**Poškodenie zraku a sluchu, zásady hygieny**

Poškodenia zraku môže spôsobiť:

* nedostatočné a nesprávne osvetlenie
* práca v prašnom prostredí
* pozeranie do silného svetla i slnka
* nadmerná práca pri počítači
* ultrafialové žiarenie (UV)

Najčastejšou chybou je:

1. krátkozrakosť - človek vidí na krátku vzdialenosť. Vzdialené predmety nevidí ostro, pretože obraz v oku sa tvorí pred sietnicou,
2. ďalekozrakosť – človek vidí dobre do diaľky. Predmety na blízko nevidí ostro, pretože obraz predmetov sa tvorí za sietnicou,
3. slepota alebo slabozrakosť môže mať v dôsledku dedičnosti alebo úrazu.

Braillovo písmo sú plastické body (výčnelky), ktoré čítajú nevidiaci hmatom.

Poškodenia sluchu:

Nedoslýchavosť – čiastočná strata sluchu.

Hluchota – úplná strata sluchu.

Posunková reč a odčítanie z pier je spôsob komunikácie sluchovo postihnutých.

Sluch poškodzuje najmä hluk.

Nadmerný hluk:

* v mestách
* pri práci
* na diskotékach
* počúvanie hudby pri najvyššej hlasitosti ...