

## Чтобы мир оставался ярким



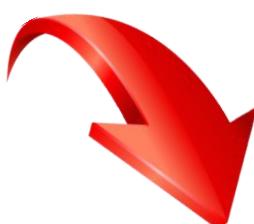
*Электронные устройства прочно вошли в нашу жизнь.*

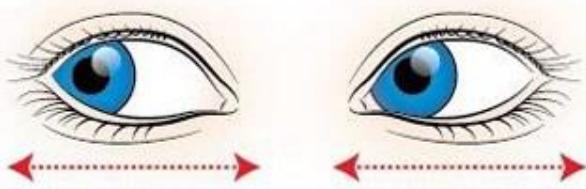
*Мы все больше времени проводим перед монитором, не только выполняя работу, но и скрашивая свой досуг.*

*Такой стиль жизни не может не сказаться на здоровье глаз.*

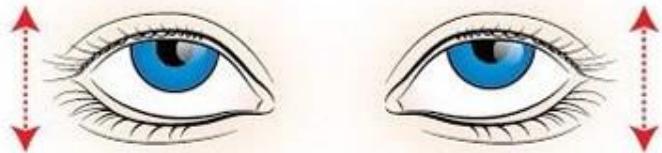
Чтобы уменьшить негативное воздействие компьютера и сократить нагрузку на зрение необходимо соблюдать несколько простых рекомендаций:

- расположите монитор так, чтобы верхняя его плоскость было немного ниже уровня глаз;
- освещение стола и монитора должно быть достаточным и равномерным;
- избегайте солнечных бликов в зоне видимости или используйте экран с антибликовым покрытием;
- установите максимально допустимую частоту обновления изображения; настройте монитор так, чтобы его яркость и контрастность были комфортными для ваших глаз;
- содержите экран в чистоте, не позволяя скапливаться на нем пыли;
- расстояние от глаз до монитора должно быть не менее 50-70 см;
- делайте небольшие перерывы каждые полчаса;
- чаще моргайте, давая зрительному аппарату возможность увлажниться и отдохнуть;
- выполняйте гимнастику для глаз, она поможет вам восстановить яркость восприятия красок и четкость видения.

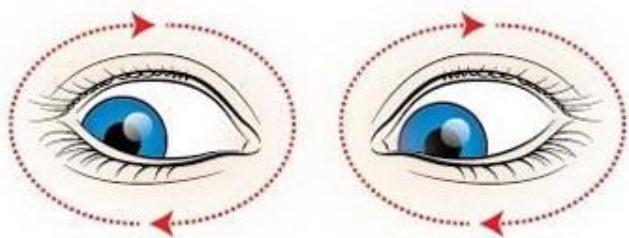




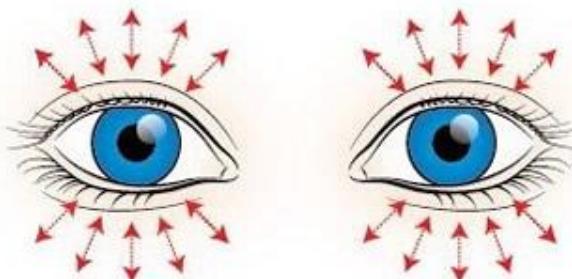
Горизонтальные движения глаз:  
вправо-влево



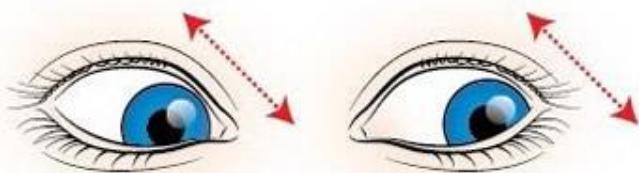
Движение глазными яблоками  
вертикально: вверх-вниз



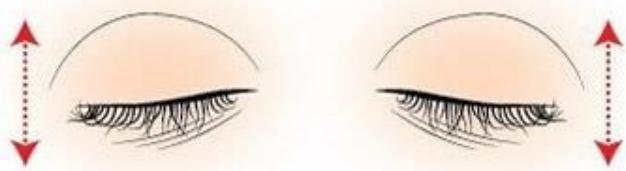
Движение глазами по кругу: по часовой  
стрелке и в обратном направлении



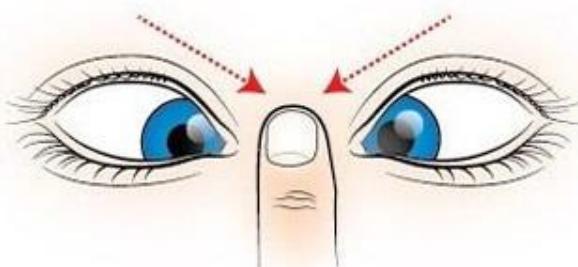
Интенсивное сжатие и раскрытие  
глаз в быстром темпе



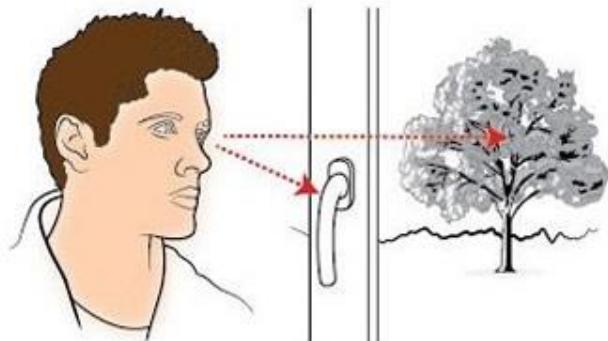
Движение глазами по-диагонали:  
скосить глаза в левый нижний угол, потом  
по-прямой перевести взгляд вверх.  
Аналогично в противоположном  
направлении.



Частое моргание глазами



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



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

**КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ СЛЕДУЕТ ПОВТОРЯТЬ НЕ МЕНЕЕ 6 РАЗ В КАЖДОМ НАПРАВЛЕНИИ**