



Памятка студентам: «Как сохранить зрение при работе за компьютером»

Работа за компьютером приводит к регулярной нагрузке на зрение, что может стать причиной его ухудшения, ученые разработали рекомендации, которые помогут снизить утомляемость глаз

Разработанная методика получила название "20-20-20-20".

Её суть заключается в том, что через каждые 20 минут сидящему перед компьютером человеку нужно делать перерыв и в течение 20 секунд смотреть на предметы, находящиеся на расстоянии 20 шагов от него. Кроме того, в это время необходимо поморгать не менее 20 раз. Специалисты утверждают, что данный комплекс упражнений позволит избежать сухости и усталости глаз, головной боли и боли в шее.

Особенно эти упражнения важны для тех, кто работает за компьютером в помещениях с включенным кондиционером, подчеркивают авторы методики, так как он пересушивает воздух, что повышает вероятность появления сухости глаз.

Подготовила заместитель директора по ВР Алексеева К.С.

(использована информация из Интернет-источников)