

Jak dbać o wzrok?



Wzrok to jeden z najważniejszych naszych zmysłów. Oczy odbierają około 80 % informacji z otoczenia i przekazują je do mózgu.

Mówi się, że oczy są zwierciadłem duszy – wyrażają nasze myśli, emocje.

Są też mapą naszego organizmu – ukazują jego stan zdrowia. Warto więc o nie dbać.



Postęp cywilizacyjny, rozwój techniki powodują, iż wśród zabawek, czy narzędzi do nauki i pracy znajdują się m.in. komputery i telefony. Już od najmłodszych lat spędzamy przy nich coraz więcej czasu.

Wpływ ekranów, monitorów na oczy.





Oczy dłużej pozostają w bezruchu, rzadziej mrugamy (średnio zamiast 12 razy na minutę, 3 – 6 razy na minutę). Łzy nie są prawidłowo rozprowadzane po gałce ocznej.



Oczy są szerzej otwarte. Większe jest pole parowania wody, szybciej się więc wysuszają. Pojawia się pieczenie, swędzenie, uczucie piasku w oczach.

Aby się ratować oczy wydzielają łzy w nadmiarze, łzawią.



- Refleksy świetlne monitora, niezauważalne miganie obrazu męczą oczy. Wytężamy wzrok, marszczymy czoło, mrużymy powieki.
- Zbyt duża różnica między jasnym światłem monitora, a ciemnym otoczeniem męczy oczy, powoduje bóle głowy, światłowstręt.

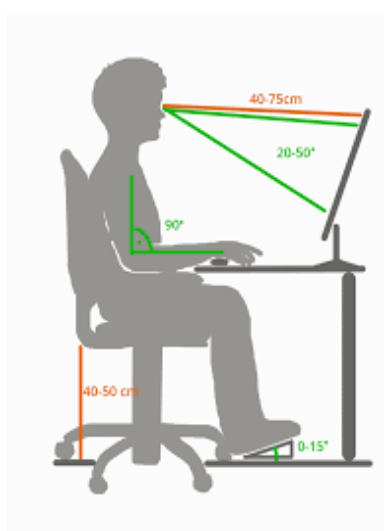


- Zbyt bliska odległość oczu od ekranu wymusza długotrwały skurcz mięśni regulujących widzenie z bliska i z daleka. Po odejściu od monitora z trudem się one rozkurczają, co powoduje problemy z widzeniem oddalonych przedmiotów, rozwija się krótkowzroczność (to już epidemia u dzieci). Może boleć głowa.



Co mogę zrobić by chronić oczy?

- Korzystam z komputera i telefonu **z umiarem**.
- Po włączeniu komputera odchodzę na 10 minut. Najbardziej szkodliwe dla oka jest promieniowanie zaraz po uruchomieniu.
- Jeśli pracuję przy sztucznym oświetleniu włączam lampkę z nieprzezroczystym abażurem – światło kieruję na blat biurka.
- Dbam, by światło wpadające przez okno nie odbijało się od ekranu.
- Dostosowuję wielkość czcionki do swoich potrzeb.



- Zachowuję prawidłową pozycję ciała, zwracam uwagę na ustawienie monitora, odległość oczu od niego.

- Co pół godziny robię 5 minutową przerwę w pracy (patrzę w dal, często mrugam, wykonuję ćwiczenia oczu, wychodzę na powietrze).
- Piję dużo wody (min. 1,5 – 2 l dziennie).
- Wkraplam do oczu 4 razy dziennie tzw. sztuczne łzy. Tworzą ochronną warstwę nawilżającą.



- Regularnie, co najmniej raz dziennie wykonuję gimnastykę oczu (*propozycje ćwiczeń w filmikach poniżej*). Ćwiczenia rozluźniają napięcie mięśni gałki ocznej, relaksują oczy, zapobiegają powstawaniu wad wzroku, hamują ich postęp.

[Gimnastyka oczu cz.1](#)

[Gimnastyka oczu cz.2](#)

[Gimnastyka oczu cz.3](#)

POWODZENIA!

Życzę sokolego wzroku i pięknych oczu.

Dorota Kołak

Źródło filmików -

<https://www.youtube.com/watch?v=0YxV7PIQK30&t=33s>

<https://www.youtube.com/watch?v=OKS1uBbFun4&t=139s>

<https://www.youtube.com/watch?v=TTjDQyNKjZk&t=12s>

Źródło grafiki -

<http://www.polishweeklychicago.com/dzien-oczu-o-roznych-kolorach/>

<https://drmax.pl/blog-porady/irytuje-cie-lzawienie-oczu-oto-porady-jak-je-wyeliminowac/>

<http://choroby-oczu-zdrowie-co-i-jak.pl/>

<https://www.mobimaniak.pl/115160/laptop-dla-dziecka/>

<http://rodziceidzieci.com/blog/uzaleznienie-komputera-telefonu-u-dzieci/uzaleznienie-od-komputera-i-telefonu-u-dzieci-min-1/>

<https://dziecko.trojmiasto.pl/Dzieci-z-pokolenia-iGen-Co-im-grozi-przez-smartfony-n126279.html>

<https://dziecisawazne.pl/gry-komputerowe-dla-dzieci/>

<http://medic-press.pl/art.jak-leczyc-bol-glowy-u-dzieci.html>

<https://zdrowie.gazeta.pl/Zdrowie/7,101580,22495825,nie-lekcewaz-stanow-zapalnych-oczu.html>

<https://ardant.pl/lampy-do-pracy-przy-komputerze-jakie-wybrac/>

<https://epodreczniki.pl/a/jak-prawidlowo-pracowac-z-komputerem/DbSUHtyAE>

<https://krokdozdrowia.com/cyfrowe-zmeczenie-wzroku-jak-wplywaja-na-nas-ekrany/>

<https://wylecz.to/na-serce/atropina-dzialanie-zastosowanie-przeciwwskazania-i-skutki-uboczne/>

<https://www.rodzinzdrowia.pl/objawy-uzaleznienia-od-komputera-i-internetu-jak-pomoc-dziecku>

<https://www.euro.com.pl/artykuly/wszystkie/artikul-jaki-monitor-do-gier-klasyyczny-czy-z-zakrzywionym-ekranem.bhtml>