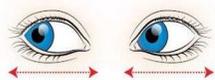


- ✓ при вводе текста старайтесь не читать только что написанные слова;
- ✓ регулярно (для офисных работников через каждые 2 часа работы) выполняйте комплексы расслабляющих упражнений, гимнастику для глаз или самомассаж.

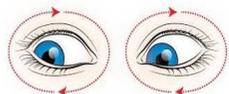
### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ для повышения остроты зрения



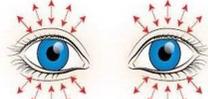
Горизонтальные движения глаз: вправо-влево



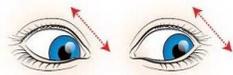
Движение глазами вертикально: вверх-вниз



Движение глазами по кругу: по часовой стрелке и в обратном направлении



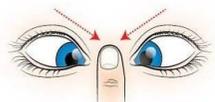
Интенсивное сжатие и раскрытие глаз в быстром темпе



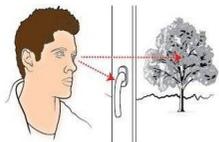
Движение глазами по-диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, потом по-прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.



Частое моргание глазами



Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поднесите палец и посмотрите на него — глаза легко "соединятся"



Работа глаз "на расстояние". Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, что растет за окном, ручку на раме. Потом направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально отдаленный предмет.

КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ СЛЕДУЕТ ПОВТОРЯТЬ НЕ МЕНЕЕ 6 РАЗ В КАЖДОМ НАПРАВЛЕНИИ



«Курский областной центр психолого-педагогического, медицинского и социального сопровождения»



## ЗРИТЕЛЬНОЕ УТОМЛЕНИЕ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

Составитель: врач-офтальмолог

Сазанова Маргарита Петровна

305000, г. Курск, ул. Кирова 7.

Телефон: (4712) 51-14-75;

305040, г. Курск, ул. Дружбы 5.

Телефон: (4712) 57-20-85, 57-20-86.

Сайт: [pmckursk.ru](http://pmckursk.ru)

Адрес электронной почты:

[pmc-kursk@yandex.ru](mailto:pmc-kursk@yandex.ru)



Курск

**Зрительное утомление, или астенопия** – это физиологическое состояние, связанное с временным уменьшением работоспособности органа зрения, сопровождаемое усталостью глаз, чувством болезненности в глазах, слезотечением, головной болью, общей раздражительностью, которое довольно часто встречается у школьников, студентов, у лиц, чья работа связана с компьютером.

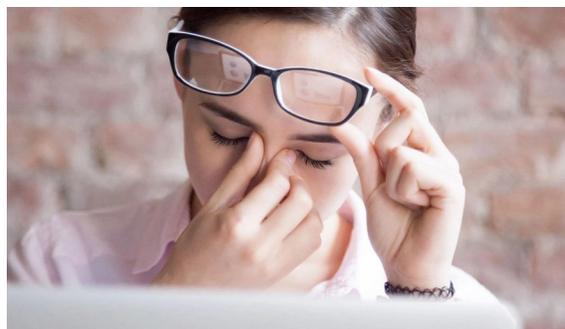
Для обозначения комплекса отрицательных проявлений зрительного утомления, связанного с работой пользователя за монитором, введен термин – «компьютерный зрительный режим».



### **Симптомы зрительного утомления?**

- ✓ покраснение, слезотечение глаз,
- ✓ чувство сухости, зуда, тяжести, потемнение в глазах,
- ✓ снижение остроты зрения,
- ✓ головокружение, головные боли.

**Если вы обнаружили у себя один из вышеперечисленных симптомов, надо срочно дать глазам отдохнуть!**



Залогом профилактики зрительного утомления является, прежде всего, полноценная коррекция оптических дефектов при наличии таковых (гиперметропия, миопия, астигматизм).

Желательно применение препаратов с антиоксидантной и метаболической активностью.

### **Правильно организуйте работу с компьютером:**

- ✓ не смотрите подолгу пристально на экран; глаза должны постоянно перемещаться по экрану;
- ✓ старайтесь периодически (каждые 3-5 мин.) переводить взгляд (на 3-5 сек.) с экрана монитора на самый дальний предмет в помещении или за окном;
- ✓ при чтении с экрана старайтесь после каждой строки моргнуть, а после каждого большого абзаца поднять глаза и посмотреть на 2-3 сек. вдаль;

