

Rūpinkimės akių sveikata!

Akys – langas į pasaulį. Tai labai svarbus žmogaus jutimo organas, padedantis suvokti, stebėti aplinką ir joje gyventi. Tačiau žalingi aplinkos veiksniai ir netinkamas žmogaus gyvenimo būdas gali pakenkti regėjimui, sukelti akių ligas ir pabloginti gyvenimo kokybę.

Akių nuovargį sukelia per ilgas žiūrėjimas į šviečiančius ekranus ar smulkius objektus. Todėl gali atsirasti akių skausmas, sausumas, mirgėjimas skaitant, dvejinimasis, ašarojimas, perštėjimas, jautrumas šviesai. Gali skaudėti galvą, pykinti. Padarius pertrauką, ar baigus darbą, paprastai po valandos požymiai išnyksta.



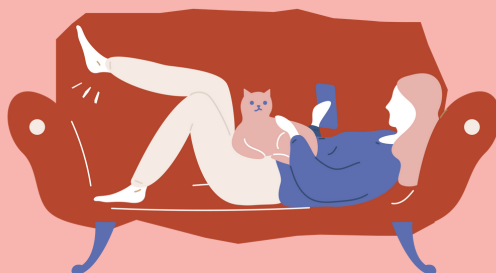
Siekiant išsaugoti gerą regėjimą, reikia laikytis šių rekomendacijų:

- tinkamai įsirengti darbo ar mokymosi vietą



Siekiant išsaugoti gerą regėjimą, reikia laikytis šių rekomendacijų:

- laikytis tinkamo darbo ir poilsio režimo

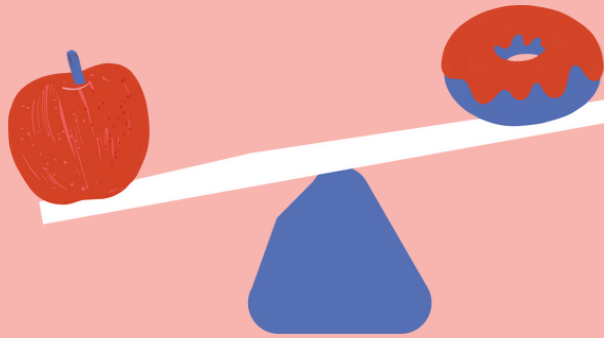


- reguliariai daryti akių mankštą

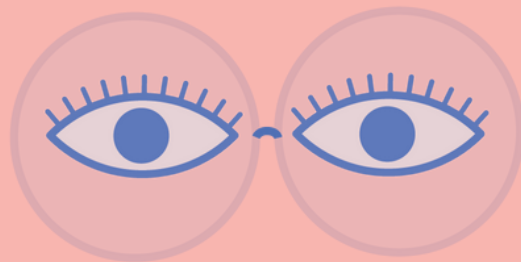


Siekiant išsaugoti gerą regėjimą, reikia laikytis šių rekomendacijų:

- visavertiškai maitintis



- reguliariai tikrintis regėjimą



Rekomendacijos dėl ekranų naudojimo trukmės

Mokyklinio amžiaus vaikams ir paaugliams rekomenduotina naudotis ekranais (TV, mobiliuoju telefonu, kompiuteriu ir t.t.) iki 4 val. per dieną. Svarbu kad nenukentėtų vaikų ir paauglių miegas, mityba, fizinis aktyvumas ir mokymasis.



Suaugusiems nuo 18 metų amžiaus - mažiau nei 8 valandas per dieną, darant 10 minučių pertraukas kas valandą bei akių mankštą.



Akių mankšta

Plačiai atmerkite akis ir žiūrėkite į tolį 5-6 sekundes.



Stipriai užsimerkite ir pabūkite 3-5 sekundes ir vėl atsimerkite.



Nepasukdami galvos greitai mirksėkite abiem akimis 10 kartų.



Nepasukdami galvos lėtai bei stipriai užmerkite ir plačiai atmerkite akis (6 kartus).



Nepasukdami galvos 6 kartus pažiūrėkite į viršų ir apačią.



Nepasukdami galvos 6 kartus pažiūrėkite į kairę ir dešinę.



Nepasukdami galvos 6 kartus sukite akimis ratus iš kairės į dešinę, po to – iš dešinės į kairę. Tai pakartokite užsimerkę.



Po kiekvieno pratimo uždenkite akis delnais ir pailsėkite 2-3 sekundes.