

## 5 ДЕЛАЙТЕ «ЗАРЯДКУ» ДЛЯ ГЛАЗ ВО ВРЕМЯ ПЕРЕРЫВОВ.

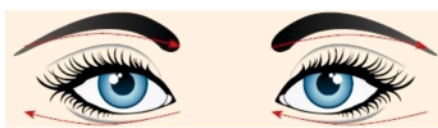
### «ВВЕРХ-ВНИЗ»

Поднимите глаза вверх, опустите вниз.



### «ХОДИКИ»

Скосите глаза вправо, потом влево.



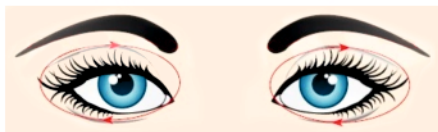
### «ДИАГОНАЛИ»

Посмотрите вправо-вверх, потом влево-вниз. Поморгайте, выполните в обратном направлении.



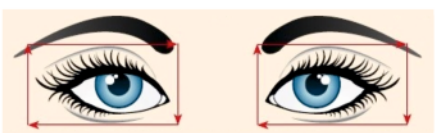
### «ЦИФЕРБЛАТ»

Сделайте медленное круговое движение глазами, начиная сверху по часовой стрелке. Повторите в обратную сторону.



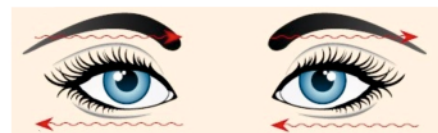
### «ПРЯМОУГОЛЬНИК»

Очертите взглядом воображаемый прямоугольник, обводя его глазами. Поморгайте. Выполните упражнение в другую сторону.



### «ЗМЕЙКА»

Нарисуйте зрачками волнистую линию, начиная справа налево. Поморгайте. То же самое – в другую сторону.



После упражнений для тренировки глаз выполните «пальминг».

### «ПАЛЬМИНГ»

Название происходит от английского «palm», что в переводе означает – ладонь. Полотно прикройте глаза ладонями, сложенными «лодочкой». Спокойно открывайте и закрывайте глаза в полной темноте. «Пальминг» представляет собой биофорез или прогревание глаз с помощью тепла рук.

Если самостоятельно справиться с ощущением дискомфорта в глазах не получается, или вы заметили, что зрение ухудшилось – обязательно обратитесь к офтальмологу.

**ПОМНИТЕ!** Осмотр офтальмолога и проверка остроты зрения должны быть не реже 1 раза в год!

**БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ!**

ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

# КОМПЬЮТЕР И ЗРЕНИЕ

Компьютеры играют существенную роль в повседневной жизни. Все больше профессий предполагает непрерывное нахождение человека перед монитором компьютера.

**!** В среднем один офисный работник проводит за компьютером 7 часов в день, 35 часов в неделю, 1 820 часов в год.



Когда мы приходим с работы домой, мы используем смартфон, планшет, ноутбук, телевизор.

Следовательно, в среднем один человек смотрит на экран 12 часов каждый день! Это 4 380 часов в год! **!**

## ТАКАЯ НАГРУЗКА ОПАСНА ДЛЯ ГЛАЗ.

Если вы длительное время проводите за компьютером, то у вас может развиваться компьютерный зрительный синдром (CVS – Computer Vision Syndrome).



### СИМПТОМЫ КОМПЬЮТЕРНОГО ЗРИТЕЛЬНОГО СИНДРОМА:

- ✓ Размытость зрения
- ✓ Сухие глаза
- ✓ Раздражение глаз
- ✓ Усталые глаза
- ✓ Слезоточивость
- ✓ Головные боли
- ✓ Боль в шее.

Долгие часы, проведенные перед экраном компьютера, могут привести к развитию близорукости.



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



Служба  
здоровья



# КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ?

## 1 УДОБНОЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО И ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ.

Освещение в помещении должно быть равномерным и достаточным, при этом яркие источники света не должны находиться в поле зрения ваших глаз – это является нежелательной нагрузкой на глаза.

Стол с компьютером следует поставить сбоку от окна так, чтобы свет падал слева, подальше от источников тепла, дополнительно должно быть искусственное освещение (лампа).



Центр монитора должен быть на 10-20 см ниже уровня глаз, слегка отклонен от сидящего, чтобы взгляд падал немного сверху вниз.

Экран монитора должен быть чистым, без пыли и пятен.

Клавиатура и мышь должны располагаться перед монитором.

Стул должен быть со спинкой, регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, по расстоянию спинки от переднего края сиденья.

Не сутультесь, следите, чтобы спинка стула поддерживала нижнюю часть спины.

Не сидите, положив ногу на ногу.

Старайтесь сохранять прямые углы в локтевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах.

При необходимости используйте подставку для ног.

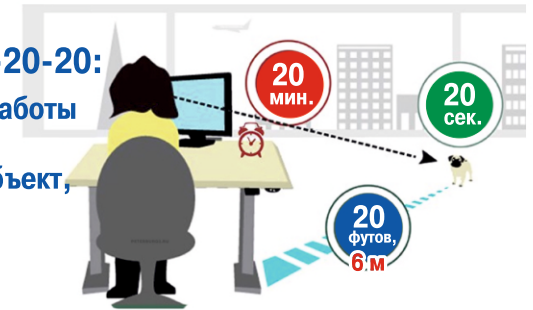
При работе на клавиатуре не держите руки на весу.

## 2 ВРЕМЯ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ.

Не рекомендовано работать за компьютером более 1 часа без перерыва или более 6 часов суммарно.

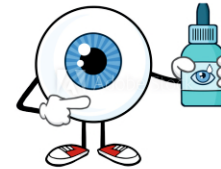
### СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛО 20-20-20:

каждые 20 минут непрерывной работы делать 20-секундные перерывы, во время которых смотреть на объект, расположенный на расстоянии 20 футов (6 метров) от глаз.



## 3 НЕ ЗАБЫВАЙТЕ МОРГАТЬ!

В среднем человек моргает 12-15 раз в минуту. При фокусировке на монитор человек моргает 4-5 раз в минуту. Это способствует развитию CVS. Когда вы моргаете, глаза увлажняются и очищаются, что помогает предотвратить CVS.



Во время длительной работы за компьютером можно использовать специальные глазные капли – заменители слезы, позволяющие успешно бороться с ощущением сухости и песка в глазах.

## 4 ПИТАНИЕ. Необходимо сделать акцент на продукты, содержащие витамины А, С и Е.

**Витамин А** обеспечивает полноценную работу глаз, отвечает за цветное зрение. Витамина А много в моркови, тыкве, чернике, рябине, петрушке, шиповнике, говяжьей печени, сливочном масле.

**Витамин С** укрепляет сосудистую стенку и поддерживает тонус мышц глаза. Его много в квашеной капусте, цитрусовых (лимонах, апельсинах), болгарском перце, киви, черной смородине, шиповнике.

**Витамин Е** обладает антиоксидантными свойствами и предотвращает отслоение сетчатки, содержится в растительных маслах (оливковом, облепиховом, подсолнечном и др.), мясе, молоке, печени, яйцах.

