

ПАМЯТКА

Гимнастика для глаз при работе за компьютером

При ежедневном длительном использовании компьютера увеличивается нагрузка на органы зрения.

Причины усталости глаз от компьютера

При продолжительном использовании компьютера оказывается следующее негативное влияние на органы зрения:

- концентрация взгляда на ближнем предмете, что значительно повышает риск спазма аккомодации;
- частое мелькание изображения, которое напрягает глаза;
- неправильные настройки яркости и контрастности на мониторе компьютера способствуют чрезмерно яркому свечению;
- продолжительное свечение, вызывающее сильное напряжение глаз, негативное влияние значительно увеличивается, если монитор просматривается без освещения помещения.

Все эти факторы могут привести к различным осложнениям. Поэтому следует правильно использовать компьютер, чтобы снизить нагрузку.

Зарядка для глаз



Горизонтальные движения глаз: вправо-влево



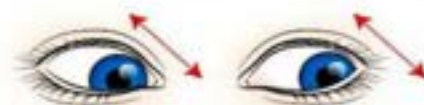
Движение глазами вертикально: вверх-вниз



Движение глазами по кругу: по часовой стрелке и в обратном направлении



Интенсивное сжатие и раскрытие глаз в быстром темпе



Движение глазами по-диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, потом по-прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении



Сведение глаз к носу. Для этого поднесите палец к переносице и посмотрите на него - глаза легко «соединятся»

Каждое упражнение следует повторять не менее 6 раз в каждом направлении