Žiūrėjimas į objektą

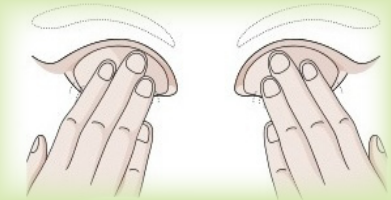
Laikydami pirštą 30 cm atstumu nuo akių 5 sekundes žiūrėkite į jo galiuką. Tuomet žvilgsnį nukreipkite į tolį ir sulaikykite 3 sekundes. Pratimą kartokite 6 kartus keisdami piršto atstumą.

9.

Akių masažas

Užsimerkite, pirštu labai lengvai prispauskite kiekvieną užmerktą akį ir sukamaisiais judesiais masažuokite abi akis 1 minutę.

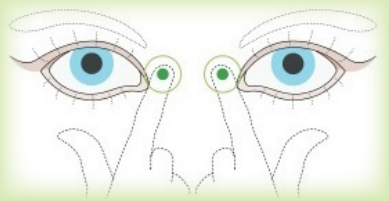
10.



Akių masažas

Užsimerkite, trimis pirštais palieskite kiekvieną užmerktą akį ir labai lengvai paspauskite. Po to pirštus atitraukite. Pratimą kartokite 6 kartus.

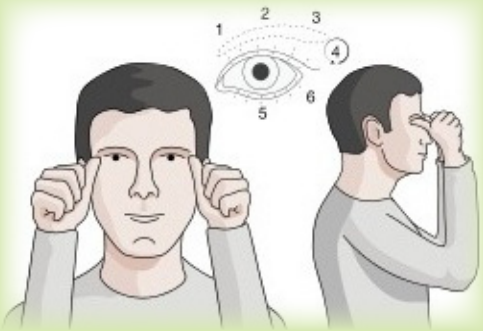
11.



Akių srities masažas

Abiejų rankų rodomaisiais pirštais spauskite piešinyje parodytus taškus, esančius tarp nosies ir akies vidinio kampučio, ir 1 minutę juos masažuokite pirštus judindami aukštyn žemyn.

12.



Akių srities masažas

Abiejų rankų keturis pirštus suspauskite į kumščius. Nykščiais suspauskite smilkinius, o rodomųjų pirštų antraisiais sąnariais 1 minutę sukamaisiais judesiais masažuokite sritį aplink akis.

Baigę daryti pratimus, atsipalaiduokite. Akys labiau atsipalaiduos jei ne tik užsimerksite, bet dar jas pridengsite delnais. Tuo metu patariama įsivaizduoti kažką malonaus.

Baigdami šį pratimą, tris kartus stipriau užsimerkite ir atpalaiduokite akis. Delnus nuimkite, bet dar pabūkite užsimerkę.

IŠSAUGOTI SVEIKAS AKIS PADEDA:

- Tinkamas darbo ir poilsio rėžimas
- Teisingas darbo vietos įrengimas
- Reguliari akių mankšta
- Visavertė, vitaminų gausi mityba
- Reguliarus akių tikrinimas pas akių gydytoją.

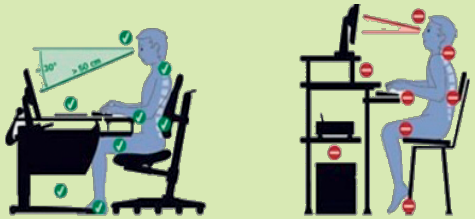
Raseinių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

AKIŲ NUOVARGĮ MAŽINANTYS PRATIMAI

TINKAMAS DARBO IR POILSIO RĖŽIMAS

- Maksimali rekomenduojama darbo dienos trukmė dirbant kompiuteriu yra 8 valandos. Nepertraukiamo darbo kompiuteriu trukmė priklauso nuo darbo pobūdžio. Rekomenduojamos 15 min. trukmės pertraukėlės po kiekvienos darbo valandos. Įtempto darbo metu kas pusvalandį patartina daryti kelių minučių pertrauką. Jos metu reikėtų atitraukti žvilgsnį nuo kompiuterio ekrano ir pažvelgti pro langą arba į kokį ryškų objektą.
- Dirbant kompiuteriu svarbu daugiau mirksėti, neleisti savo akims „džiūti".

TINKAMAI PARUOŠTA DARBO VIETA



- Dirbantiems kompiuteriu reikia atkreipti dėmesį i tai, jog monitorius turėtų būti šiek tiek žemiau akių lygio. Žiūrėjimo nuotolis 45-80 cm. Tokioje padėtyje akys ne taip greit pavargsta.
- Kompiuterizuotose darbo vietose apšvietimas turi būti mišrus – natūralus ir dirbtinis.
- Patalpos turi būti reguliariai vėdinamos, drėkinamos ir valomos.

PRATIMŲ ATLIKIMAS

Akių pratimus rekomenduojama geriau atlikti trumpai (kiekvieną pratimą po 4-6 kartus) bet dažnai (3-4 kartus per dieną), kad akys nepavargtų.

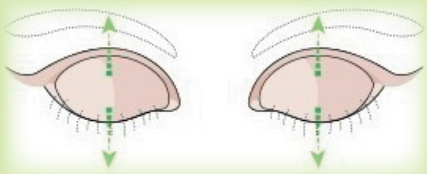
Pratimus reikia daryti lėtai, be įtampos. Pratimai atliekami stovint arba sėdint, galvą laikant tiesiai.

1.

Akių atpalaidavimas

Plačiai atmerkite akis ir keletą sekundžių žiūrėkite į tolimiausią patalpos kampą (jei yra langas – geriausia žiūrėti į tolį). Taip atpalaiduosite akies lęšiuko raumenis.

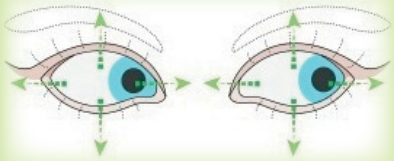
2.



Akių atpalaidavimas

Stipriai užsimerkite, taip pabūkite keletą sekundžių ir atsimerkite. Pratimą kartokite 6 kartus. Šis pratimas atpalaiduoja akių raumenis ir gerina kraujotaką.

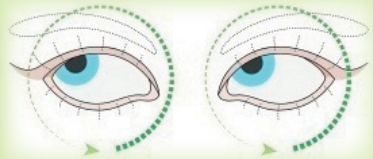
3.



Akių vyzdžių mankšta atsimerkus

Laikykite galvą tiesiai ir kiek įmanoma žvilgsnį nukreipkite į viršų ir į apačią, į dešinę ir į kairę. Pratimą kartokite 6 kartus.

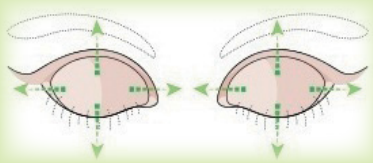
4.



Akių vyzdžių mankšta atsimerkus

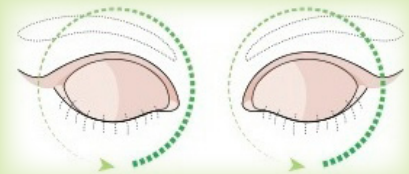
Nejudindami galvos lėtai sukite akių vyzdžius ratu prieš laikrodžio rodyklę: i apačią, į dešinę, į viršų, į kairę. Pratimą kartokite 6 kartus. Tuomet akių vyzdžius sukite ratu laikrodžio rodyklės kryptimi.

5.



Akių vyzdžių mankšta užsimerkus

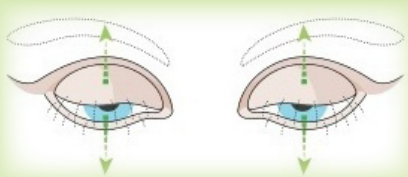
Užsimerkite ir laikydami galvą tiesiai judinkite akių vyzdžius į viršų ir į apačią, į dešinę ir į kairę. Pratimą kartokite 6 kartus.



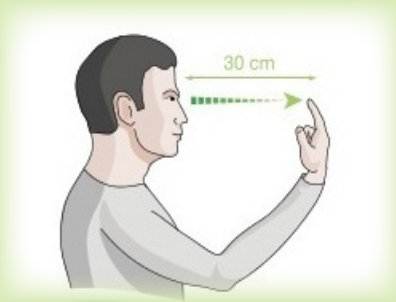
Akių vyzdžių mankšta užsimerkus

Užsimerkite ir nejudindami galvos lėtai sukite akių vyzdžius ratu prieš laikrodžio rodyklę: i apačią, į dešinę, į viršų, į kairę. Pratimą kartokite 6 kartus. Tuomet akių vyzdžius sukite ratu laikrodžio rodyklės kryptimi.

7.



Mirksėjimas

Greitai ir stipriai mirksėkite abiem akimis 10 kartų. Šis pratimas gerina akių kraujotaką, atgaivina akis.

8.