

Jak ograniczyć szkodliwe działanie KOMPUTERA na OCZY

Ćwiczenie: przy komputerze

1. Po godzinie [pracy przed monitorem](#) zrób kilka minut przerwy.
2. W tym czasie rysuj palcem na blacie biurka koła różnej wielkości, wodząc wzrokiem za palcem.
3. Co pół godziny przenieś spojrzenie na dowolny przedmiot i obrysuj go wzrokiem.
4. Od czasu do czasu spójrz kolejno: w górę, potem w dół, w lewo i w prawo, w górny lewy róg monitora i w jego górny prawy róg, w dolny lewy róg i w dolny prawy róg.
5. Na koniec narysuj oczami koła – raz w jedną, raz w drugą stronę.

Naucz się patrzeć

Wiele osób ma zły nawyk nadmiernej koncentracji wzroku na monitorze i zbyt rzadkiego mrugania, co prowadzi do napięcia fizycznego i psychicznego oraz szybkiego męczenia oczu. Dlatego trzeba nauczyć się techniki patrzenia w komputer. Brak króciutkich przerw na patrzenie w dal jest jednym z głównych czynników prowadzących do krótkowzroczności osób pracujących przy komputerze.

Jak patrzeć w dal?

- Unieś wzrok lekko ponad ekran lub obok niego i skoncentruj go na najdalszym obiekcie.
- Przenieś wzrok na kolejne dwa przedmioty.
- Zamrugaj kilka razy.
- Po krótkiej chwili przenieś wzrok z powrotem na ekran.

Zrób to koniecznie!!!

Mruganie nawilża i oczyszcza oczy, rozluźnia mięśnie twarzy i czoła, zapobiega marszczeniu brwi. Zbyt rzadkie mruganie powoduje zaczerwienienie, pieczenie oczu.

- Oczy zamknij delikatnie - górna i dolna powieka niech lekko stykają się ze sobą. Nie zaciskaj ich.
- Czoło, brwi, reszta twarzy niech pozostaną nieruchome - poruszaj tylko powiekami.
- Otwieraj oczy co 3-5 sekund.
- Powtórz 15 razy. Trzepotanie powiekami pomaga w rozluźnieniu mięśni otaczających oczy, które bywają zbyt napięte po dłuższej pracy.
- Połóż końce palców delikatnie na skroniach. Zamrugaj 10 razy lekko i tak szybko, jak potrafisz. Pod palcami nie powinno się odczuwać żadnego ruchu. Jeśli go czujesz, to znaczy, że mrugasz za mocno.
- Zamknij lekko oczy (nie zaciskaj powiek) i odpocznij. Weź trzy głębokie oddechy. Rozluźnij brwi.
- Powtórz to dwa razy.

<https://youtu.be/KcZgU-O3lZY>