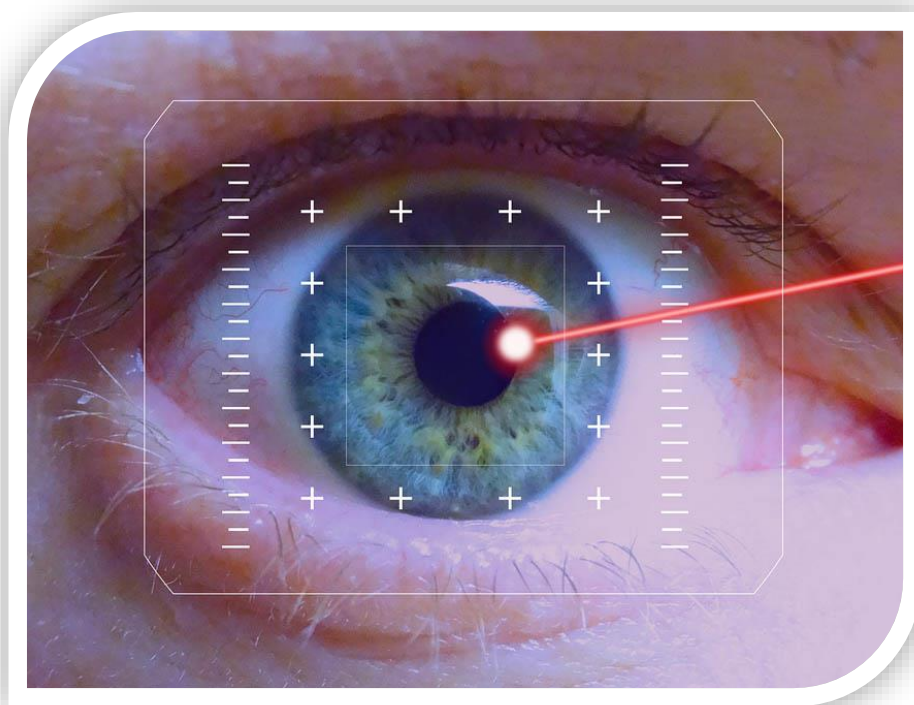


Nauka i praca przed komputerem – jak dbać o swoje oczy?



1. Sprawdź, czy komputer ustawiony jest w odpowiedni sposób. Ekran monitora powinien znajdować się w odległości ok. 50 - 70 cm. od oczu, powinien on być pochylony pod kątem 10-20 stopni.
2. Górna krawędź monitora powinna znajdować się na linii wzroku, a jego centrum ok. 10 cm. poniżej. Dzięki temu wzrok skierowany będzie delikatnie ku dołowi. Zmniejszy to napięcie karku. Ponadto objęcie wzrokiem całego ekranu, będzie wymagało jedynie ruchu oczu, nie całego ciała.
3. Monitor powinien być ustawiony bokiem do okna. Nie zaleca się stawiania monitora na tle lub naprzeciwko okna.

4. Warto również regularnie wietrzyć pomieszczenia. Optymalny poziom wilgotności powietrza wynosi 45–55 procent.
5. Po każdej godzinie przepracowanej na komputerze zrób sobie 5-minutową przerwę. Ma to być przerwa nie tylko od ekranu monitora, ale także od myślenia o obowiązkach. Trzeba spróbować się zupełnie wyciszyć, żeby później pracować wydajniej.
6. Ciekawym trikiem, który pomaga w walce z uczuciem suchości oczu jest wymuszanie mrugania. Badania dowiodły, że w trakcie patrzenia w ekran rzadziej mrugamy, co za tym idzie oko jest mniej nawilżone.
7. Po 20 minutach pracy w blizy (np. patrzenia na ekran monitora) oderwij wzrok od ekranu i popatrz w dal, najlepiej na coś zielonego.
8. Dobrym ćwiczeniem na akomodację jest naprzemienne patrzenie na coś bliskiego i dalekiego. Weź długopis, umieść go na wysokości wzroku, po czym oddalaj i przybliżaj.
9. Spróbuj od czasu do czasu przenosić spojrzenie kolejno w dół, górę, lewo i prawo. Nie ruszaj przy tym głową! Poruszają się tylko twoje oczy.
10. W trakcie pracy przy komputerze napinają się także mięśnie gałki ocznej, od czasu do czasu postaraj się je rozluźnić. Zasłoń oczy szczelnie dłońmi. Patrz w ciemność tak długo, aż przestaniesz widzieć świetlne plamy.