

Правила поведения за компьютером

- Для профилактики зрительного утомления перед началом работы за компьютером установите регуляторы яркости и контрастности изображения в наименьшее, но достаточно комфортное для глаз положение. В дальнейшем (по мере зрительного утомления) увеличивайте яркость (контрастность).
- Не смотрите подолгу пристально на экран. Глаза должны постоянно перемещаться по экрану, а не фиксироваться в одной точке.
- Старайтесь периодически (через каждые 3-5 минут) переводить взгляд с экрана на отдаленный объект за окном.
- При чтении с экрана старайтесь после каждой строки моргнуть, а после каждого большого абзаца — поднять глаза и посмотреть в течение 2-3 секунд вдаль.
- Старайтесь не читать только что написанные слова. Во всех случаях привыкайте регулярно (через 3-5 секунд) моргать (мягко, без усилий).
- Регулярно (через каждые 2 часа работы) выполняйте специальную «глазную» зарядку.

Зарядка для глаз

1. Расслабление. Плотно закройте глаза и постарайтесь расслабиться. Для выполнения этого упражнения стоит вспомнить какие-либо приятные моменты жизни: любовное свидание или первую улыбку сына, плеск ласкового моря или лесную прогулку. У каждого человека есть свои радостные воспоминания.
2. Круговые движения. Сделайте круговые движения открытыми глазами: сначала по часовой стрелке, затем — против.
3. Движения по прямым линиям. Интенсивно подвигайте глазами по горизонтали: направо-налево, и вертикали: вверх-вниз.
4. Моргание. Интенсивно сжимайте и разжимайте глаза.
5. Диагонали. Направьте взгляд в левый нижний угол, то есть посмотрите как бы на левое плечо и сосредоточьте взгляд на этой точке. После трех морганий повторите в правую сторону.
6. Зеркальная диагональ. Аналогично предыдущему упражнению скосите глаза в левый верхний угол, затем в правый.
7. "Темное расслабление". Положите на закрытые глаза теплые ладони, пальцы скрещены на лбу. Расслабьтесь и постарайтесь добиться глубокого черного цвета.
8. Моргания. Не менее ста раз легко и быстро поморгайте глазами.

9. "Косые глаза". Сведите глаза к носу. Для выполнения этого упражнения к переносице поставьте кончик указательного пальца и посмотрите на него - тогда глаза легко "соединятся".

10. "Близко-далеко, или работа глаз на расстоянии". Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую деталь. Ею может быть листик дерева, растущего за окном, или небольшая бумажная точка, наклеенная на стекло на уровне глаз. Затем над выбранной точкой проведите воображаемую прямую линию, уходящую вдаль, и направьте свой взгляд далеко вперед, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.

Правила выполнения зарядки для глаз

- Все упражнения, кроме последнего, выполняются сидя, в удобном положении. Спина - прямая, шея и плечи максимально расслаблены.
- В упражнениях, когда глаза двигаются по определенным направлениям, фиксируйте финальную точку каждого движения на несколько секунд. Каждое такое упражнение следует повторять не менее 7-10 раз в каждом направлении.
- Упражнения можно выполнять в разной последовательности и неограниченное количество раз.
- Стоит выбрать несколько упражнений и повторять их в течение рабочего дня. Такая мышечная мини-зарядка особенно необходима всем, работающим за компьютером. В "производственный комплекс" стоит ввести гимнастику шейного отдела - наклоны головы вперед, вправо-влево и круговые вращения.

Диета для глаз

Помимо зарядки, не забывайте о фруктах и овощах, которые питают ослабленные глаза:

- черные ягоды: смородина и черника;
- оранжевые фрукты и овощи: абрикосы и урюк;
- зелень: петрушка, укроп и зеленый лук.

Из напитков очень полезны зеленый чай, заваренные листья и плоды боярышника. Полезна также тертая морковь со сметаной или растительным маслом.