



Меры, которые необходимо предпринять, чтобы снизить нагрузку на зрительный аппарат при длительном времяпровождении за компьютером:

- комната должна быть хорошо освещена, снабжена системой вентиляции;
- стул обязательно оснащен спинкой;
- рабочая зона стола должна составлять не менее 50 см в глубину;
- устройства ввода (клавиатура и мышь) исполнены в эргономичном дизайне;
- желательно располагать современной видеокартой и монитором;
- освещение монитора и стола должно быть достаточным и равномерным, желательно использовать лампы накаливания;
- экран необходимо содержать в чистоте;
- расстояние от смотрящего должно быть не менее 50 – 70 см;
- расположите монитор так, чтобы верхняя его плоскость была несколько ниже уровня глаз.

Гимнастика для глаз при работе за компьютером:

- для снятия нагрузки и увлажнения – часто поморгайте в течение пары минут;
- легкими движениями нажимайте на веки;
- переведите взгляд с удаленных объектов на близко расположенные, фокусируя взор на протяжении пяти секунд;
- устраивайте 10 – 15 минутный отдых каждый час;
- во время отдыха совершите несколько упражнений на всю группу мышц: подъем и опускание рук, наклоны в стороны и вперед, приседания.