

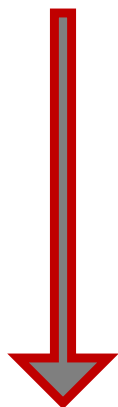
# Как сохранить зрение при работе на компьютере



# Заболевания глаз из-за долгой работы на компьютере



Близорукость



Дальнозоркость



Синдром сухого глаза



# Близорукость

Самая распространенная из болезней глаз. В масштабах всей Земли ею страдают более 30% человек. Среди жителей развитых стран этот процент намного больше. С каждым годом армия близоруких пополняется все большим количеством молодых людей, студентов и даже школьников – самых активных пользователей компьютеров.



# Дальнозоркость

Одна из глазных болезней, в появлении и прогрессировании которой самую непосредственную роль может сыграть длительная работа на компьютере – **дальнозоркость**. Нарушения зрительного аппарата, приводящие к дальнозоркости, часто закладываются в молодости, в детстве, встречаются и врожденные.



# Синдром сухого глаза

Самая, пожалуй, "компьютерная" из глазных болезней - **синдром сухого глаза** . Увлажнение роговицы происходит при моргании. Обычно мы моргаем около двадцати раз в минуту. Когда же мы неподвижно смотрим на экран, то моргаем в 3 раза реже. Результат – **глаз становится "сухим"**.



# Здоровье надо заслужить!

Согласно статистике, во всем мире каждый третий плохо видит. Если у вас **проблемы со зрением** (**близорукость** или **дальнозоркость**, **косоглазие** или **астигматизм**) и вы не хотите с этим мириться, знайте - **все в ваших руках**. Но учтите: зрение нарушалось медленно, и восстанавливаться оно будет медленно. Мы говорим не о хирургической, лазерной или контактной коррекции, а о **восстановлении** вашего собственного нормального **зрения естественным путем**. Чтобы испортить зрение, вы трудились не один год. Именно вы, а не доктор должны упорно работать для его исправления.



# Упражнения для глаз



## №1

Взгляд влево - прямо, вправо - прямо, вверх - прямо, вниз - прямо, без задержки в отведенном положении.

Круговые движения глаз -от 1 до 10 кругов влево и вправо. Сначала быстрее, потом - как можно медленнее.

## №2

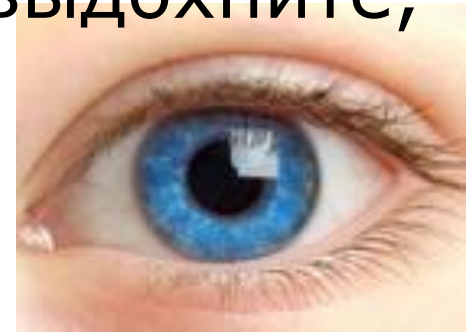


Изменение фокусного расстояния:  
Посмотрите на кончик носа, затем  
вдаль. Посмотрите на кончик пальца  
или карандаша, удерживаемого на  
расстоянии 30 см от глаз, затем  
вдаль. Повторите упражнение  
несколько раз. Сожмите веки, затем  
моргните несколько раз.



## №3

- Закройте глаза, расслабьте брови. Повращайте глазными яблоками слева направо и справа налево. Повторить 10 раз.
- Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2-3 секунды, потом быстро выдохните, широко раскрыв на выдохе глаза. Повторить 5 раз.



## №4



Закончить гимнастику необходимо массажем век: Мягко поглаживайте веки указательным и средним пальцами в направлении от носа к вискам, а затем потрите ладони и легко, без усилий, прикройте ими предварительно закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (на 1 минуту). Представьте себе погружение в полную темноту.

# **Правила пользования компьютером**

1. Расстояние от экрана монитора до глаз должно быть не менее 50-70 см.
2. Верхний край экрана должен располагаться на уровне глаз или чуть ниже.
3. Необходимо чередовать работу на компьютере и перерывы: 5-10 минут после каждого часа или 15-20 минут после каждых 2 часов.
4. Продолжительность всей работы должна быть не более 2 часов.
5. Попробуйте сделать на своем рабочем месте экран отдыха, который представляет собой прямоугольник из цветного картона, желательно зеленого, синего или желтого цвета, размером с экран монитора

