

Первое, что должен запомнить работник сферы IT это то, что за годы, проведенные в компании можно добиться многих целей, заплатив за это своим здоровьем. Но это не повод отказаться от любимой работы. Если правильно организовать свое рабочее место и следить за здоровьем, то результат будет гораздо выше.

Несомненно, подобрать правильный курс восстановления и коррекции зрения поможет хороший офтальмолог. Но также важны и профилактические упражнения, которые могут минимизировать вред от постоянного смотрения в монитор. Вот небольшая подборка хороших упражнений для снятия напряжения с глаз.

Упражнения для профилактики заболеваний глаз:

1. Для улучшения циркуляции глазной жидкости аккуратно помассируйте подушками указательных и средних пальцев роговицу глаза. Повторить 6-8 раз.
2. Сфокусируйте свой взгляд на несколько секунд сначала на ближнем предмете, а затем на дальнем. Рекомендуется сделать 10 подходов. Упражнение отлично подойдет для поддержания хрусталика глаза в тонусе и снизит риск близорукости.
3. Водите глазами в разные стороны – снизу вверх и слева направо. Можно выполнить и круговые движения. Повторить не менее 10 раз. Так мы укрепляем глазодвигательные мышцы.

Упражнения для профилактики заболеваний глаз:

1. Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.
2. Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.
3. Сидим прямо. Крепко зажимаем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.
4. Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.
5. Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Утром – сначала ощутимо горячей водой (не обжигаясь!), затем холодной. Перед сном все в обратном порядке: промываем холодной, потом горячей водой.
6. Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.

При работе за компьютером нужно помнить следующее:

1. После каждого упражнения следует минуту посидеть с закрытыми глазами;
2. Зарядка для глаз при работе на компьютере проводится 2 раза в день в одно и то же время;
3. Следите за движениями – амплитуда должна быть максимальной;
4. При постоянной работе за компьютером делайте небольшой минутный перерыв через каждые 40 минут, в крайнем случае, через час.