

# Профилактика заболеваний глаз при работе за компьютером

Выполнила: Назарова Елена

Группа : 41 ФО



# Актуальность

- В современном мире много факторов оказывает негативное влияние на один из важных органов человеческого организма – глаза. Век компьютеров, активного использования планшетов, мобильных телефонов, мониторов для чтения информации приводит к перенапряжению, усталости глаз, а затем и ухудшению зрения. А ведь большая часть информации (почти 90%) об окружающем мире познается именно посредством этого уникального сенсорного органа.

# Причины снижения остроты

## зрения:

- постоянные недосыпы;
- бессонница;
- чтение по несколько часов подряд;
- неправильное освещение;
- операции с мелкими предметами, требующими большого напряжения зрения;
- чтение на ходу (к примеру, в транспорте);
- долгий просмотр телевизора и работа на компьютере;
- плохой воздухообмен в помещении;
- недостаток питательных веществ и витаминов;
- курение;
- процесс старения.



Одна из причин, по которой возникает усталость глаз во время работы за компьютером – это мерцание и световая пульсация изображения на мониторе. Глаз очень напрягается, воспринимая такую информацию. Продолжительная работа за монитором ведет к тому, что в глазах замедляется кровообращение. В результате этого возникает дефицит кислорода и питательных веществ и накопление продуктов обмена внутри глазного яблока.

Чтобы справиться со сложившейся ситуацией, возникает компенсаторная реакция – расширение глазных сосудов. Все это вызывает дискомфорт в глазах: боль, покраснение, сухость и жжение. Развивается так называемый компьютерно-зрительный синдром, подробнее о котором можно узнать [здесь](#). Глазные мышцы перенапрягаются из-за редкого моргания. Вторая причина неприятных ощущений состоит в том, что во время работы за компьютером человек редко моргает и мало двигает глазами. Как следствие, глазные мышцы перенапрягаются, и это тоже вызывает болезненные ощущения.



# Правила работы за компьютером

- Следует соблюдать необходимое расстояние от глаз до монитора – 50-60 см.
- Монитор должен стоять так, чтобы на него не падал свет яркой лампы или солнечные лучи.
- Вечернее освещение рабочего помещения желательно голубоватого цвета с яркостью, примерно равной яркости свечения экрана. При дневном освещении также рекомендуется обеспечить вокруг дисплея голубой фон – за счет окраски стен.



- Следует избегать большой контрастности между яркостью экрана и окружающего пространства. Ни в коем случае не следует работать с компьютером в темном или полутемном помещении.

# Правила работы за КОМПЬЮТЕРОМ

- Шрифты на экране и фон должны быть контрастными. Идеальным вариантом здесь считается черный шрифт на белом фоне. При использовании зеленого или оранжевого цветов изображение будет плавающим и нечетким.
- Поскольку мелкий шрифт дает дополнительную нагрузку на глаза, необходимо увеличить шрифт. В случае работы с документами, где требуются шрифты определенных размеров, необходимо увеличить масштаб до 120 – 150%. Это никак не скажется на реальном размере шрифтов, но работать будет значительно удобней и полезней.



# Краткие итоги

- освещение при работе с компьютером не должно быть слишком ярким (идеальный вариант — приглушенный рассеянный свет);
- стол должен стоять так, чтобы свет из окна не падал в глаза (при необходимости завесьте окно плотными шторами);
- обязательно следите за тем, чтобы блики света не попадали на монитор;
- экран монитора должен быть абсолютно чистым;
- клавиатура и монитор должны располагаться прямо перед вами, а не наискосок;
- центр экрана должен быть примерно на уровне глаз или чуть ниже (голову держите прямо, без наклона);
- периодически, на несколько секунд закрывайте глаза, дайте им возможность расслабиться; не работайте более 40-45 минут подряд — дайте глазам 5-10 минут отдыха;
- экран монитора должен быть удален от глаз на 50-60 сантиметров (если на таком расстоянии вы плохо видите, выберите шрифт крупнее, но не придвигайте монитор).



# Рекомендации

- Следует оборудовать рабочее место (или место отдыха) правильно расположенными светильниками, при этом исходящий от них свет не должен раздражать глаза и не быть слишком ярким или, наоборот, недостаточным.
- Не читать в положении лежа.
- Смотреть телевизор желательно, находясь от него не ближе 2 метров, а в вечернее время или при недостаточной естественной освещенности использовать дополнительные светильники. То же касается и работы за монитором компьютера. Нужно следить, чтобы дополнительные лампы не отбрасывали бликов на экран.



# Упражнение № 1

- принять удобную позицию (сесть, лечь или стоять);
- закрыть глаза как можно плотнее, сосчитать до пяти;
- резко открыть глаза и опять посчитать до пяти;
- повторять до пяти раз (но не менее трех).

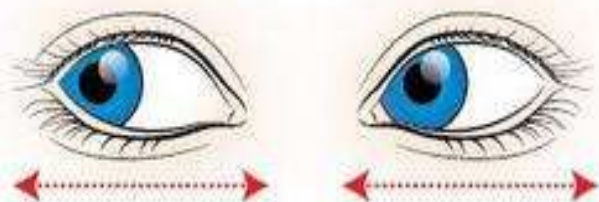
# Упражнение № 2

- начать считать до десяти и одновременно очень быстро моргать;
- на счет десять зажмуриться;
- через 2-3 секунды глаза открыть;
- повторять до 5 раз.

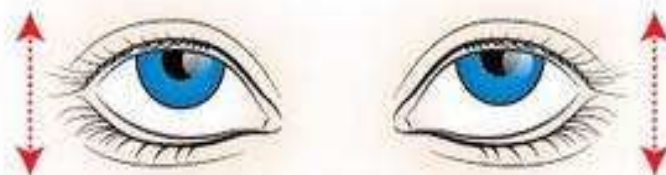
# Упражнение №3

- выполнить глазами медленные круговые движения сначала в одну сторону, потом – в другую;
- через три секунды повторить;
- выполнить упражнение три-пять раз.

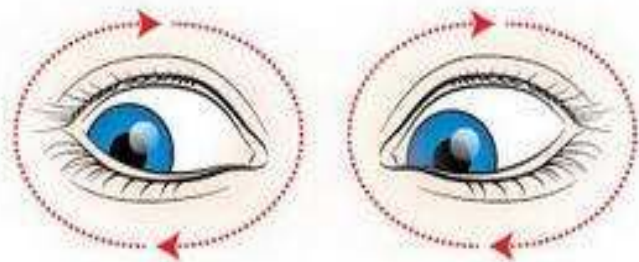
# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ



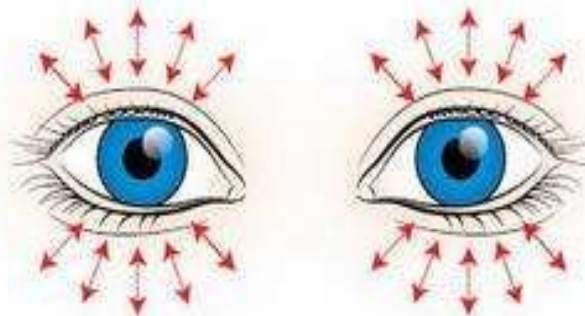
Горизонтальные движения глаз:  
вправо-влево



Движение глазными яблоками  
вертикально: вверх-вниз



Движение глазами по кругу: по часовой  
стрелке и в обратном направлении



Интенсивное сжатие и раскрытие  
глаз в быстром темпе

# Сам себе помощник

- Простейшая самостоятельная профилактика заболеваний глаз



- не рекомендуется употреблять пищу непосредственно перед сном, чтобы избежать появления «мешков» под глазами;
- воспаленные глаза допускается промывать (1 стакан охлажденной кипяченой воды + 1 ч.л. кислоты);
- настой из лекарственной ромашки, липы тоже хорошо снимает воспаление и придает глазам блеск (при отсутствии аллергии).

# Общие сведения



- От воздействия яркого солнечного света глаза тоже необходимо защищать. Для этого существуют специальные солнцезащитные очки. Подобрать очки можно и самостоятельно, но все же желательно предварительно пройти диагностику глаз, чтобы убедиться, что вариант затемненных очков не причинит вреда.
- Компьютерные очки, также имеют значение для сохранения зрения





# Помошь





Спасибо за внимание!!!!!!