

Informacinis pranešimas ugdymo įstaigos bendruomenei apie regos higieną ir ekranų prevenciją.



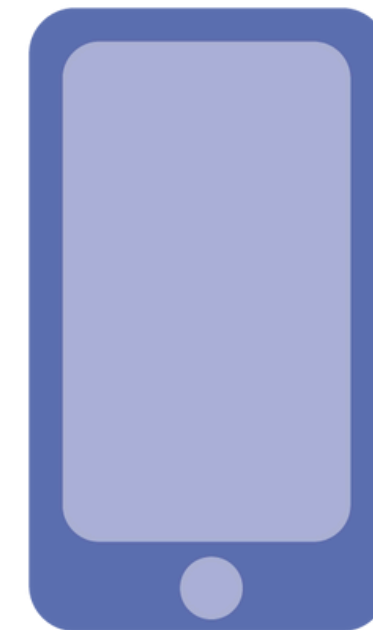
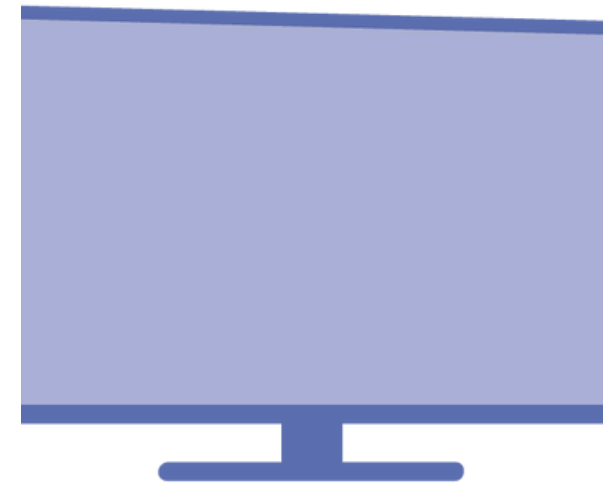
Informaciją parengė: Vanda Balcevič
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje

KODĖL REIKALINGA AKIŲ MANKŠTA?

REGA IR ŽALINGI VEIKSNIAI

Kasdien mūsų akis veikia aplinka, kurioje gyvename. Tobulėjant šiuolaikinėms technologijoms labai dažnai regai kenkia įvairūs žalingi veiksniai :

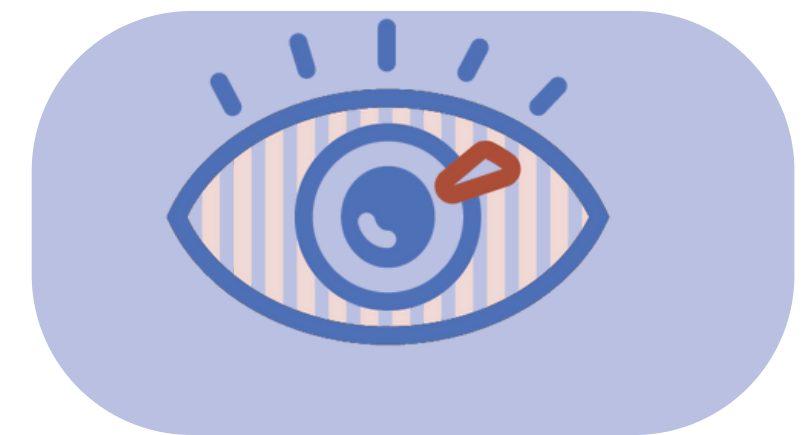
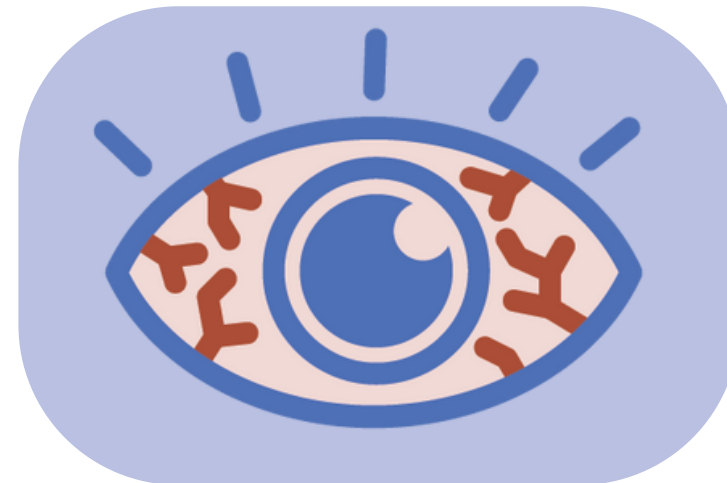
- darbas su kompiuteriu,
- televizoriaus žiūrėjimas,
- ultravioletiniai saulės spinduliai,
- blogas apšvietimas,
- stipri šviesa.



REGOS SUTRIKIMAI

**Regėjimo sutrikimų priežastys yra įvairios.
Tai gali būti:**

- infekcinės ir neinfekcinės ligos (pvz.: hipertoninė liga, aterosklerozė, cukrinis diabetas ir kt.),
- mechaniniai pažeidimai,
- medžiagų apykaitos sutrikimai,
- vitaminų ar mineralų trūkumas,
- paveldimumas,
- užteršta aplinka,
- įtemptas regimasis darbas,
- senėjimas ir kt.



REKOMENDACIJOS



- Užtikrinti optimalius natūralaus ir dirbtinio (bendrojo ir vietinio) apšvietimo parametrus.
- Įrengti kompiuterizuotas darbo vietas, atitinkančias vaikų poreikius.
- Reikia eliminuoti pašalinių atspindžių atsiradimo galimybę (pakreipkite monitorių truputį žemyn, kad virš monitoriaus esančio šviesos šaltinio šviesa neatsispindėtų ekrane).
- Naudokite žaliuzes ar užuolaidas, kad kontroliuotumėte saulės šviesos ryškumą patalpoje.
- Dirbti galima tik su kokybiškais, techniškai tvarkingais ir sertifikuotais monitoriais.
- Jeigu mirga ekranas, įsitikinkite, ar parinkti optimalūs monitoriaus vaizdo nustatymai.
- Jeigu negalite to padaryti savarankiškai, paprašykite padėti apie tai nusimanančio asmens.
- Jeigu ekrane esantys simboliai yra per maži ir neįskaitomi, padidinkite juos, kad išvengtumėte regėjimo įtampos.

KODĖL REIKALINGA AKIŲ MANKŠTA?

Ilgai ir įtemptai žiūrint, mažai mirksint akių raumenys įsitempia, akys išsausėja, todėl juntamas akių nuovargis, jos parausta ir peršti, gali įsiskaudėti galva, tampa sunkiau susikaupti.

Siekiant išvengti akių nuovargio sukeliama diskomforto akių mankštą reikėtų atlikti visiems, besinaudojantiems kompiuteriu ar žiūrintiems į kitus ekranus, o taip pat rašantiems, skaitantiems, užsiimantiems rankdarbiais.



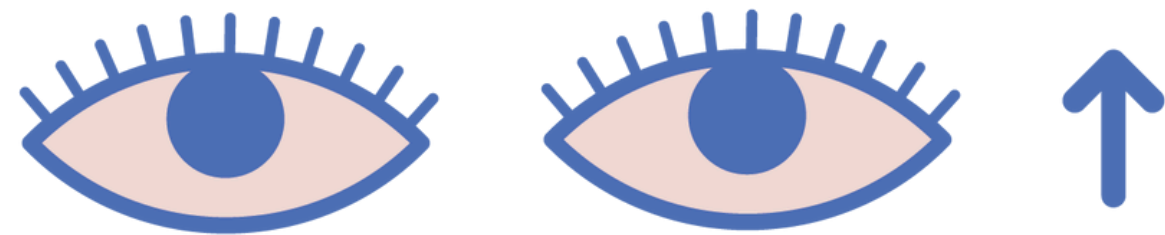
Rekomenduojama kas 30-45 min. atsitraukti nuo ekrano (ar kitos akis varginančios veiklos) ir atlikti akių mankštą, praversiančią tiek vaikams, tiek ir jų tėvams.

Akių mankšta vaikams

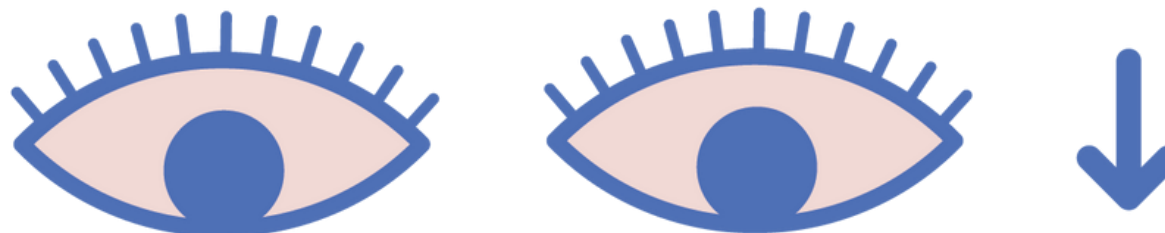
- 5 kartus greitai pamirksėkite;
- 5 kartus stipriai užsimerkite ir atsimerkite;
- 5 kartus pažiūrėkite žemyn ir į viršų;
- 5 kartus pažiūrėkite į kairę ir į dešinę;
- 5 kartus pažiūrėkite įstrižai: į viršų kairėje ir į apačią dešinėje.
- 5 kartus atvirkščiai: į viršų dešinėje ir į apačią kairėje.
- Suraskite 2 objektus, vieną arti, o kitą toli.
- 5 kartus pažiūrėkite iš pradžių į tą, kuris arti, o tada į tą, kuris toli.
- Akis lėtai pasukite ratu.
- 5 kartus pagal laikrodžio rodyklę, o tada
- 5 kartus prieš.
- Užsimerkite ir tyliai tyliai suskaičiuokite iki 5.



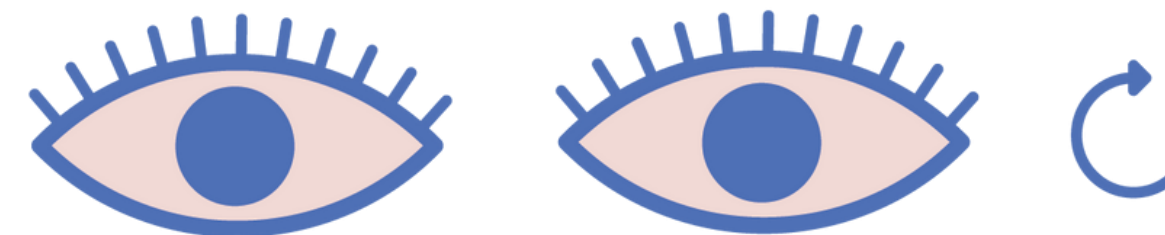
AKIŲ MANKŠTA



5 kartus pažiūrėkite į viršų;



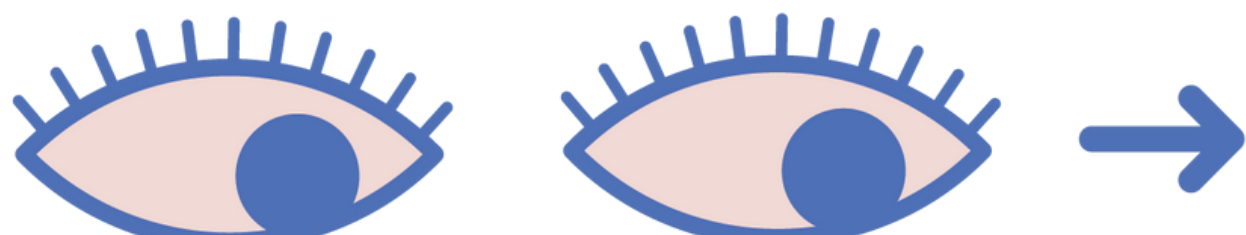
5 kartus pažiūrėkite žemyn;



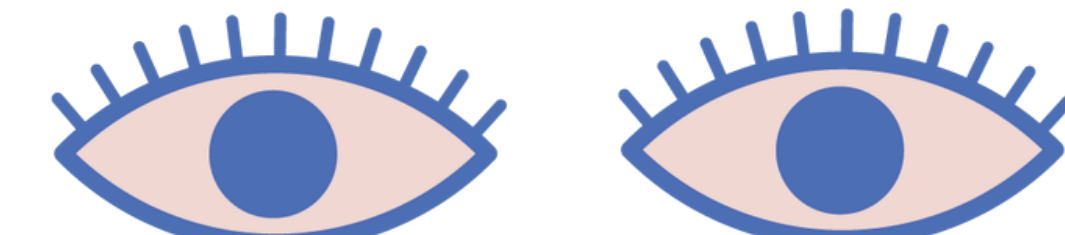
5 kartus pagal laikrodžio rodyklę, o tada 5 kartus prieš.



5 kartus pažiūrėkite į kairę;



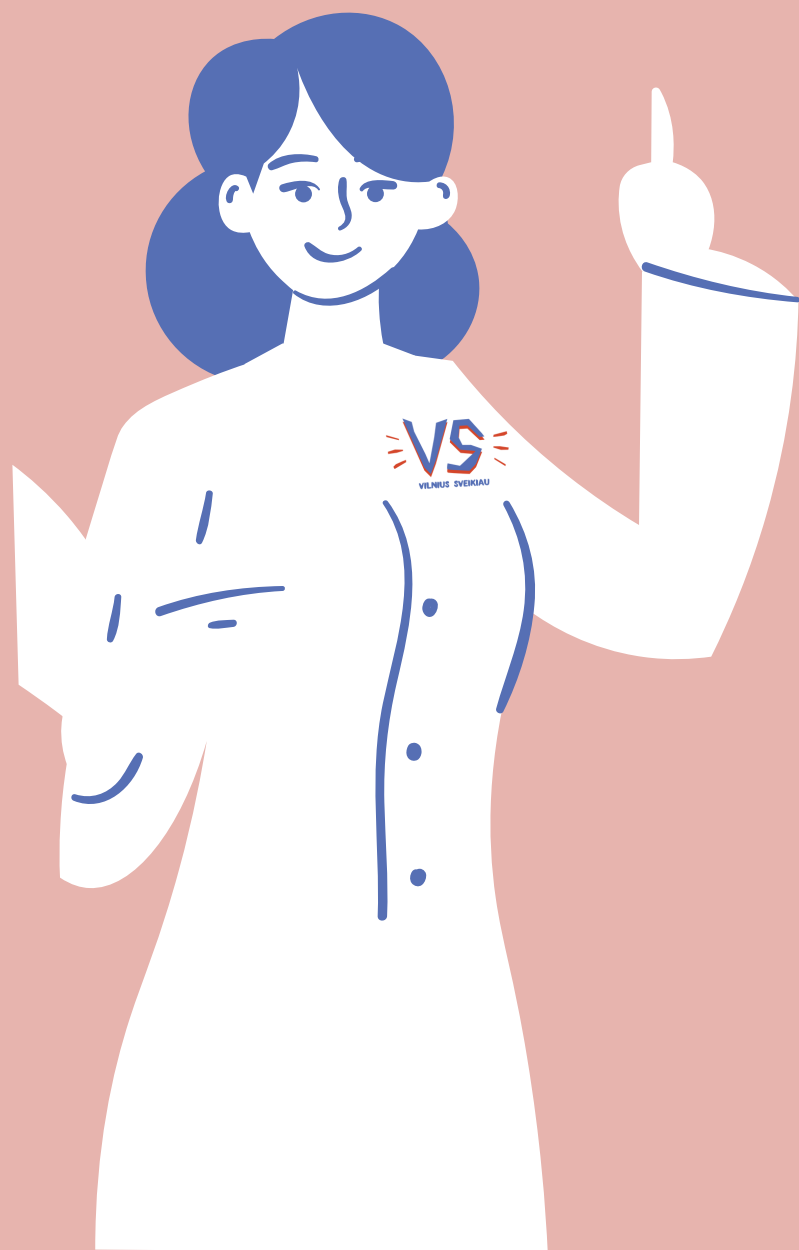
5 kartus pažiūrėkite į dešinę;



5 kartus greitai pamirskite;



5 kartus stipriai užsimerkite ir atsimerkite;



Be visų prevencijos priemonių labai svarbi ir specialistų priežiūra. Vaikas pats gali nesuprasti savo pablogėjusio matymo ir pasakyti tėvams, kad kažkas negerai su jo akimis. Apsilankymas pas akių gydytoją-oftalmologą yra geriausias būdas sužinoti apie vaiko akių sveikatą.

