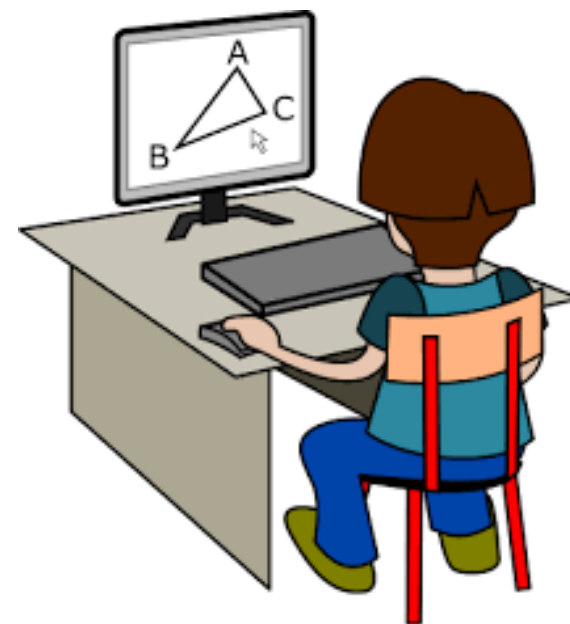


Patarimai dirbant kompiuteriu, žinoti verta !



Normaliai mūsų akys mirkteli 20–24 kartus per minutę, skaitant knygą mirksima du kartus rečiau, o žiūrint į monitorių – tris kartus rečiau.

Jeigu mirksime rečiau, akies paviršius tris kartus ilgiau nei įprastai būna atviras ir nesudrėkinamas ašaromis, todėl akys sausėja.



Patarimai, dirbantiems kompiuteriu:



Taisyklingai sėdėkite. Susireguliuokite kėdės aukštį. Viršutinis kompiuterio ekrano kraštas turėtų būti akių lygyje, kad žiūrėtumėte į ekraną šiek tiek iš aukščiau.

Apšvietimas. Daugelis mėgsta sėdėti prie kompiuterio patamsyje. Šis įprotis labai žalingas, nes nukreipdami žvilgsnį nuo ryškaus ekrano į tamsų kambarį varginame akis. Apskritai kompiuteris neturi būti ryškesnis už aplinkos šviesą. Šviesa turi skliti nuo lubų, jei reikia, pasistatykite dar ir lempą iš šono.

Kompiuterio ekranas. Sumažinkite ekrano ryškumą ir kontrastingumą, tada žymiai sumažės apkrova akims. Būtų gerai kaitalioti minėtus parametrus. Jeigu nepaisant visų gudrybių dienos pabaigoje akys vis tiek ašaroja, reikia keisti ekraną.

Mityba. Akims būtini vitaminai (A, E, C ir B grupės vitaminai) ir mikroelementai. Galima vartoti maisto papildus, vitaminus, tačiau geriausia valgyti daug daržovių, vaisių, medaus ir kokybiško aliejaus (geriausia alyvuogių), sviesto.



Pertraukos. Nusistatykite mobiliajame telefone priminimą, kad periodiškai atsistotumėte ir pavaikščiotumėte.

Poilsis akims. Mankštindamiesi stenkitės pažiūrėti pro langą, pasikabinkite ant sienos gražų kalendorių, paveikslą su peizažu. Nepamirškite kuo dažniau mirksėti.

Pratimai. Yra daugybė pratimų akims. Jie puikūs tuo, kad juos galima atlikti darbo vietoje.



Pratimai dirbantiems kompiuteriu:

1. PRATIMAS

Stipriai užsimerkite, tada atidaryti akis plačiai. Tai kartokite mažiausiai 5 kartus.

2. PRATIMAS

Užsimerkite ir pamasažuokite vokus sukamaisiais pirštų judesiais. Taip darykite apie minutę.

3. PRATIMAS

Laikykite galvą tiesiai . Darykite sukamuosius judesius akių žvilgsniu pagal laikrodžio rodyklę, tada pakartokite judėjimą priešinga kryptimi.

4. PRATIMAS

Kas 20 minučių darykite bent 20 sekundžių pertrauką . Sutelkite savo dėmesį į objektą, kuris yra ne mažiau kaip 6 m. atstumu nuo jūsų monitoriaus. Tada staigiai perkelkite žvilgsnį, į kitus daiktus, kurie išdėstyti skirtingais atstumais.

Pratimai akių atpalaidavimui ir stiprinimui

<https://www.youtube.com/watch?v=hwzl-gru4KI>

