

Компьютер и мы.

Профилактика нарушений зрения

Информационные технологии стремительно развиваются, и компьютер прочно вошел в нашу жизнь. Не секрет, что дети начинают знакомство с компьютерными играми задолго до начала освоения грамоты и таблицы умножения. Игры и работа за монитором требуют соблюдения определенных правил, а иначе проблем со зрением не избежать.

Термин «компьютерный зрительный синдром» американские врачи ввели еще в 1998 году. Это - специфическое нарушение зрения (астенопия или утомление зрения), возникающий у людей, проводящих много времени перед монитором. Профилактика этого нарушения поможет предупредить неприятные симптомы и сделает работу за монитором более приятной.

Правильное освещение рабочего места

- освещенность рабочего места очень важна для правильной работы глаз, на монитор не должны падать свет лампы или солнечные лучи
- рекомендуются настольные лампы (в 60 Ватт) с плафоном, освещение должно быть равномерным, без большой контрастности
- не следует работать с компьютером в темном помещении без освещения рабочей зоны
- для вечернего освещения лучше использовать лампу голубоватого цвета с яркостью, примерно равной яркости свечения монитора
- в процессе работы за монитором необходимо делать перерывы и давать отдых глазам по 5-10 минут каждый час

Гимнастика для глаз

- медленные круговые движения глазами по часовой стрелке, затем в обратном направлении
- после этого перевести взгляд на расположенный вдали объект
- поднимать и опускать вытянутую перед собой руку, фокусируя и удерживая взгляд на пальцах
- вытянуть правую руку вперед, привести ладонь в вертикальное положение, поднять большой палец вверх и сфокусировать взгляд на пальце; смотреть на него в течение 3-5 секунд; закрыть левый глаз, удерживая взгляд на пальце в течение 3-5 секунд, затем - правый глаз, продолжая удерживать взгляд на пальце еще в течение 3-5 секунд.

Сбалансированное питание

- Для хорошей работы глаз, особенно при больших нагрузках при работе с монитором, необходимо регулярное поступление в организм витаминов А и D .
- Витамин А содержится в яйцах, печени трески, сливках.
- Витамином D богаты желток яйца, говяжья печень, морская сельдь.
- Обязательны прогулки на свежем воздухе, поскольку витамин D продуцируется при воздействии ультрафиолетовых лучей на организм.

Методика восстановления при работе с компьютером

- Пальминг (экранирование). Для профилактики зрительной нагрузки, осуществляется перевод взгляда каждые 30 – 40 минут работы за монитором. Нужно переводить взгляд с изображения на стекле окна на отдаленный предмет за окном (длительность 20 – 30 секунд по 8 – 10 раз)
- Массаж областей вокруг глаз легким прикосновением подушечек пальцев
- Вращение глаз по часовой стрелке и против (по 15 – 20 секунд).

Будьте здоровы!