

# مجلة النور

الصف الثالث أساسي

العدد الثالث

القراءة في الضوء

الخافتة ...

مضرة للعيون؟

مدرسة مار يوسف - جبيل

2015-2014



لا بدّ أنّك تتساءل هل تؤدي القراءة في الضوء الخافت إلى ضعف النظر؟!



ألقراءة في الضوء الخافت

ترهق العين وتتعبها، فتظهر  
أعراض مزعجة مثل :

ألم في مقلة العين



الرؤية المشوشة



تدلي الجفن



## ماذا لو كنت ممن يحبّون القراءة في الضوء الخافت؟!



إذا كنت تشعر براحة للقراءة في الضوء الخافت ولا تعاني من الأعراض السابقة فلا بأس من القراءة بهذه الطريقة ولكن بكل تأكيد سيكون من الأسهل لو قرأت في إضاءة جيدة... وتستطيع أيضاً أن تمنع إجهاد العين أثناء القراءة في الضوء الخافت عن طريق الرّمش بشكل مستمرّ و النّظر للحظات إلى أي جسم خارج النّافذة كلّ 15 - 30 دقيقة .



كما لاحظ الباحثون أنّ عدم التّعرّض لضوء الشّمس يسبّب قصر



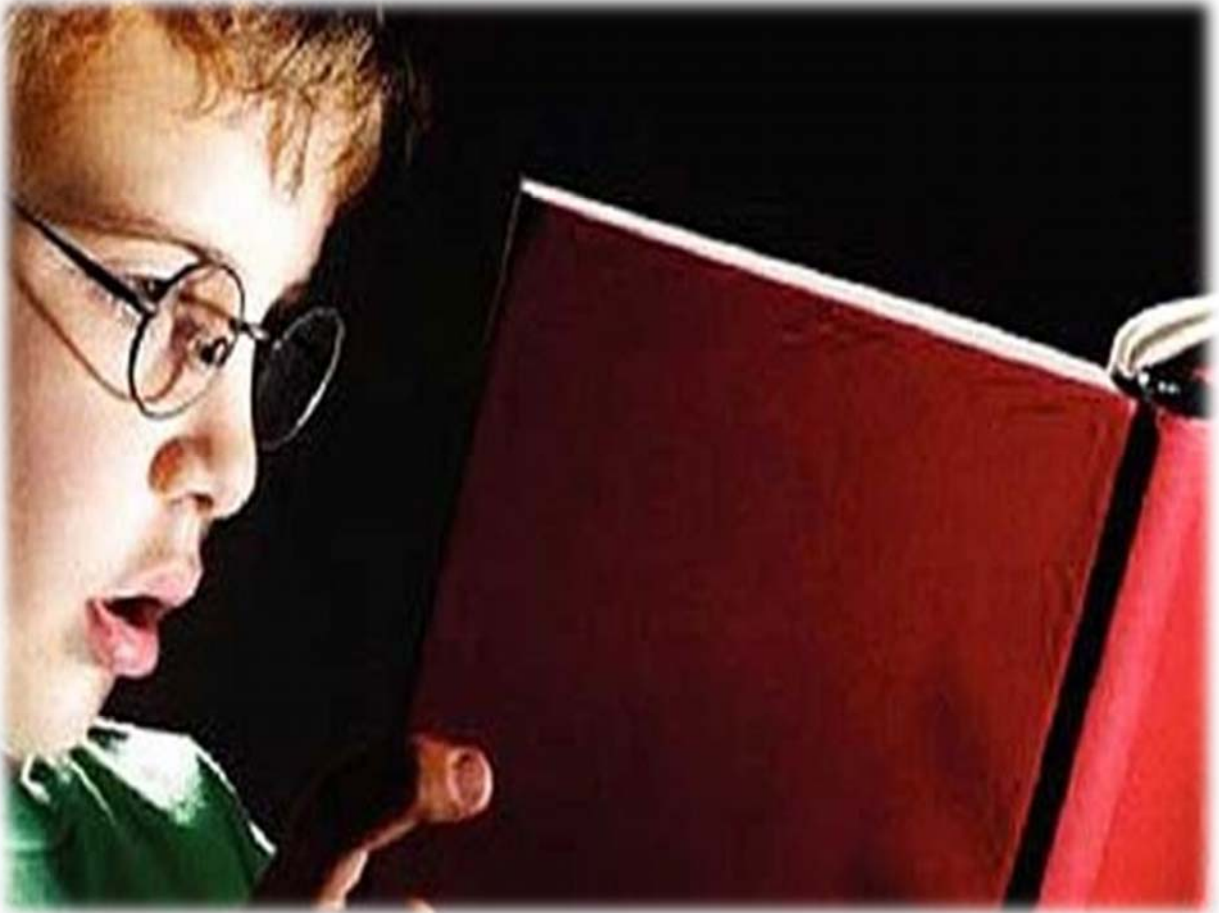
النّظر وخاصّةً لدى الأشخاص

"البيتوتيين" الذين يقضون

وقتاً طويلاً في المنازل وفي غرف

مغلّقة، ولا يخرجون كثيراً

إلى الأماكن الفسيحة حيث يمكنهم النظر إلى أماكن بعيدة.







لذا ينبغي على الشغوفين بالقراءة  
الخروج إلى الهواء الطلق من وقت إلى  
آخر والنظر إلى مسافات بعيدة، فهذا من  
شأنه التخفيف من إجهاد العين.

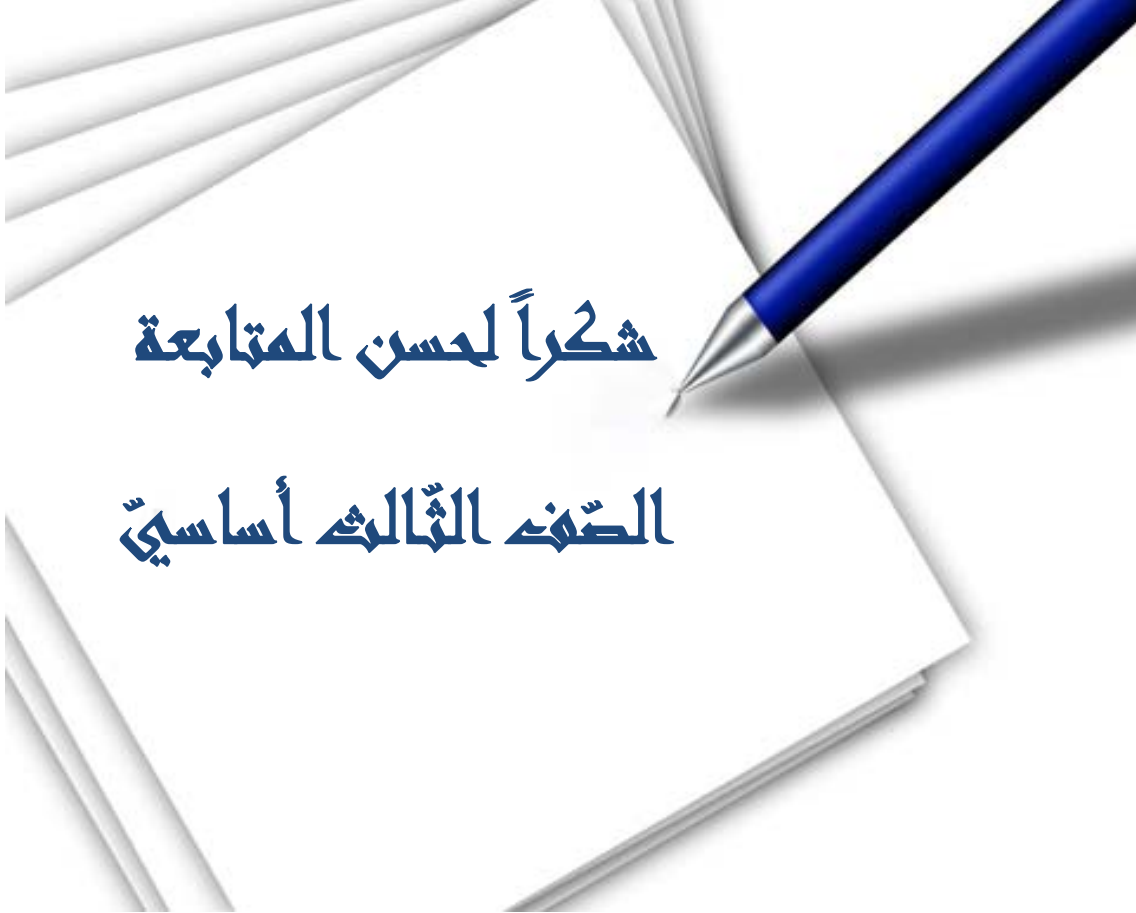
فلا بأس بأن يقرأ الأطفال في  
الأماكن الخافتة الإضاءة إذا كانوا  
قد أمضوا فترة زمنية ملائمة في  
الهواء الطلق خارج المنزل



# المحرون



نأمل عزيزي القارئ، أن تكون قد استمتعت أثناء تصفح مجلّتنا



شكراً لحسن المتابعة

الصفحة الثالث أساسيّ

تحرير: الصف الثالث أساسيّ

إشراف: السيدة نبال طربيه والسيدة سيّدة قصيفي

تنسيق: الأمنة لورات كامل