

Гигиена зрения

16+ **ГЦМП** ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

Основные правила:

- Соблюдать технику безопасности на производстве и при занятиях экстремальными видами спорта, использовать защитные очки
- Носить солнцезащитные очки в целях защиты сетчатки от прямых солнечных лучей
- Регулярно посещать врача - офтальмолога, своевременно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры
- Не заниматься самолечением
- Соблюдать правила здорового образа жизни – рационально питаться, поддерживать высокую физическую активность, закаляться, отказаться от курения и других вредных привычек



Зрительные нагрузки за компьютером зависят от возраста:

5–7 лет

не более
40 минут

8–11 лет

до
50 минут

12–13 лет

до
70 минут

14–15 лет

до
90 минут

от 16 лет

до
100 минут

Правила работы за компьютером и при чтении:

- 1 Монитор должен находиться на расстоянии 50-60 см от глаз
- 2 Текст необходимо располагать на ровной поверхности примерно в 30 см от глаз, под углом 20-30 градусов от поверхности стола
- 3 У правой лампы свет должен падать слева, у левой – справа, для настольных ламп использовать лампы желтого света до 60 Вт, люминесцентные лампы – исключить!
- 4 Свет не должен светить прямо в глаза и (или) создавать тень
- 5 Важно сидеть с прямой спиной, опираясь на спинку стула и опустив ноги на пол
- 6 Предплечья должны опираться на рабочий стол, волосы не должны падать на глаза

Каждые 15-20 минут необходимо делать перерыв и легкую разминку:

- Поменять положение ног
- Сделать пару наклонов и приседаний, вращения шей

Упражнения для глаз:

- 1 Отвести взгляд от монитора и закрыть глаза
- 2 Не открывая глаз, зажмуриться 10 раз
- 3 Интенсивно поморгать
- 4 «Рисовать» закрытыми глазами геометрические фигуры
- 5 Взгляд фокусировать то на дальних, то на ближних объектах, 10-15 раз переводить взгляд от самой отдаленной точки до кончика носа
- 6 Сделать массаж висков по часовой и против часовой стрелки