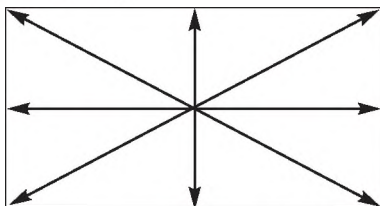


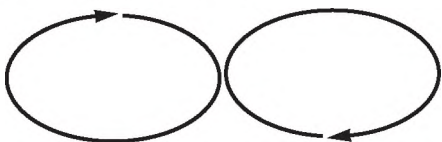
## Комплексные упражнения для глаз помогут сохранить и даже улучшить зрение

**Статические упражнения** выполняются по основным линиям с фиксацией взгляда в конечных точках на 10-20 секунд (в крайней правой точке, крайней левой, верхней, нижней и по диагоналям).



**Динамические упражнения** выполняются в движении по этим же основным линиям от 10 до 20 раз.

1. Горизонтальные движения глаз направо-налево.
2. Движение глазами вертикально вверх-вниз.
3. Движение глаз по диагоналям.
4. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.
5. Интенсивные сжимания и разжимание век в быстром темпе.
6. Частое моргание глазами.



7. Движение глаз по горизонтальной восьмерке, глядя на противоположную стену.
8. Работа глаз «на расстояние». Подойдите к окну, внимательно рассмотрите хорошо видимый и близко расположенный предмет. Можно наклеить на стекло крохотный кружок из бумаги. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы. Повторите упражнение 5-7 раз.

9. Плотно прикройте открытые глаза ладонями и 30-40 секунд вглядывайтесь в темноту, при этом вы почувствуете расслабление мышц глаз. Это упражнение желательно делать в середине и в конце комплекса упражнений.

**Простое правило «20-20-20» поможет всем, кто испытывает длительные зрительные нагрузки.** Через каждые 20 минут работы за компьютером в течение 20 секунд моргните обоими глазами 20 раз. Такое упражнение существенно улучшает кровоток и облегчает работу глазных мышц.



Если самостоятельно справиться с ощущением дискомфорта в глазах не получается или вы заметили, что зрение ухудшилось, обязательно обратитесь к офтальмологу. Помните: осмотр офтальмологом и проверка остроты зрения должны быть не реже 1 раза в год!

### БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ!

693007, г. Южно-Сахалинск  
ул. Дзержинского, 40, оф. 400-406  
тел: 8 (4242) 42-50-11  
e-mail: socmp@sakhalin.gov.ru  
www.socmp.sakhalin.gov.ru

ГБУЗ «Сахалинский областной  
центр медицинской профилактики»

## КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ, работая за компьютером



Современный мир невозможно представить без компьютерной техники. И хотя в настоящее время ее оснащают системами защиты, постоянная работа за компьютером вынуждает нас более внимательно относиться к сохранению зрения, особенно в детстве.

Ни для кого не секрет, что длительная работа за компьютером приводит к усталости глаз: могут появиться покраснение глазного яблока, сухость, пощипывание, расплывчатое или раздвоенное изображение текста на мониторе. Нередко этому сопутствуют головные боли и ухудшение зрения.

Зрительная система человека плохо приспособлена к рассматриванию изображения на экране. Изображение на мониторе складывается не из непрерывных линий, как на бумаге, а из отдельных точек, к тому же светящихся и мерцающих. При этом нагрузка на глаза становится огромной. Не меньше вредит неправильный подбор цвета, контрастности и шрифта. Вносит свой вклад в ухудшение зрения и неправильная организация рабочего места за компьютером. При работе за монитором человек значительно реже мигает, примерно два-три раза в минуту вместо необходимых 25 раз.



### Чтобы уменьшить негативное влияние компьютера на глаза, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Правильно организуйте свое рабочее место: рабочий стол должен быть хорошо освещен, лучи света не должны падать прямо в глаза.
2. Каждые 20 минут делайте гимнастику для глаз, чаще моргайте.
3. В случае усталости ни в коем случае не трите глаза и не нажимайте сильно на веки. Чтобы расслабить глазные мышцы, периодически отрывайтесь от экрана и интенсивно моргайте, это поможет активизировать слезные железы, чтобы увлажнить роговицу.
4. Старайтесь проводить за компьютером не более трех часов в день.
5. Специальные очки для работы на компьютере помогут снизить нагрузку на глаза.
6. Обязательно чередуйте работу за компьютером с прогулкой на свежем воздухе и проветриванием рабочей комнаты.
7. Ежедневно включайте в свой рацион полезные для сохранения зрения продукты: чернику, морковь, печень трески, петрушку, укроп, зеленый лук.
8. Регулярно принимайте витаминно-минеральные комплексы.



### Соблюдайте правильное положение при работе за компьютером:

1. Не сутультесь.
2. Не сидите, положив ногу на ногу.
3. Старайтесь сохранять прямые углы в локтевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. При необходимости используйте подставку для ног.
4. При работе на клавиатуре не держите руки на весу.
5. Следите, чтобы спинка стула поддерживала нижнюю часть спины.
6. Отрегулируйте высоту стола, кресла, угол наклона и высоту подставки монитора.
7. Помните, что центр монитора должен быть на 10-20 см ниже уровня глаз, а расстояние от глаз до монитора 45-70 см.



Методика выявления дефектов зрения «Таблица Головина – Сивцева»

