır ve gözümüzü yorar.
- ★ Aşırı aydınlatılmış ortam , gözümüzü kamaştırır ve göze zarar verir.
- ★ Uzun süre bilgisayar , televizyon gibi ışık kaynakları göz rahatsızlığına neden olur.
- ★ Çok yakından televizyon izlemek göz sağlığımıza zarar verir. İdeal izleme uzaklığı 3-5 metre arasında olmalıdır.
  - ★ Yatak odasında kitap okurken , baş ucu lambası kullanılmalıdır.
  - ★ Güneşli günlerde güneş gözlüğü kullanmak göz sağlığı için önemlidir.