

Бережем зрение

Советы специалиста

Очень важно правильно организовать рабочее место:

- освещение должно быть естественным или максимально приближенно к нему и равномерным;
- рабочий стол должен быть расположен сбоку от окна. Лучи света не должны падать прямо на монитор;
- монитор должен находиться на расстоянии вытянутой руки на уровне глаз ребенка. Это безопасная для работы дистанция;
- размер текста на экране и контрастность должны быть комфортными. Лучшая комбинация - черный текст на белом фоне;
- правильная осанка - залог здоровья глаз.
- во время работы нужно делать паузы. Можно придерживаться правила 20-20-20. Это означает, что каждые 20 минут нужно делать паузы на 20 секунд, чтобы посмотреть далеко на 20 метров. Если вас нет дома, можно установить на компьютер приложение, которое будет напоминать о том, что нужно встать и отвлечься. Есть программы Work Rave, NiGlaz, EyesRelax, которые предназначены для всех версий Windows и распространяются бесплатно через интернет.

Основная профилактика близорукости – это прогулки не менее 2 часов в день.