

JAK CHRONIĆ WZROK W ZWIĄZKU ZE WZMOŻONĄ AKTYWNOŚCIĄ ON-LINE

Drodzy Uczniowie!

W związku z trwającym od dłuższego czasu kształceniem na odległość spędzacie dużo czasu przy komputerze, tablecie, telewizorze czy telefonie komórkowym. I choć praca, zwłaszcza przy komputerze, każdemu z Was wydaje się lekka i przyjemna to godziny spędzane przed monitorem mogą mieć negatywny wpływ na Wasz wzrok.

W normalnych warunkach nasze oko mruga około 12 razy na minutę. Podczas pracy przy komputerze częstotliwość mrugania znacząco się obniża, co uniemożliwia wystarczające nawilżenie spojówki i rogówki. Ponadto, zwykle koncentrujemy wzrok raz na przedmiotach bliskich, a raz na oddalonych od naszych oczu. Kiedy korzystamy z komputera oczy pozostają przez dłuższy czas skupione na jednym obiekcie. Prowadzi to do osłabienia zdolności akomodacyjnych i osłabienia mięśni oka. Przy pracy z urządzeniami cyfrowymi dodatkowo pojawia się zmęczenie oczu na skutek tzw. efektu migotania ekranu, czyli migotania tekstu na ekranie z częstotliwością mniejszą niż ludzkie oko jest w stanie zarejestrować.

To wszystko wpływa niekorzystnie na nasze oczy i dochodzi do **zmęczenia wzroku**. **Może wówczas wystąpić jego osłabienie, ból, drapanie, swędzenie oraz uczucie „piasku pod powiekami”**. Czasem przy nadmiernym obciążeniu wzroku pojawiają się **bóle głowy i trudności w koncentracji**.

A oto kilka porad, jak uniknąć tych nieprzyjemnych dolegliwości i chronić nasze oczy.

1. Zadbaj o ergonomię stanowiska pracy. Monitor komputera ustaw bokiem do okna, żeby zapewnić sobie dostęp do światła naturalnego. Oświetlenie nie powinno się w nim odbijać, gdyż pojawiające się refleksy dodatkowo męczą wzrok. Optymalna odległość twarzy od ekranu wynosi 40–75 cm. Jego środek powinien się znajdować 10–22 cm poniżej oczu. Po prostu - gdy usiądziesz w pozycji wyprostowanej, pierwszy wiersz na monitorze powinien znajdować się nieco poniżej linii Twojego wzroku.
2. Rób przerwy na mruganie! Po około trzydziestu minutach pracy w bliskich odległościach zrób przerwę i spójrz w dal. Wprowadzić ćwiczenia mrugania, zataczaj oczami ósemki, spójrz na boki pod różnymi kątami. Kilkuminutowa gimnastyka gałki ocznej pozwoli wzmocnić mięśnie oka i poprawić akomodację.
3. Zapewnij oczom optymalny poziom nawilżenia. Zakraplaj je specjalnymi preparatami, które nie zawierają konserwantów.

4. Pamiętaj o prawidłowym odżywianiu. Twój wzrok lubi pokarm bogaty w witaminy A, C i E oraz cynk, selen i magnez. Znajdziesz je w produktach takich jak: marchew, natka pietruszki, papryka, pestki dyni, słonecznika, orzechy, jajka, ryby, szpinak,
5. Pij około 1,5l wody dziennie. Poziom nawilżenia i nawodnienia powierzchni oka i łez odpowiada poziomowi nawodnienia całego organizmu.
6. Relaksuj ciało i ducha. Po pracy zafunduj oczom ziołowy kompres. W ten sposób nie tylko ukoisz zmęczony wzrok, ale także usuniesz nieestetyczne obrzęki i sińce. Możesz przygotować napar ze świetlika lekarskiego, bławatka, rumianku albo po prostu czarnej herbaty.
7. Gimnastykuj się, zażywaj ruchu, ponieważ codzienna aktywność fizyczna zmniejsza ciśnienie krwi w organizmie i wpływa korzystnie na wzrok.
8. Dbaj, aby powietrze w pomieszczeniu, w którym pracujesz nie było suche. Często otwieraj okno.
9. W przypadku utrzymujących się dolegliwości skontaktuj się z okulistą.