



KAIP APSAUGOTI SAVO AKIS?

Akys – tai mūsų langas į pasaulį. Žmogui akys teikia pusę visos informacijos. Daugelio akių ligų ir regėjimo aštrumo sumažėjimo priežastis – akių raumenų pertempimas pvz. kai beveik nemirksdami ilgai žiūrite į kompiuterio ar televizoriaus ekraną, ilgai skaitote.

Norint išsaugoti gerą regėjimą Jums reikia:

- Racionaliai maitintis bei saugoti akis, kad jos nepervargtų;
- Ne rečiau nei kas 1 valandą daryti pertraukėles ir leisti akims pailsėti dirbant kompiuteriu;
- Atsisakyti žalingų įpročių (rūkant cigarečių dūmuose esantys toksinai siaurina kraujagysles);
- Dirbti esant geram apšvietimui;
- Vartoti sėmenų aliejų ko pasėkoje akys bus natūraliai drėgnos.
- Daugiau valgyti graikiškų riešutų, riebios žuvies (tuno, lašišos), morkų, citrusinių vaisių, mėlynių;
- Išsimiegoti ne trumpiau nei 8 valandas per parą (esant miego trūkumui pabrinksta kraujagyslės, jos atrodo pavargusios ir yra paraudusios).



Patarimai, kaip sumažinti kompiuterio įtaką regėjimui bei akių nuovargiui:

- Pasirūpinkite geru natūraliu ir dirbtiniu apšvietimu;
- Ant monitorių ekranų kaupiasi dulės, todėl jas reikia valyti drėgna šluoste;
- Ribokite prie kompiuterio leidžiamą laiką. Praleidus prie kompiuterio 45 min. reikia daryti 10-15 min. pertrauką;
- Dirbdami kompiuteriu sąmoningai stenkitės dažniau mirksėti – taip mažinami džiūvimo reiškiniai akies junginėje;
- Pertraukų metu nueikite nuo kompiuterio ir nors trumpam užsiimkite visiškai kita veikla, kuri nevargina akių.
- Kad pašalintume akių nuovargį ir užkirstume kelią regėjimo sutrikimams pertraukų metu darykite specialius pratimus akims. Jie gali būti atliekami stovint arba sėdint, nukreipus akis nuo ekrano, žiūrint į tolį, ramiai kvėpuojant.



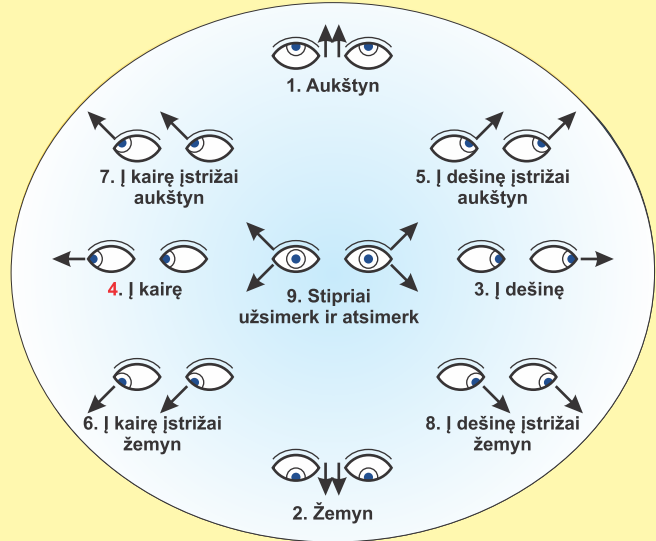
**SAUGOKIME
SAVO
AKIS!**



AKIŲ MANKŠTA - PATS SVARBIAUSIAS DALYKAS, ŠTAI KELI PRATIMAI AKIMS

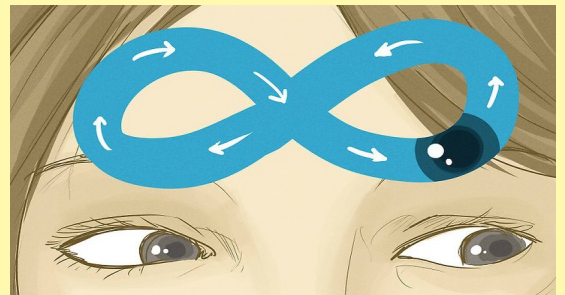
„Apžvalgos ratas“

Judink akytes į nurodytas puses (aukštyn, žemyn, į kairę, į dešinę,...). Atlikęs šį pratimą kelis kartus stipriai užsimerk ir plačiai atsimerk!



„Aštuoniukė“

Akimis piešk aštuoniukes: pirmiausia iš kairės į dešinę ir atvirkščiai.



Taisyklė 10-10-10 dirbant arba žaidžiant kompiuteriu

Kas 10 minučių pažiūrėk į bent 10 metrų nutolusį objektą, ne mažiau nei 10 sekundžių.



Pabaigai - pamiklink akeles - surask raidę O ir skaičių 6

QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
 QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
 QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
 QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
 QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
 QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
 QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
 QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
 QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
 QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
 QQOQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
 QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
 QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ

9999999999999999999999999999999999
 9999999999999999999999999999999999
 9999999999999999999999999999999999
 9999999999999999999999999999999999
 9999999999999999999999999999999999
 9999999999999999999999999999999999
 9999999999999999999999999999999999
 9999999999999999999999999999999999
 9999999999999999999999999999999999
 9999999999999999999999999999999999
 9999999999999999999999999999999999
 9999999999999999999999999999999999
 9999999999999999999999999999999999
 9999999999999999999999999999999999

Jeigu pavyko greitai surasti raidę O arba skaičių 6 reiškia turi miklias akeles, kurias reikia nuolatos treniruoti!
Svarbiausia - nepamiršk akių pratimus kartoti po kelis kartus ir pamirskėti po kiekvieno pratimo. SĖKMĖS!