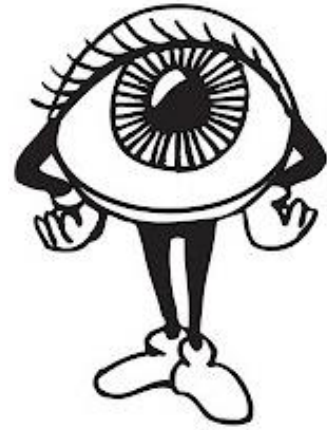


Kāpēc manas acis nogurst?

Arvien vairāk mūsu ikdienu pavada darbs tuvumā – mācības skolā, lasīšana, darbs pie datora, atpūta pie televizora, mobilais telefons. Skatoties tuvumā, redze tiek sasprindzināta un pēc ilgstoša darba acis nogurst. Tas ir saistīts ar acu pārpūli, kuru var pavadīt

- miglošanās tālumā vai tuvumā,
- nogurums,
- sāpes uzacu rajonā,
- acu sāpes,
- graušanas sajūta un asarošana.



Turklāt jo ilgāk acis atrodas sasprindzinātā stāvoklī, jo grūtāk tās ir atslābināt.

Mūsu redzi nodrošina tādi paši muskuļi, kas ļauj funkcionēt visam mūsu organismam. Ja mums būtu jānes ūdens spainis, daudz vieglāk to būtu izdarīt, ja mēs ietu nelielu gabalu, tad mirklīti atpūstos, un tad atkal turpinātu ceļu. Savukārt, ja spaini nestu ilgāk, tad arī atpūsties mēs gribētu vairāk. Tieši tāpat ir ar mūsu acīm.

Kā darīt pareizi?



Svarīgs ir kopējais laiks, ko mēs pavadām pie datora un cik bieži atpūšamies. **Īsi, regulāri pārtraukumi ir daudz efektīvāki nekā gari un neregulāri pārtraukumi.** Ja esi cītīgi strādājis pie datora, lasījis, pildījis mājasdarbus, tad sērfošana internetā vai televizora skatīšanās neskaitās acu atpūtināšana. Tas vēl aizvien ir smags darbs tavām acīm, jo efektīvi atpūtināt acis tu vari tikai pieceļoties no savas darba

vietas, izstaipoties un paskatoties apkārt.

Bērniem **līdz 10 gadu vecumam** nav ieteicams pavadīt pie datora ilgāk par 30 minūtēm dienā

(15 min strādā – 5 min atpūšas – 15 min strādā),

11-13 gadu veciem bērniem – ilgāk par 1 stundu dienā

(20 min strādā – 5 min atpūšas – 20 min strādā – 5 min atpūšas – 20min strādā),

14-15 gadu veciem bērniem ilgāk par 2 stundām dienā

(ik pēc 30 min strādāšanas pie datora jāatpūšas 5 min),

16 un vairāk gadus veciem bērniem pavadītais laiks pie datora nav noteikts, bet obligāti jāievēro pārtraukumi.

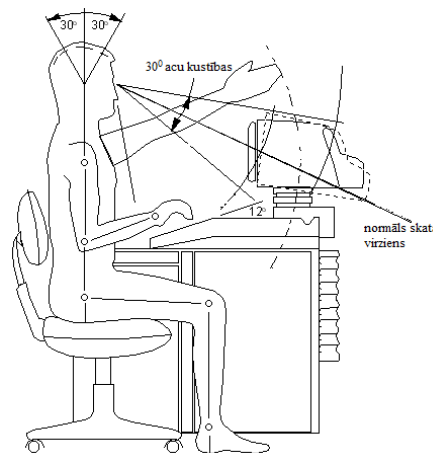
Ja strādā pie datora 1 stundu, tad jāatpūšas vismaz 10-15 min, bet, ja divas stundas bez pārtraukuma, tad vismaz 20-30 min. Vēlams strādāt tuvuma darbu bez pārtraukuma ne ilgāk par 2 stundām.

ATCERĪETIES!

Īsāka laika strādāšana pie datora un regulāri pārtraukumi ir daudz efektīvāki!

Nav ieteicams lasīt grāmatu, turot to ļoti tuvu acīm, vai lasīt guļus. Labākais attālums lasīšanai un rakstīšanai ir aptuveni 30-40 cm no acīm, bet datora monitoru vēlams novietot 45-70 cm attālumā no acīm (izstieptas rokas attālumā).

Tā kā bērna augums nav tāds pats kā pieaugušajiem, bērnam var rasties problēmas, ja viņš lieto datora darba vietu, kas piemērota pieaugušo vajadzībām. Svarīgi nodrošināt, lai acu skata līnija būtu vērsta pret vai nedaudz zem monitora augšējās malas, jo acīm ir vieglāk strādāt nedaudz skatoties uz leju,

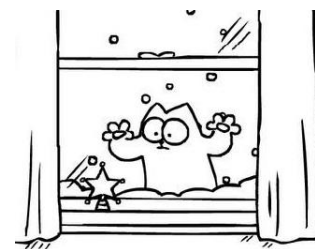


nevis uz augšu. Tas arī nodrošina pareizu kakla skriemeļu izliekumu un normālu mugurkaula stāvokli. Ja bērnam nav speciāli iekārtotas darba vietas, tad labs risinājums var būt krēsls ar maināmu augstumu, tikai jāatceras, ka, paaugstinot krēslu, jānodrošina arī atbalsts pēdām. Sēžot pie datora, lasot vai pildot mājas darbus, pozai jābūt ērtai, mugurai – taisnai, pleciem – atbrīvotiem, kājām – ceļos saliektām taisnā leņķī, pēdām – stabili atbalstītām uz grīdas vai paliktņa.

Svarīgs ir arī telpas apgaismojums. Strādājot ar datoru, vislabākais ir griestu apgaismojums, lai uz ekrāna neveidotos atspīdumi no gaismas ķermeņiem un telpa būtu vienmērīgi apgaismota. Lasot vai rakstot, ja nepieciešams papildu apgaismojums, galda lampa jānovieto kreisajā pusē (kreiļiem labajā), lai ēna netraucē darbam.

Ko vēl es varu darīt?

Skatīšanās tālumā bez konkrēta mērķa vizbiežāk pilnībā neatpūtina acis – vajag tās „izkustināt”, skatoties dažādos attālumos.



Atpūtas brīžos vari veikt dažādus acu vingrinājumus.

1. Izej ārā vai nosēdies pie loga un skaties uz tālāku objektu (apmēram 50 m attālumā) 10-15 sekundes, pēc tam skaties uz objektu apmēram 10 m attālumā.

2. Uz loga acu līmenī uzlīmē nelielu sarkanu vai melnu punktu. Skaties gar šo punktu uz tālāku objektu (māju pāri ielai). Pēc tam skaties uz punktu, kas pielīmēts logam.

3. Atrodi objektu tālumā un mēģini izšķirt tā detaļas (koka galotni, skursteni, grūti saredzamu reklāmas plakātu). Kad tas izdarīts, paskaties uz tuvu, mazu priekšmetu (skrūvi sienā).

4. Nekustinot galvu, paskaties uz augšu, leju, pa labi, pa kreisi un slīpi visos virzienos. Par skatīšanās objektiem vari izmantot istabas stūrus.

Līdzīgus vingrojumus tu vari izdomāt arī pats!

Lai gūtu uzlabojumus, vingrinājumi jāveic katru dienu vismaz 3x dienā 2 – 3 nedēļu garumā.

Ja, regulāri ievērojot šos nosacījumus (pareizs darba režīms, darba vietas iekārtojums, telpas apgaismojums, poza, acu treniņi), sūdzības saglabājas, ir nepieciešama redzes pārbaude pie optometrista vai acu ārsta!