

# Как влияет компьютер на зрение человека



# На зрение при работе за компьютером влияют несколько факторов:



- активный контраст монитора
- неподвижность внутриглазных мышц
- нагрузка зрения, связанная с длительной сосредоточенностью
- дискомфорт от бликов на мониторе или от предметов обстановки, которые влияют на усталость шеи, спины, плеч
- нарушение мигания и слезоточения пересушивает глаза

# Как можно обезопасить глаза



- совершенствование графических средств вывода информации
- правильная организация труда за компьютером
- приспособления органов зрения

# Как правильно выбрать монитор компьютера



- выбирать монитор с наибольшим разрешением, более быстрой частотой смены кадров
- выбирать средство с жидкокристаллическими платами
- пользоваться ноутбуком
- придерживаться расстояния около 70 см от лица до монитора

# Правила для сохранения зрения существуют на рабочем месте



- Помещение должно подвергаться влажной уборке
- чистыми должны быть монитор и очки
- Кресла у компьютерного стола должны быть удобными, чтобы пользователь не сутулился
- Монитор ставится непосредственно перед пользователем, чтобы не допустить перекоса тела

# Гимнастика для глаз



- Сядьте за стол и обопритесь на локти.
- Встряхните руками и расслабьте запястья и пальцы.
- Потрите друг о друга ладони, пока они не станут теплыми.
- Обопритесь головой о руки и закройте глаза ладонями. Пальцы обеих рук должны пересекаться на лбу.
- Почувствуйте темноту. В темноте в светочувствительных клетках сетчатки образуется очень важный для зрения родопсин. Восприятие темноты - это самое глубокое расслабление для глаз, во время которого они восстанавливаются.
- Представьте себе, что смотрите на темную поверхность и она заполняет все поле зрения, передаваясь по зрительному нерву в центр головного мозга.
- Через некоторое время у вас перед глазами снова появятся какие-то образы, но не сопротивляйтесь этому и возвращайтесь постепенно к повседневной жизни. Глаза пусть остаются закрытыми.
- Уберите руки от глаз и почувствуйте разницу в яркости и температуре.
- Когда будете готовы, зажмурьтесь и откройте глаза.

## Вывод:



Если работа за компьютером  
занимает

у вас много времени, то старайтесь  
грамотно

поставить ее, без ущерба для  
здоровья.

**Не забывайте, глазам тоже нужен  
отдых!**