

Jak dbać o wzrok przed komputerem - porady i ćwiczenia

Jeśli spędzasz dużo czasu przed ekranem komputera, telefonu i telewizora, twoje oczy potrzebują odpoczynku i ochrony. Dowiedz się, jak dbać o wzrok narażony na długotrwały kontakt z monitorem.

1. Ustaw komputer w odpowiedni sposób:
 - ekran komputera nie bliżej niż 50 – 60 centymetrów od swojej twarzy,
 - monitor powinien być nieco niżej od poziomu Twojego wzroku – będzie to korzystniejsze, gdyż część oka będzie pokryta powieką i oko nie będzie tak mocno wysychało.Dzięki takiemu ustawieniu komputera twoja szyja będzie znajdowała się w naturalnej pozycji, a oczy będą się mniej męczyły.
2. Zadbaj o prawidłowe oświetlenie. Otoczenie komputera powinno być oświetlone w podobny sposób jak sam monitor. W miarę możliwości nie łącz oświetlenia naturalnego ze sztucznym. Monitor powinien być ustawiony bokiem do okna, aby światło nie odbijało się od ekranu. Tło za monitorem nie powinny być ani bardzo ciemne, ani bardzo jasne.
3. Zmniejsz jasność ekranu i zwiększ kontrast między czernią i bielą, aby uniknąć konieczności wyężdżania wzroku podczas patrzenia w monitor.
4. Sposobem na uczucie suchości oczu jest wymuszanie mrugania. W trakcie patrzenia w ekran rzadziej mrugamy, co za tym idzie oko jest mniej nawilżone.
5. Stosuj przerwy, aby Twoje oczy i mózg odpoczęły. Warto po każdej godzinie zrobić 5-minutową przerwę. Najlepiej pójść na krótki spacer z psem, wyjść na taras lub balkon.
6. Zadbaj o oczy za pomocą ćwiczeń:
 - po 20 minutach pracy przed monitorem oderwij wzrok od ekranu i popatrz w dal, najlepiej na coś zielonego,
 - naprzemiennie patrz na coś bliskiego i dalekiego np. weź długopis, trzymaj go na wysokości wzroku i oddalaj go i przybliżaj,
 - przenoś spojrzenie kolejno w dół, w górę, w lewo i w prawo, nie ruszaj przy tym głową, poruszają się tylko Twoje oczy,
 - spójrz na ścianę i bez poruszania głową zataczaj wzrokiem ósemki,
 - zasłoń oczy środkiem dłoni, tak aby nie uciskać gałek ocznych i patrz w ciemność.
7. Po dłuższej pracy zrób ziołowy kompres na oczy z rumianku lub czarnej herbaty.
8. Pamiętaj, aby regularnie przecierać ekran monitora tak, aby kurz nie podrażniał dodatkowo twoich oczu.
9. Zadbaj o otoczenie. W pomieszczeniu nie powinno być zbyt sucho. Regularnie wietrz pokój.
10. Zadbaj o zdrową dietę, bogatą w składniki mineralne, witaminy oraz inne składniki odżywcze. Dla narządu wzroku szczególne znaczenie mają witaminy: A, C i E. Pij dużo wody.