

JAK DBAĆ O WZROK PODCZAS PRACY PRZY KOMPUTERZE



Opracowała: Jolanta Zabuka- Mamczur

W obecnej sytuacji więcej czasu, niż dotychczas,
spędzamy przed monitorami różnych nośników informacji:
komputerze, telefonie, tablecie, telewizorze.
Praca z bliska może pogłębić istniejące problemy wzrokowe,
a także przysporzyć nowych.

DLATEGO WARTO O NIEGO ZADBAĆ!



WWW.BARBARAPAKULA.PL

42 % DNIA ŚREDNIO
SPĘDZAMY PRZED
KOMPUTEREM

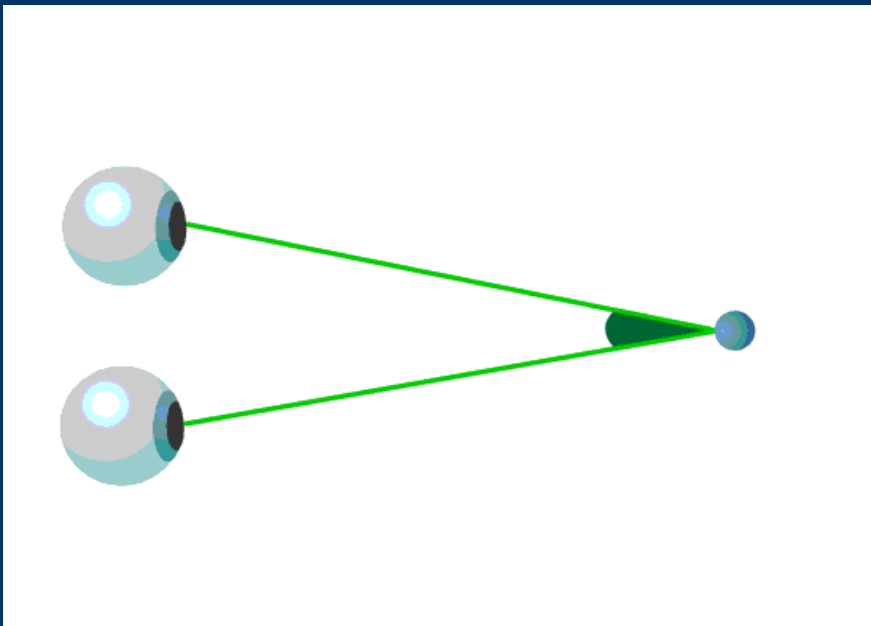
42%*16H TO 6 GODZIN I 43 MINUTY.

POMNOŻONE PRZEZ 365 DNI W ROKU
TO 147.095 MINUT,
PRZELICZONE NA DNI TO 102 DNI.
102 POMNOŻONE PRZEZ DŁUGOŚĆ ŻYCIA,
(78 LAT),
WYNOSI 7956 DNI W ŻYCIU.

PRACA Z BLISKA (30- 40 cm telefony i 40– 60 cm monitory komputerów) jest obciążająca dla naszych oczu.

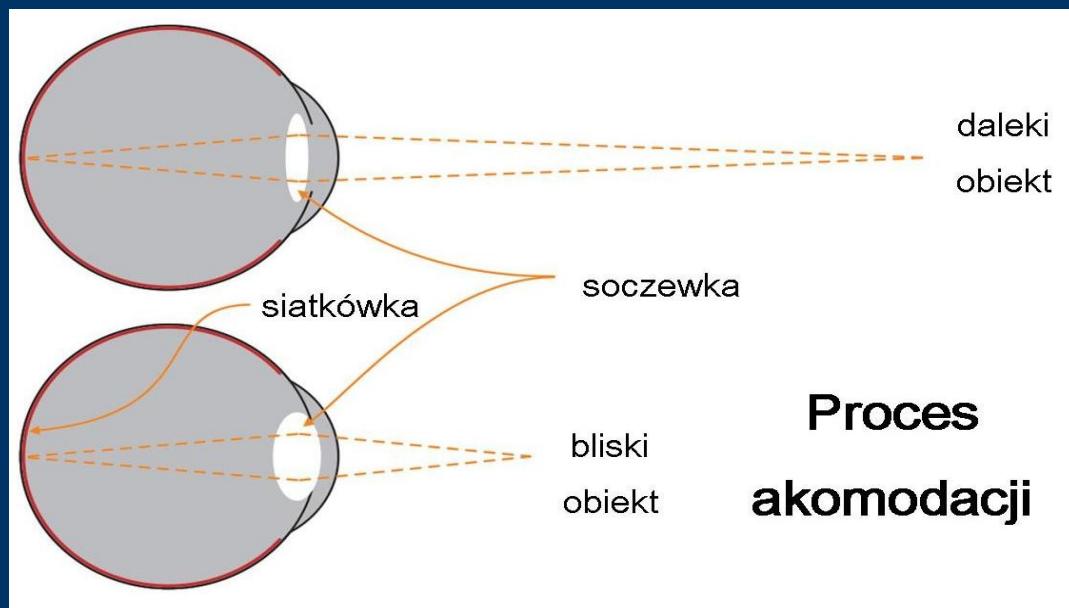
Gdy oczy patrzą na bliskie odległości, mięśnie oczu cały czas ciężko pracują.

Mówimy, że oczy **konwergują**- ustawiają się zbieżnie, by stworzyć wyraźny obraz przedmiotu. Im bliżej patrzymy,



konwergencja działa mocniej, a układ mięśniowy oczu jest bardziej obciążony.

Podczas pracy z bliska wykorzystujemy **akomodację**-mechanizm odpowiadający za patrzenie i wyraźne widzenie obiektów z bliskich odległości. Kiedy patrzymy z bliska- mięsień rzęskowy w oku napina się i **akomodacja pracuje**, a kiedy popatrzymy daleko- mięsień rzęskowy rozluźnia się i akomodacja zostaje zwolniona- **oczy odpoczywają**.

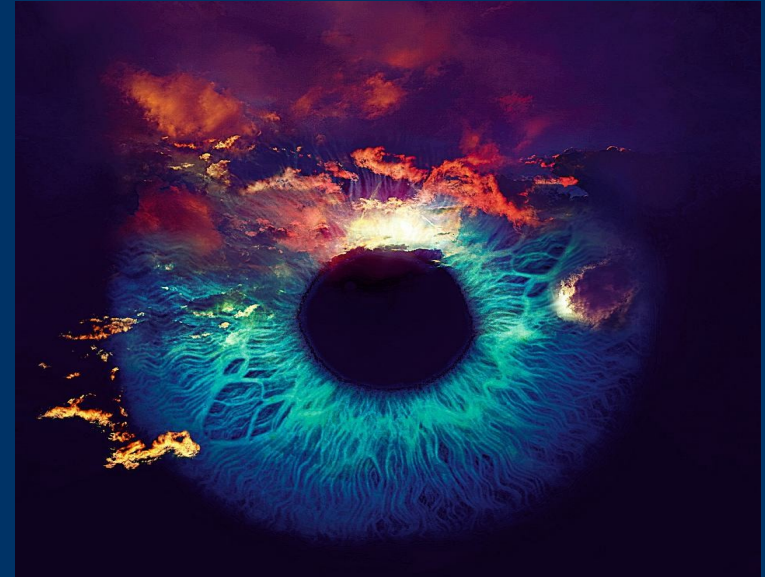


Akomodacja to zdolność zmiany mocy układu optycznego oka (soczewki) umożliwiająca widzenie ostre z różnej odległości.

Opracowała: Jolanta Zabuka- Mamczur

ZŁA HIGIENA PRACY:

- ZŁA ERGONOMIA
- NIEODPOWIEDNIE OŚWIETLENIE
- BRAK ODPOCZYNKU



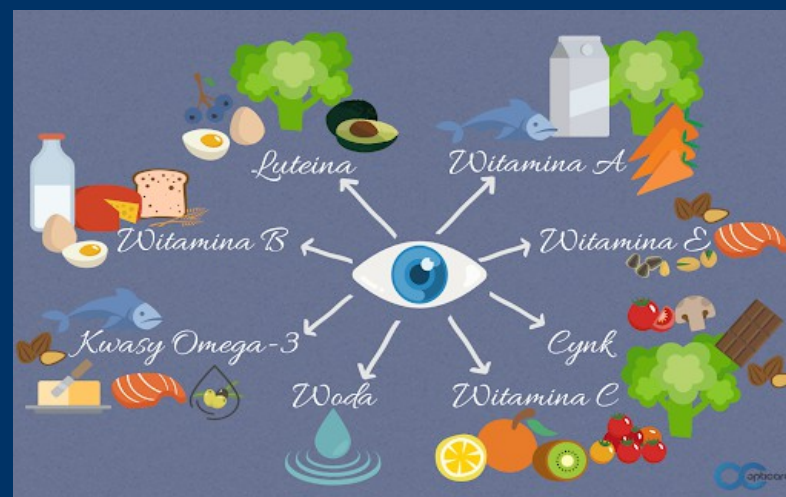
Prowadzą do SYNDROMU WIDZENIA KOMPUTEROWEGO:

- zaburzeń pracy mięśni (napięcie mięśniowe),
- zaburzeń akomodacji,
- pseudokrótkowzroczności i rozwoju krótkowzroczności,
- zaburzają rytm dobowy organizmu.



ABY ZADBAĆ O WZROK,
ZASTOSUJ KILKA
PODSTAWOWYCH ZASAD:

- ZADBAJ O OŚWIETLENIE I FILTRY
- RÓB PRZERWY W PRACY
- ZADBAJ O ERGONOMIĘ
- NAWADNIAJ ORGANIZM
- MRUGAJ



ŚWIATŁO

niekontrolowane przez nas, bez filtrów ma wpływ na:

- rozdrażnienie,
- szybszą męczliwość,
- bezsenność.



Dlatego ważne jest, by światło w nośnikach takich jak monitory i telefony, było odpowiednio ustawione.

Oświetlenie nie powinno być ani za jasne, ani za ciemne w stosunku do otoczenia.

Podczas pracy przy komputerze najczęściej mamy kontakt ze światłem niebieskim, które jest nienaturalne.

W monitorach jest możliwość ustawiania jasności ekranu i włączenie tzw. filtru nocnego (in. filtru ochrony oczu)- wówczas nasz wzrok nie jest tak bardzo nadwyrężany, a mózg nie jest tak bardzo pobudzony.

Widok ekranu jest mniej kontrastowy, a ekran jest bardziej żółty.

Nowe monitory są matowe, a wiele z nich ma już w sobie filtr.

ŚWIATŁO

W pomieszczeniu nie może być ani za jasno, ani za ciemno, a jasność monitora powinna być w ciągu dnia zmieniana i dostosowana do otoczenia. Do oświetlania pomieszczeń najlepsze jest światło żółte, ciepłe. Korzystając z oświetlenia pomieszczenia powinniśmy pamiętać o tym, by nie było światła bezpośrednio nad nami, ale z boku. Światło powinno być rozproszone.

Gdybyśmy zmienili oświetlenie na to przyjazne dla oczu zapewne odczulibyśmy różnicę po kilku dniach. Specjaliści powołujący się na swoje doświadczenie odnotowują znaczną poprawę samopoczucia u swoich pacjentów, u których:

- ustają bóle głowy,
- ustępuje napięcie w okolicach skroni,
- zaczynają lepiej spać,
- są mniej rozdrażnieni.



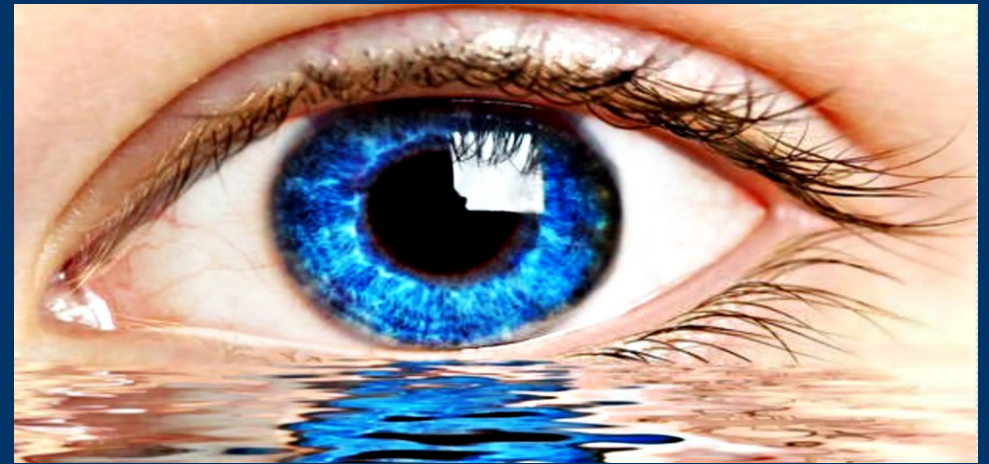
ZNIWELUJ ODBLASKI

Koniecznie zadbajmy, aby na było na ekranie odblasków
np. widoku okna czy lamp, które mogą się w nim odbijać.
To bardzo obciąża układ wzrokowy.



PRZERWY W PRACY

ZASADA „20: 20: 20”



Aby zadbać o mięśnie oczu należy zastosować zasadę 3 x 20. Zasada ta reguluje pracę układu wzrokowego i możliwość zwolnienia akomodacji, żeby oczy odpoczęły.

Oznacza to, że podczas pracy wzrokowej należy co 20 minut przez 20 sekund popatrzeć na odległość 20 stóp np. za okno (ok. 6 metrów) wtedy oczy są w pozycji spoczynkowej, (akomodacja zostaje zwolniona).

ERGONOMIA PRACY Z BLISKA

Wpływa na komfort całego ciała.



Zadbajmy, aby:

- monitor ustawiony poniżej linii oczu w odległości 50- 70 cm od nich,
- krzesło i blat przy którym pracujemy powinien być dostosowany do naszego wzrostu,
- kolana i łokcie powinny być zgięte pod kątem prostym, a dłonie oparte o podłóżę.



MRUGANIE, NAWADNIANIE ORGANIZMU, NAWILŻANIE POWIETRZA.

- Podczas pracy przy komputerze mrugamy połowicznie (nie zamykamy całkowicie powiek) i znacznie rzadziej (będąc skupieni na np. tekście).

Oczy wysychają, dlatego **PAMIĘTAJ O MRUGANIU!**

- Pamiętaj o piciu wody.
- Zadbaj o nawilżenie powietrza.

Krople do oczu nie pomogą jeżeli nie spełnisz powyższych warunków.

Przy nadmiernym wysiłku wzrokowym podczas pracy z bliska problemy wzrokowe nie leżą w wadzie wzroku, a w systemie pracy, w stresie, przemęczeniu, złej pozycji ciała.

**DLATEGO WAŻNA JEST PROFILAKTYKA, ŻEBY ZAPOBIEGAĆ,
A NIE LECZYĆ TWÓJ WZROK!**



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ



Opracowała: Jolanta Zabuka- Mamczur
