

Гимнастика для глаз при работе за компьютером

Больше всего при работе за компьютером страдают наши органы зрения - дело в том, что человеку вредно долго смотреть на прямой свет.

Рекомендации по сохранению зрения при работе на компьютере

1. Монитор компьютера должен быть с высокими разрешающими характеристиками. По возможности нужно исключить попадание бликов на экран. Не рекомендуется работать с компьютером в полумраке без дополнительного освещения. Следует также избегать большой контрастности между яркостью экрана и окружающего пространства. Освещенность экрана должна быть равна освещенности помещения.
2. Экран монитора должен находиться на 20° ниже уровня глаз под прямым углом по отношению к окнам, а не прямо перед ними или экраном к окну (с целью избежать появления дополнительных бликов на экране.)
3. Расстояние от глаз до экрана монитора должно составлять 40-75 см.



4. Избегайте чрезмерно яркого общего освещения.
5. Рекомендуется делать короткий перерыв каждый час работы.

При перерывах в работе за компьютером необходимо делать легкие упражнения для снятия напряжения глаз.

1. Крепко зажмурьте глаза на 3-5 секунд. Повторите 6-8 раз.
2. Быстро моргайте в течение 1-2 минут.
3. Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки закрытых глаз на 2 секунды. Повторить 3-4 раза.
4. Посмотрите вверх, вниз, вправо, влево — не поворачивая голову. Повторите 5-10 раз.

5. Вращайте глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.

6. Интенсивно сжимайте и раскрывайте глаза в быстром темпе.

7. Движение глазами по диагонали: скосите глаза в левый нижний угол, потом по прямой переведите взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.

8. Сфокусируйте взгляд на каком-либо расположенном вблизи предмете, а затем переведите взгляд на любой предмет, находящийся дальше (повторите так несколько раз)

