

- Należy ustawić monitor tak, aby ostre widzenie uzyskać z odległości 50–70 cm. Zbyt bliska odległość zwiększa wysiłek akomodacji, a przy długotrwałej pracy wzrokowej może czasem powodować utrzymujący się skurcz mięśni, skutkujący uczuciem napięcia oczu, bólami głowy, a nawet zaburzeniami ostrości widzenia przy przenoszeniu wzroku na inne odległości.
- Na monitor należy patrzeć z góry, a jego środek powinien znajdować się ok. 20 cm poniżej linii oczu, czyli ok. 15° poniżej linii oczu. Sprzyja to opuszczeniu gałek ocznych i powiek, dzięki czemu zmniejsza się powierzchnia parowania łez i nadmierne wysychanie oczu.
- Właściwe pochylenie powierzchni ekranu to 10–20°.
- Regulacja oświetlenia powinna być zapewniona przez trzy źródła: oświetlenie ogólne i punktowe pomieszczenia oraz oświetlenie dzienne regulowane żaluzjami.
- Oprawy oświetlenia ogólnego powinny być skierowane tak, by światło padało na podłogę lub blat stołu (nigdy na ekran monitora).
- Należy stosować czarne pismo na jasnym tle.
- W czasie pisania nie należy wykorzystywać pisma mniejszego niż osiem punktów. Zaleca się 11–12 punktów i stosowanie prostych rodzajów czcionki, np. Arial, Times New Roman).

#### **Zasada 4. Systematycznie przeprowadzamy ćwiczenia rozluźniające mięśnie oczu, prowadzące do relaksu i odpoczynku układu wzrokowego.**

Układ wzrokowy człowieka jest przystosowany do pracy w różnych warunkach oświetlenia i różnej odległości obserwowanego elementu. Widzenie z bliska i z daleka z odpowiednią ostrością umożliwia proces akomodacji oka polegający na tym, że pod wpływem działania mięśni umocowanych wokół soczewki przybiera ona dany kształt. Skupienie wzroku na obiekcie znajdującym się blisko powoduje skurcz mięśni oka i zaokrąglenie soczewki – blisko położone obiekty są wtedy widziane ostro. Obiekty odległe widzimy wyraźnie, gdy mięśnie wokół soczewki pozostają w spoczynku, a soczewka jest raczej płaska. Dłuższa praca w bliży może czasem powodować utrzymujący się skurcz akomodacji, skutkujący uczuciem napięcia oczu, bólami głowy, a nawet zaburzeniami ostrości widzenia przy przenoszeniu wzroku na inne odległości.

Nasze oczy są przystosowane do przemiennej pracy patrzenia na przedmioty znajdujące się blisko (skurcz mięśni) i daleko (rozkurcz mięśni). Współczesne warunki funkcjonowania człowieka dają mu niewiele okazji do patrzenia w dal i wypatrywania tam różnych istotnych dla niego rzeczy i zjawisk. Przebywamy głównie w pomieszczeniach i patrzymy na odległość najwyżej kilku metrów, a zwykle nawet 30–40 cm w trakcie czytania i ok. 70 cm podczas pracy przy monitorze. Patrzenie z bliskich odległości zmusza mięśnie oczne do stałego napięcia powodującego zmęczenie wzroku, co wymaga odpoczynku (rozluźnienia). Wiele osób lekceważy ten wymóg, co skutkuje nieodwracalnym pogorszeniem się wzroku.

Część użytkowników komputerów ma nawyk usuwania zmęczenia spowodowanego napięciem mięśni szkieletowych poprzez zdrowy aktywny wypoczynek. Ponieważ nie jesteśmy w stanie wyeliminować wszystkich czynników, które negatywnie wpływają na oczy podczas pracy przy komputerze, korzystne jest wytworzenie podobnych nawyków w odniesieniu do układu wzrokowego.

## **ZAPAMIĘTAJ**

Nie ma protez oczu, są natomiast dobre nawyki, które pozwalają utrzymać oczy w dobrej formie mimo zagrożenia, jakie niesie praca przy komputerze.

Istnieje wiele sposobów. Nawet podane poniżej z widoczne już po kilku minutach tracji na wykonywanej praci mięśniowego.

Co godzinę należy:

- o odejść od komputera i spojrzeć wzrok na oddalonych obiektach;
- o zamknąć oczy na pełną minutę przez 30 sekund mrugnąć na zmianę;
- o spojrzeć w ciemność i zamknąć oczy. Łokcie oprzyj o blat i krywać. Poczekać, aż oczy się rozluźnią i pozostać tak co najmniej 30 sekund.

Wykonanie powyższych ćwiczeń daje dobre efekty. Warto zastanowić się, gdzie znaleźć w internecie. Najlepiej w sieci. Śni oczu uzyskuje się p... według reguły 20/20/20 (co 20 minut, 20 stóp, tj. ok. 6 m).

Oczy można relaksować za pomocą cjalne trójwymiarowe ćwiczenia. musi nastąpić rozluźnienie mięśni. stereogramów wraz z instrukcją. [www.stereogramy.com](http://www.stereogramy.com).

Jeśli trudno ci się odczuć zmęczenie z darmowych aplikacji do ćwiczeń. gają one rozplanować ci ćwiczenia. nują ćwiczenia oczu.

Na stanowiskach pracy należy je niebezpieczeństwo pracy przy monitorach. Są one wewnątrz: oknami, światłem. jasnym ubraniem osob...

Problem odbić światła. ustawieniu monitorów. wyłączonym monitorze. śli na czarnym ekranie. zmienić ustawienie monitora. wać specjalne oprawy odblaskowe. błyszczanym rastrem).