

## Coś dla oka

Gdy często siedzimy przy komputerze, oprócz prawidłowej postawy warto zadbać o oczy, wszak zostały już nadwyrężone w czasie pandemii, kiedy przyszło uczyć się zdalnie.

### Co zatem robić?

1. Prawidłowo ustawić biurko względem okna, najlepiej bokiem do niego (gdy stoi tyłem, światło pada nam na twarz i nas oślepia, gdy przodem, światło pada wprost na ekran); jeśli biurko jest błyszczące, należy przykryć go matową nakładką, która nie odbija światła;
2. Ustawić dobrą rozdzielczość ekranu – zbyt niska powoduje mrużenie oczu i męczenie oczu- oraz najbardziej odpowiedni dla nas krój liter i wielkość czcionki;
3. Wyregulować jasność ekranu w stosunku do oświetlenia pomieszczenia (zbyt duża jasność powoduje efekt oślepienia, a zbyt mała zmusza oczy do wyętej pracy)
4. Ustawić odpowiednio krzesło- w odpowiedniej odległości od komputera z siedziskiem w takiej pozycji, aby całe stopy opierały się na podłodze;
5. Wyregulować monitor, dobrać odpowiednie oświetlenie – kontrast między tym, co widzimy na ekranie a oświetleniem otoczenia powinien być jak najmniejszy, dlatego oprócz górnego oświetlenia, a ekranem powinna stać lampka biurkowa;
6. Ustawić monitor w odległości 50-60 cm od oczu, by dało się objąć wzrokiem całą jego powierzchnię bez ruszania głową (zatem im większy monitor, tym powinien stać dalej od oczu- do 100 cm); górna krawędź monitora ma się znajdować odrobine poniżej linii wzroku, dzięki czemu część oka jest przysłonięta powieką i nie ulegnie przesuszeniu;
7. Ustawić ekran odchylając go do tyłu o około 5 – 10 stopni;
8. Pamiętać o wilgotności powietrza w pomieszczeniu doprowadzając ją do 50 - 55 %; dodatkowo stosować krople nawilżające rogówkę, najlepiej sporządzone na naturalnych składnikach, bowiem podczas pracy z monitorem rzadziej mrugamy (zamiast 12 – 20 razy na minutę, tylko 3 – 4 razy);
9. Pamiętać o regularnym wietrzeniu pomieszczeń, a także częstym przecieraniu sprzętów domowych, ponieważ drobinki kurzu, które osadzają się na gałce ocznej wywołują stany zapalne;
10. Pamiętać o dokładnym demakijażu oczu i stosowaniu hipoalergicznym kosmetyków, a najlepiej nie stosować makijażu w domu, niech oczy odpoczną.

### Przerwa dla głowy, fitness dla oka:

Wykorzystujmy krótkie przerwy, jakie robimy w trakcie pracy przy komputerze na ćwiczenia gałki ocznej i odprężenie od jednostajnych napięć mięśni oka. Najlepsze efekty dadzą następujące ćwiczenia:

1. Powolne obrysowywanie wzrokiem oddalonych od nas przedmiotów,
2. Naprzemienne patrzenie na obiekty położone blisko i daleko nas, najlepiej za oknem, co daje oczom korzystną zmianę oświetlenia i skali kontrastu,
3. Zaciskanie powiek na 5 – 10 sekund i otwieranie ich na 1-2 sekundy
4. Wodzenie oczami po okręgu bez ruszania głową

5. Rysowanie wzrokiem ósemek naprzemiennie ze znakiem nieskończoności patrząc na ścianę oddaloną o 2 metry,
6. Powolne wodzenie oczami ze strony prawej na lewą i z powrotem, a także góra – dół bez ruszania głową.

### **A ponadto...**

1. Zadbanie o spokojny, trwający co najmniej 8 godzin sen, najlepiej w zaciemnionym pokoju, bez bodźców dźwiękowych,
2. Otoczenie się roślinami, których zieleń kojąco wpływa na wzrok, samopoczucie i oczyszcza pomieszczenie, w którym przebywamy,
3. Przyjmowanie suplementów bogatych w luteinę, kwasy omega 3 oraz antocyjany,
4. Stosowanie do pracy przy komputerze okularów z powłoką antyrefleksyjną oraz dobrych okularów z filtrem i taką powłoką na słońcu.