

Klasa VIII- Zajęcia z wychowawcą- 7 kwietnia 2020r.

Temat: **Jak dbać o wzrok przed komputerem?**

Czas spędzany przed komputerem niekorzystnie wpływa na nasz wzrok. Trzeba zadbać o wzrok, zanim pojawią się pierwsze niepokojące objawy takie jak : ból głowy, suchość oczu, zamglone, niewyraźne widzenie.

1. Zadbaj o odpowiednie stanowisko pracy.

- Aby zminimalizować negatywne oddziaływanie ekranu komputerowego, komputer należy ustawić w odpowiedni sposób. Ekran monitora powinien znajdować się w odległości ok. 50 - 70 cm od oczu, pochylony pod kątem 10-20 stopni.
- Monitor powinien być ustawiony bokiem do okna. Nie zaleca się stawiania monitora na tle lub naprzeciwko okna.
- Ważne jest oświetlenie pomieszczenia, w którym pracujemy. Specjaliści zalecają, aby w miarę możliwości nie łączyć oświetlenia naturalnego ze sztucznym. Zastosowanie oświetlenia rozproszonego pozwoli to na uniknięcie szkodliwych odbić na ekranie monitora.
- Warto przecierać ekran monitora, aby kurz nie podrażniał dodatkowo oczu.
- Trzeba wietrzyć pomieszczenie, w którym przebywamy.

2. Pamiętaj o przerwach w spędzaniu czasu przed komputerem.

3. Codziennie wykonuj gimnastykę oczu.

- Oderwij wzrok od ekranu i popatrz w dal, najlepiej na coś zielonego.
- Przenoś spojrzenie kolejno w dół, górę, lewo i prawo. Nie ruszaj przy tym głową! Poruszają się tylko twoje oczy.
- Zastłoń oczy szczelnie dłońmi. Patrz w ciemność tak długo, aż przestaniesz widzieć świetlne plamy.

Więcej ćwiczeń poznasz, oglądając filmik pt. *10 prostych i relaksujących ćwiczeń oczu.*

<https://www.youtube.com/watch?v=DBNbGg8ERH8>