**Нехитрые приемы помогут снять напряжение с глаз и защитить их от вредных воздействий.**

**Следите за освещением.** Рабочая зона должна быть хорошо освещена: светильник на потолке плюс лампа на столе. Самое губительное для глаз – освещать зону стола, не включая верхний свет.

**Надевайте очки.** Чтобызащитить глаза от ярких лучей, во время работы за компьютером пользуйтесь специальными очками с напылением.

**Делайте зарядку для глаз.** Чтобы мышцы глаз не перенапрягались, каждые 45 минут устраивайте перерыв. Оторвитесь от бумаг, подойдите к окну и посмотрите вдаль. На 2-3 секунды переведите взгляд на точку на стекле, а затем вновь сфокусировать на удаленном объекте. Такая зарядка снимает напряжение.

**Уроните слезу.** При работе за компьютером мы подолгу напряженно смотрим в одну точку, практически не моргая. От этого слизистая и роговица высыхают, а глаза становятся уязвимыми для бактерий и аллергенов. Чтобы избежать подобных проблем, 3-4 раза в день закапывайте препарат искусственной слезы.

**Делайте компрессы.** При легких отеках, небольших выделениях хорошо помогают компрессы из слабой заварки чая или отвара ромашки.

**Больше пейте.** В офисе с кондиционированным воздухом или в сухой квартире человек теряет много влаги. Это сказывается на состоянии глаз, ведь они должны постоянно увлажнятся. Нужно выпивать в день не менее 1,5 л жидкости.

**Соблюдайте диету.** Самая полезная для зрения ягода – черника. Ее можно есть и свежую, и мороженную, и засахаренную – хотя бы по одной столовой ложке раз в три дня.

Каротин, содержащийся в моркови, - полезное вещество, благоприятно действующее на сетчатку. Достаточно есть одну маленькую морковку в день или стакан свежевыжатого морковного сока.

Также полезны для зрения зеленые яблоки, киви, капуста, грецкие орехи с медом.





Библиотека МБОУ ТООШ, 2013