

PENJAGAAN KESIHATAN MATA

1. Apakah tujuan penjagaan kesihatan mata?

2. Berapakah jarak yang sesuai antara mata dengan bahan bacaan?

3. Mengapakah cahaya skrin komputer tidak boleh terlalu terang?

4. Bagaimanakah cara untuk mendapatkan vitamin A dan C?

5. Nyatakan tiga cara senaman mata yang betul.

Vitamin A dan vitamin C terdapat dalam susu, sayur, terutamanya lobak dan brokoli serta buah-buahan.

Tiga cara senaman mata ialah memandang objek yang jauh kemudian objek yang paling dekat, menggerakkan mata ke arah kanan, kiri, atas, dan bawah selama beberapa saat serta melihat objek hijau seperti tumbuhan hijau di taman.

Cahaya skrin komputer yang terlalu terang akan menyebabkan mata mengalami keletihan.

Jarak yang sesuai antara mata dengan bahan bacaan adalah antara 30 cm hingga 40 cm.

Tujuan penjagaan kesihatan mata adalah untuk menjaga keseluruhan fungsi penglihatan.