

**Rekomendacijos tėvams
(globėjams, rūpintojams)
apie akių poilsį ir ekranų
naudojimo trukmę**

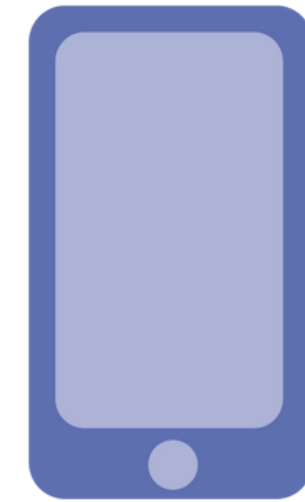
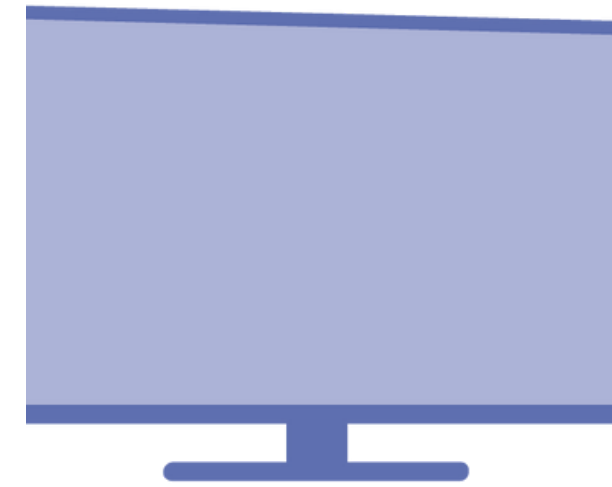


Informaciją parengė: VSS Natalja Aksamit

Regėjimo sutrikimų priežastys

REGA IR ŽALINGI VEIKSNIAI:

- Infekcinės ir neinfekcinės ligos.
- Mechaniniai pažeidimai.
- Medžiagų apykaitos sutrikimai.
- Vitaminų ar mineralų trūkumas.
- Paveldimumas
- Užteršta aplinka.
- Darbas su kompiuteriu, televizoriaus žiūrėjimas.
- Blogas apšvietimas ir kt.



**Būtina mokyti
vaikus
laikytis
reikalavimų,
kurie ugdytų
regos
higienos
įgūdžius:**

- Skaityti, rašyti gerai apšviestoje vietoje.
- Stalas, prie kurio dirbama, turi stovėti prie lango.
- Žiūrint televizorių, atstumas nuo jo - 2,5–3 metrai.
- Padirbus prie kompiuterio, 1–2 val. nežiūrėti televizoriaus.
- Vaiko baldai turi būti pritaikyti: stalo aukštis siekia apatinio krūtinkaulio kraštą, o sėdynės aukštis lygus blauzdos aukščiui.
- Atstumas nuo knygos iki akių turėtų būti 35–40 cm.
- Svarbu laikytis tinkamo poilsio ir darbo režimo.
- Būtina daryti pertraukėles tarp skaitymo ar darbo kompiuteriu.



Darbo kompiuteriu taisyklės:

- Užtikrinti natūralaus ir dirbtinio apšvietimo parametrus.
- Kompiuterio negalima statyti patalpoje, kurioje miegama.
- Monitoriaus centras turi būti žemiau akių lygio. Atstumas nuo akių iki ekrano turi būti 60-70 cm.
- Ekranas kiek atloštas.
- Dirbti galima tik su techniškai tvarkingais ir sertifikuotais monitoriais.
- Ekrane nustatyti reikiamo dydžio simbolius, kad nekeltų regėjimo įtampos.
- Kėdė turi atitikti vaiko ūgį. Geriausiai tokia, kurios atlošo aukštį, linkį nugarai, alkūnramsčius galima reguliuoti.

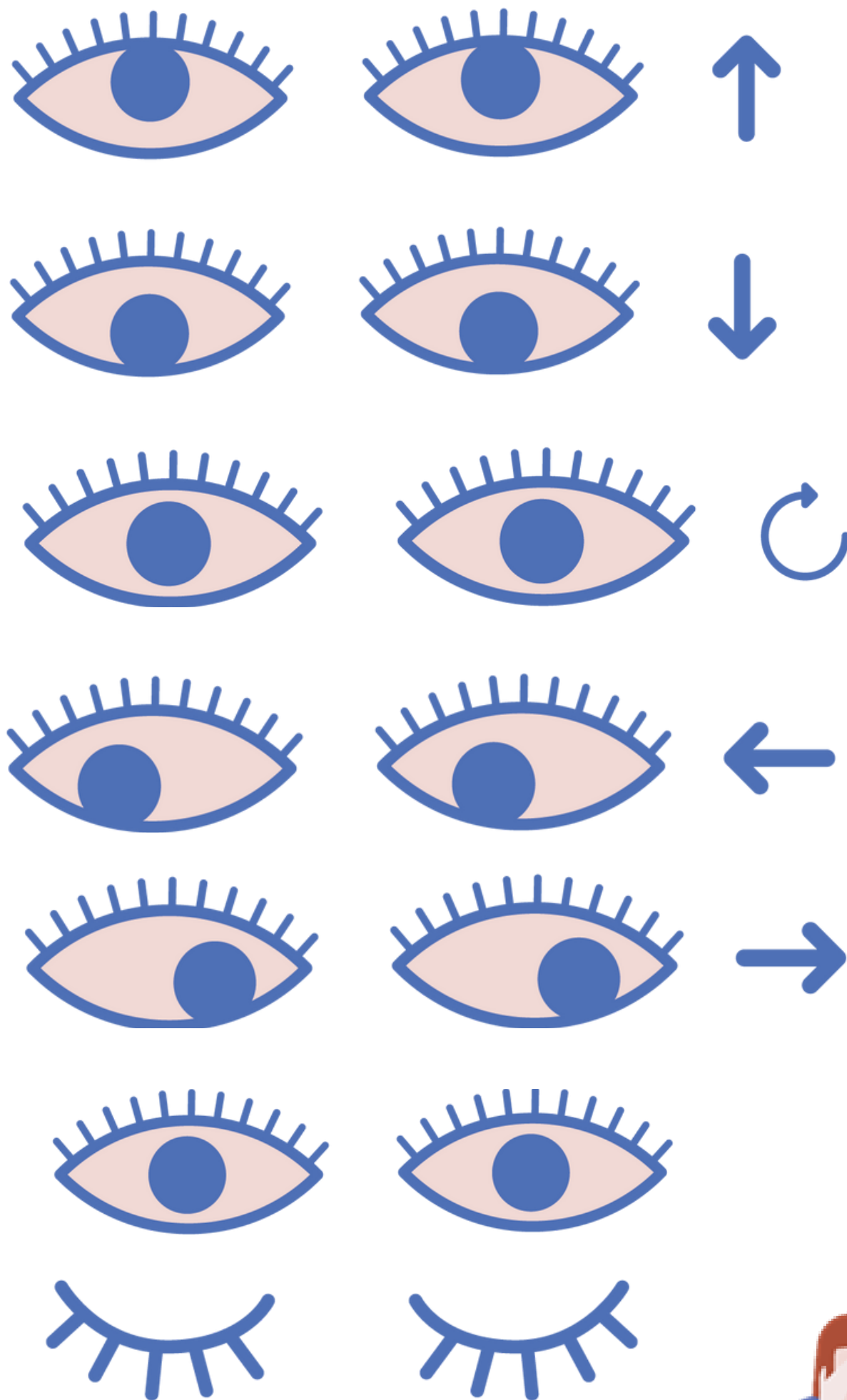
Patarimai

- Nerekomenduojama vaikui be pertraukos prie kompiuterio praleisti ilgiau nei valandą.
- Kompiuterio ekrano skleidžiami spinduliai jonizuoja orą, todėl reikia reguliariai vėdinti patalpą.
- Dirbant įtemptą darbą reiktų pailsinti akis kas valandą 5–10 min., o bendrai pratimus patariama atlikti bent 2–3 kartus per dieną kartojant po 6 kartus: nejudinkite galvos ir pečių, laikykite galvą tiesiai, pečius atpalaiduokite, mankštinkite tik akis!
- Rekomenduojama kas 30-45 min. atsitraukti nuo ekrano ir atlikti akių mankštą.



AKIŲ MANKŠTĄ

rekomenduojama kas
30-45 min.



6 kartus pažiūrėti į viršų, po to į apačią.

Akis lėtai pasukite ratu:

6 kartus pagal laikrodžio rodyklę, o tada 6 kartus prieš.

6 kartus pažiūrėkite į kairę ir į dešinę.

6 kartus pažiūrėkite įstrižai: į viršų kairėje ir į apačią dešinėje, į viršų dešinėje ir į apačią kaireje.

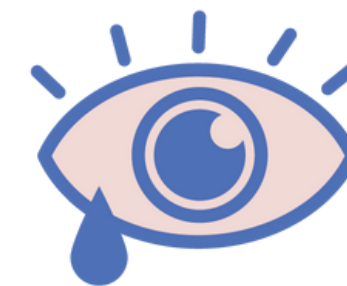
6 kartus greitai pamirksėkite.

6 kartus stipriai užsimerkite ir atsimerkite.

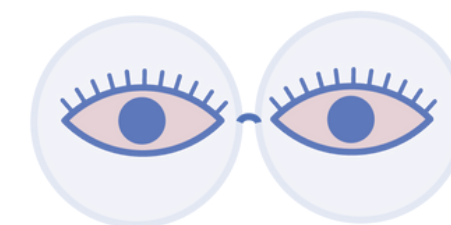
Po kiekvieno pratimo uždenkite akis delnais ir pailsėkite 2-3 sek.

RŪPINKITĖS AKIŲ POILSIU IR MANKŠTA:

- Pavargusias akis pirmiausia atgaivinkite šaltu vandeniu.
- Dirbant kompiuteriu, sąmoningai stengtis dažniau mirksėti, kad būtų drėkinama akių junginė.
- Galite pasinaudoti ir „Greitąja pagalba“ - dirbtinėmis ašaromis be konservantų.



REGULIARIAI TIKRINKITĖS REGĖJIMĄ



- Regėjimą profilaktiškai tikrinkite vieną kartą per metus.
- Gydytojui nurodžius nešioti akinius - jų nevenkite. Tinkamas akinių pasirinkimas ir reguliari akių mankšta garantuoja gerą regėjimą.

**SVEIKA MITYBA, AKIŲ MANKŠTOS IR AKIŲ DRĖKINIMAS
YRA SVARBIAUSI DALYKAI, NORINT TURĖTI SVEIKAS AKIS!**

