

Dbaj o swój wzrok



Biorąc pod uwagę, jak ważny jest **dobry wzrok**, dbanie o niego powinno być częścią codziennych czynności. Oto kilka najważniejszych wskazówek, które pozwolą ci zachować sokoli wzrok.

Co jeść, aby mieć dobry wzrok?

Od dawna wiemy, że **witamina A** to podstawa zdrowego wzroku. Marchew, słodkie ziemniaki, brokuły, masło, jarmuż, szpinak, jajka, morele, papaja, mango, groszek, mleko, pomidor i dynia to kilka przykładów źródeł tej witaminy. **Kwasy tłuszczowe omega-3**, cynk, luteina, witamina C i E również wpływają pozytywnie na nasze oczy.

Chroń oczy

Promienie UV, kurz i zanieczyszczenia powietrza mogą powodować uszkodzenia oczu. Ważne jest zatem, aby odpowiednio je chronić – używaj okularów z filtrem UV i przemywaj oczy zimną wodą po powrocie do domu. Jeśli twoja praca może spowodować uszkodzenia oczu, noś okulary ochronne lub gogle.

Unikaj wpatrywania się w ekran komputera

Ekran komputera powinien znajdować się przynajmniej 20 cm od oczu. Często też zapominamy mrugać, kiedy pracujemy przy komputerze. Co godzinę popatrz w inne miejsce niż ekran komputera i wykonaj ćwiczenia, takie jak obracanie gałek ocznych czy powolne mruganie. Możesz też po prostu wybrać się na krótki spacer.

Dobry wzrok – to dobry uczeń. Porady na dobry wzrok

Prawidłowe widzenie to dobra inwestycja na przyszłość, gdyż konsekwentnie pogarszający się wzrok może przysparzać Ci trudności typowo szkolnych, sprawiać problemy np. podczas aktywności fizycznej, ale również może być ogromnym utrudnieniem w twojej przyszłej karierze zawodowej. Co robić? Zacząć od rzeczy najprostszych- poproś rodziców o pomoc i sprawdźcie czy :

- biurko w domu, przy którym odrabiasz lekcje jest odpowiednio oświetlone (najlepiej gdy możesz dłużej się uczyć przy rozproszonym równomiernym świetle dziennym niż tuż pod lampką i po ciemku).
- biurko najlepiej usytuować prostopadle względem okna. Nawet ręka, którą piszesz ma znaczenie – dla leworęcznych lepiej gdy światło pada z prawej strony i na odwrót.
- warto wziąć pod uwagę przyjazną oku kolorystykę pomieszczenia, jasne kolory i matowe powierzchnie, które nie męczą wzroku (ani psychiki).
- liczy się także odpowiednio dobrane krzesło i zachowanie prawidłowej postawy w trakcie pisania bądź czytania. Proste plecy pomogą Ci nie tylko w zachowaniu zdrowego wzroku, ale także w prawidłowym chodzeniu, oddychaniu, a więc prawidłowemu dopływowi krwi do mózgu.

Przed wszystkim – nie przegapić problemu

W trosce o swój wzrok zwróć uwagę na sytuacje, które mogą świadczyć o tym, że masz problem ze wzrokiem:

- Często mrużysz oczy;
- Przesuwasz się bliżej/dalej od ekranu, tablicy;
- Trzymasz telefon blisko twarzy, nisko pochylasz się nad zeszytem;
- Masz problem z przepisywaniem zdań z tablicy;
- Gubisz miejsce czytania/przepisywania, szybko się męczysz;
- W trakcie czytania pomijasz litery, słowa, albo całe linijki tekstu;
- Długo wpatruje się w jeden obiekt (często przy tym nachylasz głowę, żeby lepiej zobaczyć przedmiot);

Jeżeli zauważasz u siebie takie objawy, nie należy tego lekceważyć. Poinformuj o tym rodziców i wychowawcę. Zgłoś się do twojej pielęgniarki szkolnej, która profilaktycznie sprawdzi czy masz problemy z widzeniem.

Pozdrawiam,

Wasza pielęgniarka szkolna.