

Итак, предлагаю продолжить наш разговор о том, **как сохранить зрение в период самоизоляции** и не только.

**Начнем с того, как правильно организовать себе рабочее место.**

1. Правильно выберите стул, на котором вы сидите. Не стоит сидеть на табуретке, спинка у стула или кресла должна быть обязательно. Отрегулируйте стул таким образом, чтобы вы могли сидеть ровно и комфортно. Ваша спина должна слегка опираться на спинку стула.

2. Чтобы избежать излишнего напряжения плеч, шеи и поясницы, поднимите сиденье стула таким образом, чтобы ваши локти были согнуты под углом в 90 градусов, а запястья комфортно лежали на столешнице.

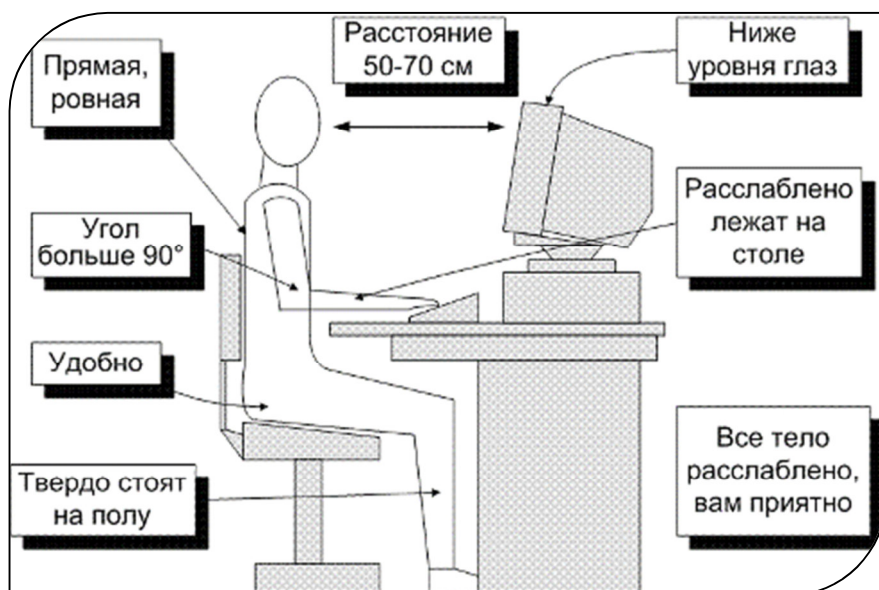
3. Монитор и клавиатуру расположите прямо перед собой. Рекомендуемое расстояние между глазами и экраном монитора 50 - 70 см. При работе на клавиатуре, расположите ее так, чтобы клавиатура была прямо перед вами. При работе с цифрами, расположите клавиатуру так, чтобы панель цифр была перед вашей рабочей рукой.

5. Расположите компьютерную мышь таким образом, чтобы вы могли управлять ей, держа локоть согнутым и лежащим на подлокотнике кресла или столешнице. При этом ваше запястье должно быть расслаблено и направлено вперед. Лежащие на столе предметы не должны мешать движению руки с мышкой. Также на столе должно хватить места и для нерабочей руки: симметричное положение обеих рук поможет поддерживать правильную осанку.

6. Чаще всего рекомендуют расположить ноги таким образом, чтобы колени сгибались под прямым углом, а ноги опирались на специальную подставку (если не достают до пола). Однако, есть и такое мнение, что сидеть можно так, как вам хочется, главное делать перерывы в работе за компьютером. Любая, даже правильная поза, если она сохраняется длительное время, способна оказать негативное влияние на здоровье. Так что имеет смысл, вспомнить все, что вы делали на уроке физкультуры, и внести двигательное разнообразие в свою жизнь. При этом стоит помнить, что здоровая и красивая спина – это не только правильная поза при работе за компьютером, но и регулярные занятия физкультурой.

7. Сложно советовать в сложившейся ситуации, какой монитор лучше выбрать. Главное, чтобы освещение во время работы за любым монитором у вас было подобрано правильно, не должно быть бликов от окна или других источников света. Оконные проемы можно завешивать шторами или жалюзи, чтобы ограничить световой поток. Запрещается использовать темные шторы, так как они могут слишком сильно затемнять помещение.

8. Монитор должен располагаться на уровне глаз или чуть ниже. Яркость и контрастность экрана следует постоянно регулировать в зависимости от уровня освещенности в помещении. Оптимальным для работы с компьютером считается естественный свет, потому что только он содержит весь цветовой спектр. Если есть



необходимость воспользоваться искусственным освещением, то, чем больше искусственный свет будет напоминать дневной, тем лучше. И уж тем более не рекомендуется работать за компьютером поздно ночью, в темноте.

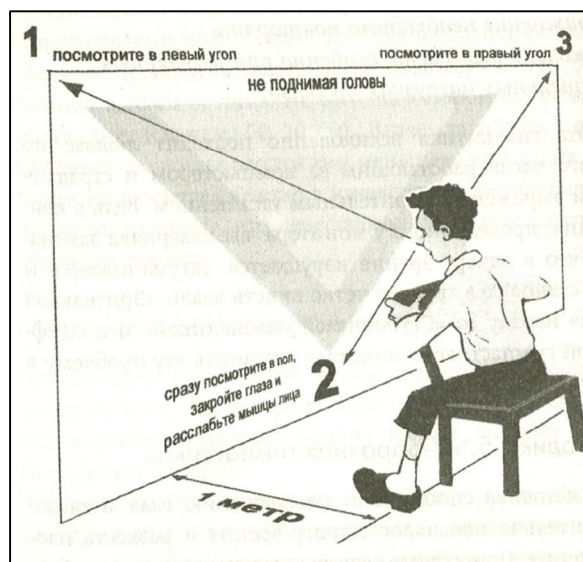
9. При работе с компьютером нужно уделять большое внимание шрифту. Он должен быть достаточно крупным, чтобы можно было спокойно читать текст с расстояния 50-70 см. Цвет шрифта должен быть черным, а экрана - белым. Изредка допускается использовать желто-зеленые тона. Во всех других случаях глаза будут сильно уставать.

И, напоследок, **еще несколько упражнений для глаз**. Помните, результат достигается при регулярных занятиях.

## **1. «V- образная гимнастика»**

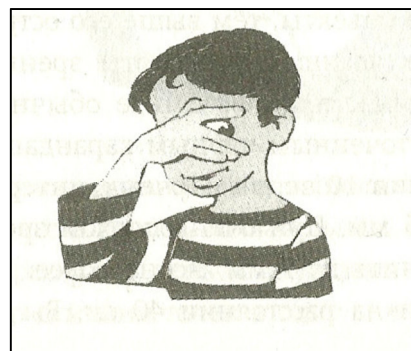
Эта методика способствует расслаблению глаз, а также значительно повышает остроту зрения и резкость изображения. Сначала нужно сесть, так как все глазодвигательные движения желательно делать в сидячем положении. Это связано с тем, что при движении глазами в разные стороны, особенно если глаза открыты, может начаться головокружение.

Итак, сядьте на стул на расстоянии не более 1 м от стены, лицом к ней. Не поднимая головы (!) посмотрите в верхний левый угол стены, после чего сразу опустите глаза к полу и одновременно закройте веки. Мышцы лица постарайтесь полностью расслабить. Затем посмотрите в верхний правый угол стены, также, не поднимая головы, и снова опустите глаза вниз, полностью расслабив лицо. При выполнении гимнастики глаза опускаются вниз, и веки закрываются не более, чем на 5-7 секунд. Повторять упражнение нужно не менее 5 раз подряд. После того, как вы освоите это упражнение, его можно выполнять без опоры на стену.



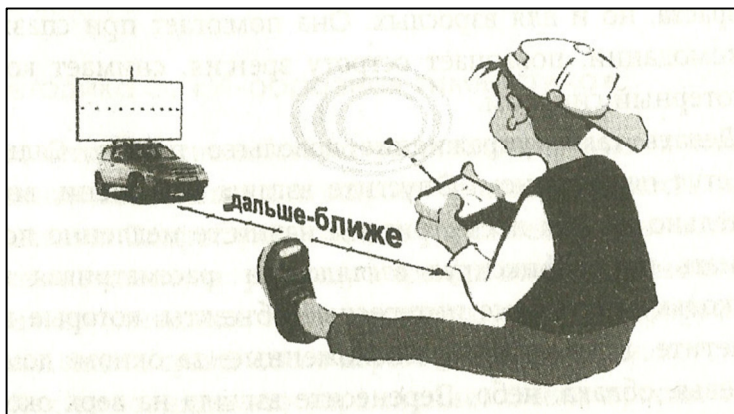
## **2. «Цифровая гимнастика»**

Для начала активно потрите ладони друг о друга до тех пор, пока не почувствуете, что они хорошо нагрелись. Далее закройте оба глаза или одной ладонью, или двумя (это не имеет значения для достижения результата). Прикрыв глаза веками и не убирая ладони, начните глазами рисовать в пространстве цифры от 1 до 10 т обратно, причем размах движений глазных яблок должен быть максимальным. Всего такая гимнастика займет не более 2 минут.



### **3. «Точечная гимнастика»**

Возьмите обычный лист бумаги и остро отточенным черным карандашом нарисуйте на одной линии 10 черных точек с интервалами между ними около 5 мм. При очень плохом зрении интервал можно увеличить до 7 мм, но не более. Поставьте лист перед глазами на расстоянии 40 см. Вы должны четко видеть все точки и иметь возможность их пересчитать. Теперь попросите помощника медленно отодвигать лист с точками от ваших глаз, останавливаясь каждые 20 см. Как только вы перестали четко видеть все точки и они слились в сплошную линию, дальше отодвигать лист не нужно. Замерьте это расстояние и запомните. После этого некоторое время перемещайте лист с точками то ближе, то дальше от глаз, но не превышайте расстояние, на котором все точки у вас превращаются в одну линию. Гимнастику полезно выполнять в течение 3-5 минут.



Материал написан по материалам книг офтальмолога Марины Ильинской

Вопросы или пожелания, писать по адресу [swet\\_dan@mail.ru](mailto:swet_dan@mail.ru)

Психолог Данилова Светлана Адольфовна.