**Комплекс упражнений для глаз для программиста**

Длительная работа за компьютером отрицательно сказывается на состоянии здоровья. Для предотвращения ухудшения зрения необходимо регулярно выполнять ряд профилактичесикх упражнений для глаз.

Упражнение 1.  
Быстро и легко моргайте 2 минуты. Данное упражнение способствует улучшению кровообращения.

Упражнение 2.

Выберите на стекле окна точку, потом выберите за окном далекий объект. Несколько секунд смотрите вдаль, потом переводите взгляд на близкую точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.

Упражнение 3.

Сядьте прямо. Крепко зажмурьте глаза на 5 секунд, затем широко откройте их. Повторить 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

Упражнение 4.  
Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторить 3 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

Упражнение 5.  
Дважды в день, утром и вечером, ополаскивайте глаза. Утром – сначала ощутимо горячей, но не обжигающей водой, затем холодной. Вечером наоборот - промойте холодной водой, затем горячей.

Упражнение 6.

* Смотрим вверх-вниз с максимальной амплитудой.
* Чертим круг по часовой стрелке и обратно.
* Рисуем глазами диагонали.
* Рисуем взглядом квадрат.
* Проводим взглядом по выпуклой и вогнутой дуге.
* Обводим взглядом ромб.
* Рисуем букву S – сначала в горизонтальном положении, потом в вертикальном.
* Чертим глазами вертикальные дуги, сначала по часовой стрелке, потом – против.
* Переводим взгляд из одного угла в другой по диагоналям квадрата.
* Сводим зрачки к переносице изо всех сил, смотрим на кончик носа.
* Моргните максимально быстро, отсчитав до 10, потом закройте глаза на пару секунд. Теперь еще раз поморгайте в течение минуты. Снова закройте глаза на 2-3 секунды. Откройте их и посмотрите вдаль в окно. Повторите упражнение 2-3 раза.

Повторите комплекс шестого упражнения 3-4 раза.

Окончание зарядки.

Дайте глазам расслабиться. Можно просто закрыть их на пять минут и подумать о чем-то приятном. При этом не опускайте голову вперед. Выполнение подобных упражнений для глаз при работе за компьютером способствует их расслаблению и тренировке.

Также важно помнить:

Рабочее место должно быть качественно и равномерно освещено. Нельзя, чтобы солнце светило прямыми лучами в глаза или монитор – рекомендуется сидеть к окну спиной или слева от него (спасением от яркого света также могут стать жалюзи);

Отдайте предпочтение качественному плазменному или жидкокристаллическому монитору с диагональю от 20 дюймов. Частота мерцания экрана должна находится в диапазоне от 60 до 100 Гц. Яркость и контрастность экрана лучше настроить самостоятельно, под собственные индивидуальные предпочтения;

Монитор должен быть ориентирован на вашу позу: его центр должен находится на 10-20 сантиметров ниже ваших глаз, а расстояние – не меньше 60 сантиметров;

Специалисты рекомендуют проводить за компьютером ребенку не более получаса-часа, а взрослому не более 4 часов в день. Так как эти нормы не всегда удается соблюдать, каждые 20-30 минут нужно делать короткие перерывы и делать профилактическую гимнастику, которая дана выше.

Для предотвращения синдрома «сухого» глаза стоит приобрести увлажнитель воздуха и разместить его рядом с компьютерным столом;

Полезно использовать специальные компьютерные очки, которые блокируют голубой цветовой спектр монитора ПК и снижают нагрузку на органы зрения и предотвращают головные боли. Качественные линзы в таких очках коричневого оттенка и имеют антибликовое покрытие;

Здоровый сон около 7-8 часов – необходимость для здоровья организма человека и глаз, в том числе. Главное условие – ложитесь спать без включенных ночников и других источников света;

За 2-3 часа до отхода ко сну рекомендуется выключить и убрать все гаджеты. Таким образом, вы сможете быстрее уснуть и сон будет более крепким, а также глаза отдохнут от света. Если очень хочется можно почитать бумажную книгу или электронную, но только работающую на принципе E-Ink. Совет о позе во время чтения – не читайте лежа, в движущемся транспортном средстве, при недостаточном освещении, а книгу держите на расстоянии в 30 сантиметров от глаз;

Правильное питание тоже оказывает положительный эффект на здоровье глаз: морепродукты, богатые белком продукты, овощи, фрукты и ягоды (черника и морковь в особенности) в совокупности с другими полезными привычками позволят вам сохранить зрение острым;

Умывание перед сном – важный ритуал, особенно для наших глаз. Женщины обязаны смывать макияж вечером и мужчинам тоже стоит провести пару минут в ванной – на ресницах за день накапливается немало частичек пыли и грязи, которые могут попасть в глаза и вызвать раздражение;