

Как не испортить зрение , работая за ПК. Советы.



.Для начала про наиболее для меня актуальное - про зрение. Вот эти несколько советов очень сильно помогают лучше себя чувствовать:

1) Регулярные перерывы в работе - раз в час на 5-10 минут. Можно поставить себе программу-напоминалку "Eye Love You".

2) Ежедневная тренировка глаз: посмотрели влево-вправо несколько раз до упора, поморгали (важно!), вверх-вниз - поморгали, затем кругами - снова моргаем. Моргаем быстро и

легко. С тренировкой не перебарщивать - раз в день только.

3) □ Для отдыха глаз хорошо работает пальмирование. Нужно встать и для начала разогреть ладони сильным трением друг об друга. Когда почувствуете жар, кладите ладони на глаза, пальцы скрещены на лбу. Всё это стоя (!), локти в воздухе. Стоим несколько минут, смотрим на черноту.

4) □ Для кратковременного отдыха - время от времени отводим взгляд от монитора, моргаем, смотрим вдаль. Я поэтому сижу перед окном всегда, время от времени смотрю в горизонт.

□ 5) □ Для поддержки глаз, циркуляции крови и прочего - ежедневно пить витамины группы В.

Надеюсь, вам эти советы тоже будут полезны.

[Алексей Жизневский](#)

Похожие статьи

[Избавление от прыщей на лице](#)

[Как вылечить трещины на пятках.](#)

[Как избавиться от насморка.](#)

[Как вылечить бронхит.](#)

[Как удалить пробки из ушей.](#)

[Лечение остеохондроза](#)

{social}