

## Профилактика зрительного утомления

**Перерывы и гимнастика для глаз** — важные элементы профилактики переутомления и сохранения здоровья.

**Настройка монитора.** Яркость должна быть сопоставима с освещённостью окружающего пространства, контрастность — достаточной для чёткого восприятия текста. Используйте мониторы с высоким разрешением (не ниже Full HD), частотой обновления не менее 60 Гц (желательно 75–120 Гц при интенсивной работе).

**Правило «20/20/20».** Каждые 20 минут работы нужно делать 20-секундный перерыв, чтобы посмотреть на объект, находящийся на расстоянии 20 футов (около 6 м).

**Моргание.** Важно регулярно моргать (каждые 3–5 секунд), чтобы увлажнять глаза и удалять загрязнения с их поверхности.

**Гимнастика для глаз** (о ней подробнее ниже).

**Использование компьютерных очков** с антибликовым покрытием и фильтрами синего света (подбираются офтальмологом).

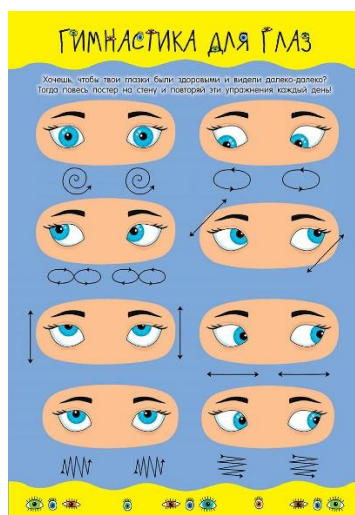
**Увлажняющие капли** («искусственная слеза») при сухости глаз.

**Режим перерывов:**

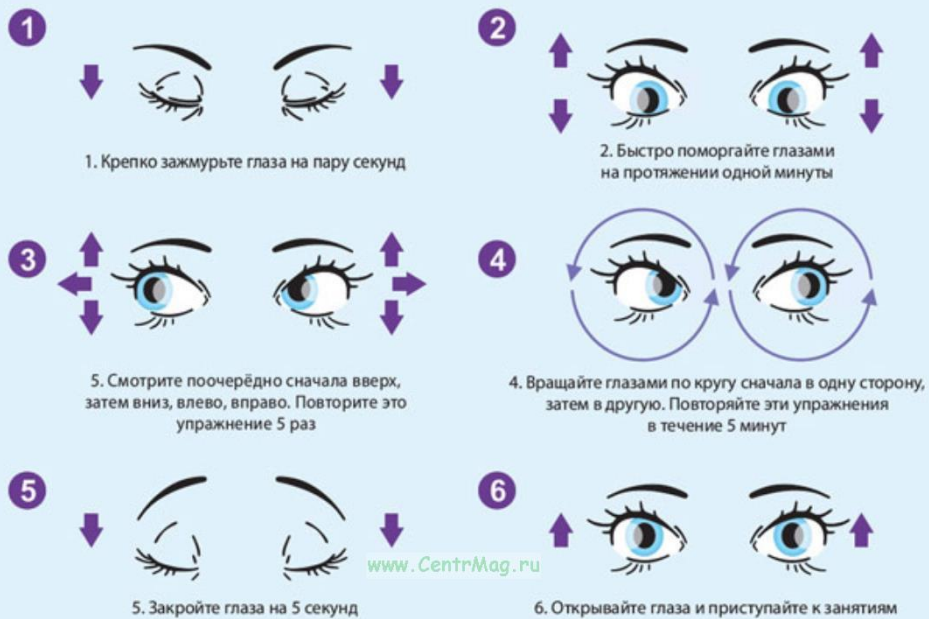
- 1) Продолжительность непрерывной работы с видеодисплейным терминалом без регламентированного перерыва не должна превышать 1 час.
- 2) При работе, требующей постоянного взаимодействия с видеодисплейными терминалами (набор текстов, ввод данных и т. п.), рекомендуется организовывать перерывы на 10–15 минут через каждые 45–60 минут работы.

**Упражнения для глаз:**

- 1) Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счёт 1–4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счёт 1–6. Повторить 5 раз.
- 2) Посмотреть на кончик носа на счёт 1–4, а потом перевести взгляд вдаль на счёт 1–6. Повторить 5 раз.
- 3) Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счёт 1–6. Повторить 5 раз.
- 4) При неподвижной голове перевести взор вверх на счёт 1–4, прямо на счёт 1–6; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счёт 1–6. Повторить 4 раза.
- 5) Быстро и легко моргать 2 минуты для улучшения кровообращения.



# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



## Упражнения для глаз по методике Владимира Филипповича Базарного (ученый, врач, педагог)

Методика В. Ф. Базарного направлена на профилактику зрительного утомления и нарушений зрения. Ключевой элемент — использование **зрительных тренажёров** с цветными траекториями и выполнение упражнений **стоя** (это связано с концепцией динамической смены поз).

### Основные принципы

- Выполнение стоя.** Упражнения делаются только в положении стоя — это часть концепции «динамической смены поз», снижающей нагрузку на организм.
- Цветные траектории.** Тренажёр представляет собой набор цветных линий и фигур на стене или потолке (красный овал, синий овал, жёлтый крест, зелёная восьмёрка). Каждый цвет имеет своё воздействие:
  - красный — активизирует психические процессы;
  - зелёный — успокаивает, создаёт гармонию;
  - жёлтый — поднимает настроение, активизирует процессы;
  - синий — тормозит процессы, но активизирует химические реакции.
- Частота.** При интенсивной зрительной нагрузке (чтение, работа за компьютером) рекомендуется делать упражнения каждые 15–20 минут.
- Количество повторений.** По каждой траектории — 10–12 движений.

### 1. Работа со зрительным тренажёром Базарного

На стене или потолке рисуются или размещаются цветные фигуры:

- наружный овал — красный;
- внутренний овал — синий;
- крест — жёлтый;
- восьмёрка — зелёная.

### **Выполнение:**

- Встаньте на расстоянии 2–3 метров от тренажёра.
- Плавно перемещайте взгляд вдоль линий каждой фигуры по очереди.
- Начните с простых траекторий (овалы), затем переходите к сложным (крест, восьмёрка).
- Выполняйте движения глазами сначала в одном направлении, затем в обратном.
- Повторите 10–12 раз для каждой фигуры.

### **2. Базовые движения глазами (можно выполнять без тренажёра)**

- **Горизонтали:** перемещайте взгляд слева направо и обратно (3–4 раза).
- **Вертикали:** перемещайте взгляд вверх-вниз и обратно (3–4 раза).
- **Диагонали:** перемещайте взгляд по диагоналям (из левого нижнего угла в правый верхний и т. д.) (3–4 раза в каждую сторону).
- **Круги:** медленно «рисуйте» глазами круги по часовой стрелке и против (3–4 круга в каждую сторону).
- **Восьмёрки:** «рисуйте» глазами горизонтальные и вертикальные восьмёрки (3–4 раза в каждую сторону).

### **3. «Письмо носом»**

#### **Выполнение:**

- Сядьте или встаньте в удобную позу.
- Закройте глаза и представьте, что кончик носа — это карандаш.
- «Пишите» или «рисуйте» в воздухе буквы, цифры, фигуры.
- Движения должны быть медленными и плавными.
- Продолжительность — 1–2 минуты.

### **4. Переключение фокуса (профилактика близорукости)**

#### **Выполнение:**

- Выберите объект на расстоянии 30–40 см (карандаш, палец).
- Затем переведите взгляд на дальний объект (окно, картина на стене).
- Чередуйте фокус между ближним и дальним объектом (10–15 раз).

### **5. Пальминг (расслабление глаз)**

#### **Выполнение:**

- Потрите ладони, чтобы согреть их.
- Закройте глаза и накройте их ладонями (без давления).
- Посидите так 1–2 минуты, стараясь увидеть абсолютную темноту.
- Расслабьтесь и дышите ровно.

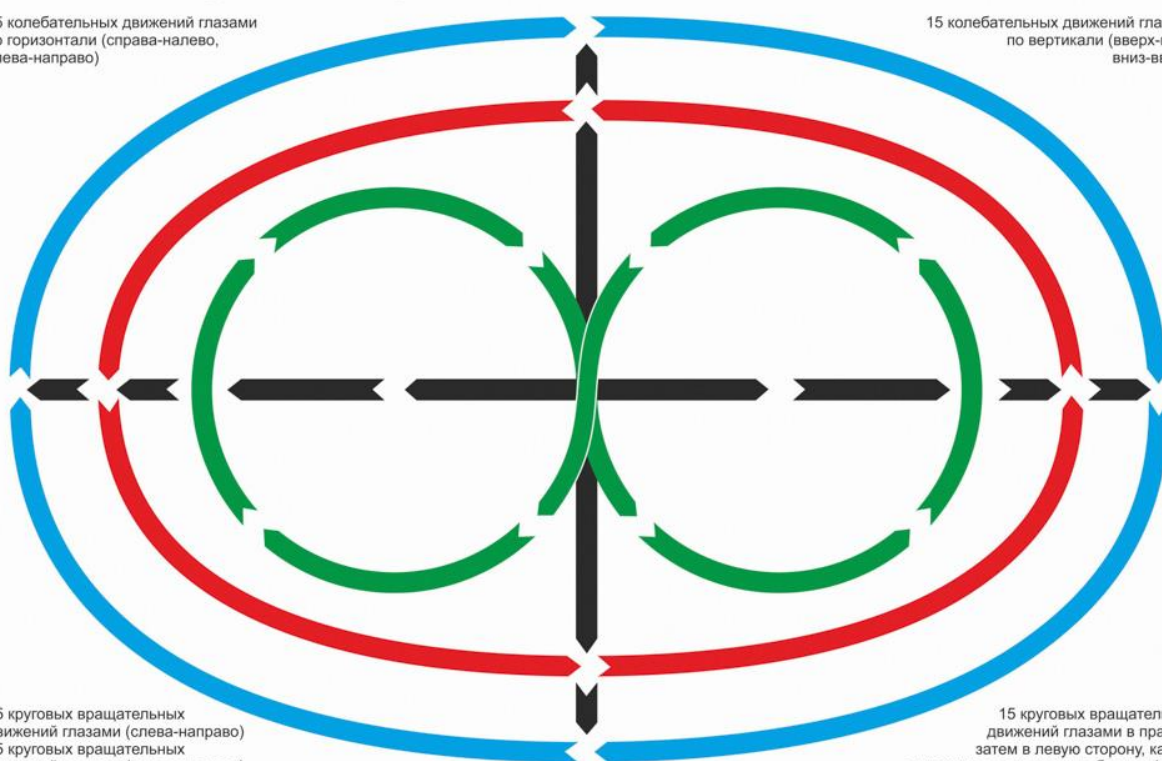
## Рекомендации по выполнению

- Перед началом упражнений проконсультируйтесь с офтальмологом, особенно если у вас есть заболевания глаз.
- Начинайте с малого количества повторений, постепенно увеличивая нагрузку.
- Следите за плавностью движений — избегайте рывков.
- При появлении дискомфорта или боли прекратите упражнения.
- Сочетайте гимнастику для глаз с общей физической активностью и перерывами при работе за компьютером.

## Тренажер «Гимнастика для глаз»

15 колебательных движений глазами по горизонтали (справа-налево, слева-направо)

15 колебательных движений глазами по вертикали (вверх-вниз, вниз-вверх)



15 круговых вращательных движений глазами (слева-направо)  
15 круговых вращательных движений глазами (справа-налево)

15 круговых вращательных движений глазами в правую, затем в левую сторону, как бы вычерчивая лежащую на боку цифру 8