1 priedas

Regėjimo sutrikimų profilaktika

Daugelis vartotojų, kurie naudojasi kompiuteriu ilgą laiką, **skundžiasi akių nuovargiu, ašarojimu, perštėjimu, pablogėjusiu regėjimu**. Visų šitų problemų galima išvengti laikantis tam tikrų taisyklių:

- užtikrinti optimalius natūralaus ir dirbtinio (bendrojo ir vietinio) apšvietimo parametrus.
- rengiant kompiuterizuotas darbo vietas, atitinkančias vaikų poreikius, reikia *eliminuoti pašalinių atspindžių atsiradimo galimybę*. Dėl to gali tekti pakeisti atskirų darbo vietos elementų išdėstymą. Norėdami sumažinti atspindžius, pakreipkite monitorių truputį žemyn, kad virš monitoriaus esančio šviesos šaltinio šviesa neatsispindėtų ekrane. Parinkite monitoriui tinkamą vietą lango atžvilgiu. Pastačius monitorių tiesiai priešais langą, saulės šviesa atsispindės monitoriaus ekrane arba akins vartotoją. Naudokite žaliuzes ar užuolaidas, kad kontroliuotumėte saulės šviesos ryškumą patalpoje. 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.
- labai svarbu *riboti prie kompiuterio praleidžiamą laiką*. Nerekomenduojama vaikui be pertraukos prie kompiuterio praleisti ilgiau nei valandą. Praleidus prie kompiuterio 45 minutes reikia daryti 10–15 minučių pertrauką. Naudotis kompiuteriu nepilnamečiui per dieną galima ne daugiau kaip 2–3 valandas.
- kompiuteriais besinaudojantys asmenys sąmoningai turi *stengtis dažniau mirksėti* – taip mažinami džiūvimo reiškiniai akies junginėje bei kiti su tuo susiję nemalonūs pojūčiai akyse. Akių nuovargiui pašalinti ir regėjimo sutrikimų profilaktikai pertraukų metu rekomenduojama daryti specialius pratimus akims. Jie gali būti atliekami stovint arba sėdint, nukreipus akis nuo ekrano, žiūrint į tolį, ramiai kvėpuojant.