



Zadbaj o oczy w czasie pandemii

Pandemia

- mniej spacerów, mniej wyjść,
mniej przebywania poza domem,
- więcej czasu przed komputerem,
telewizorem, tabletem, komórką...

Co zrobić aby poprawić komfort pracy przed monitorem?

1



Ćwicz mięśnie oczu patrząc prawo-lewo

Nieporuszając głową popatrz w **lewo**, zatrzymaj wzrok,
policz do 5. Następnie popatrz w **prawo**, zatrzymaj
wzrok, policz do 5.

2



Ćwicz mięśnie oczu patrząc góra-dół

Nieporuszając głową popatrz najdalej jak możesz w
górze - policz do 5 i w **dół** - policz do 5.
Stopniowo możesz wydłużać czas licząc do 6, 7... do 10.

Stopniowo możesz
wydłużać
czas ćwiczenia
licząc
do 6, 7... do 10.

3



Ćwicz mięśnie oczu wykonując obroty gałkami ocznymi w prawo

Nieporuszając głową wykonaj nieśpieszny
obrót oczami zgodnie z ruchem wskazówek
zegara.

Możesz łzawić -
pozwól
aby łzy nawilżyły i
oczyściły twoje
oczy.

4



Ćwicz mięśnie oczu wykonując obroty gałkami ocznymi w lewo

Nieporuszając głową wykonaj nieśpieszny obrót oczami
zgodnie z ruchem przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

W czasie
ćwiczeń staraj
się odprężyć
i swobodnie
oddychać

5



Rozluźnij mięśnie oczu

Zamknij oczy, zasłoń dokładnie dłońmi
(palce skrzyżuj na czole). Unieś powieki.
Trzymaj oczy zasłonięte tak długo, aż
znikną barwne plamki.

6



Stosuj zasadę 20-20-20

Co 20 minut pracy przed monitorem, przez 20 sekund popatrz na
dowolny obiekt oddalony o 20 stóp (ok. 6 m).

7



Stosuj zasadę 60-5

Co godzinę oderwij się od pracy przed monitorem,
wstań, rozciągnij się i spaceruj przez 5 minut.



8



Mrugaj. Mrugaj, mrugaj, mrugaj.

Przed ekranem potrafimy
zapomnieć o mruganiu.
Może to przyczynić się
do zaburzenia ostrości
widzenia i powodować
podrażnienia oczu.

9



Zadbaj o higienę i komfort pracy

Zadbaj o odpowiednie oświetlenie i doświetlenie miejsca pracy, klawiatury.
Zadbaj o odpowiednie ustawienie jasności i rozdzielczości monitora
Odkurzaj i czyść biurko, monitor, klawiaturę itd. - drobiniki kurzu poruszane ruchem
wentylatora oraz ruchem dłoni na klawiaturze, mogą podrażnić oczy.
Jeżeli nosisz okulary - często czyść szkła na mokro lub przecieraj specjalnymi,
wilgotnymi chusteczkami, które również odkażają twoje okulary.
Pamiętaj o myciu rąk, szczególnie przed wykonaniem ćwiczeń.



Zadbaj o siebie.
Zadbaj o swoje oczy.
Zadbaj o oczy swoich bliskich.