



Regėjimas - leidžia pažinti mus supantį pasaulį, bendrauti, grožėtis, saugotis nuo aplinkos pavojų. Menkiausias regėjimo sutrikimas sukelia žmogui daug problemų. Dažnai net nesusimąstome, kaip turime tausoti, saugoti akis ir joms padėti.

Priežastys, kodėl silpnėja mūsų regėjimas?

- Įtemptas darbas;
- Sausas oras;
- Netinkamas apšvietimas;
- Netinkama mityba;
- Ultravioletiniai spinduliai;
- Netinkamai parinkti akiniai;
- Darbas kompiuteriu, televizoriaus žiūrėjimas, išmanieji telefonai ir kt.;
- Rūkaly dūmai;
- Nuovargis ir stresas, nereguliarus miegas.

Kasmet vis daugėja vaikų, turinčių regos sutrikimų. Didžiausią vaidmenį vaidina visuomenės evoliucija, į kasdienį gyvenimą atnešusi - televizorių, kompiuterį, išmaniuosius telefonus.

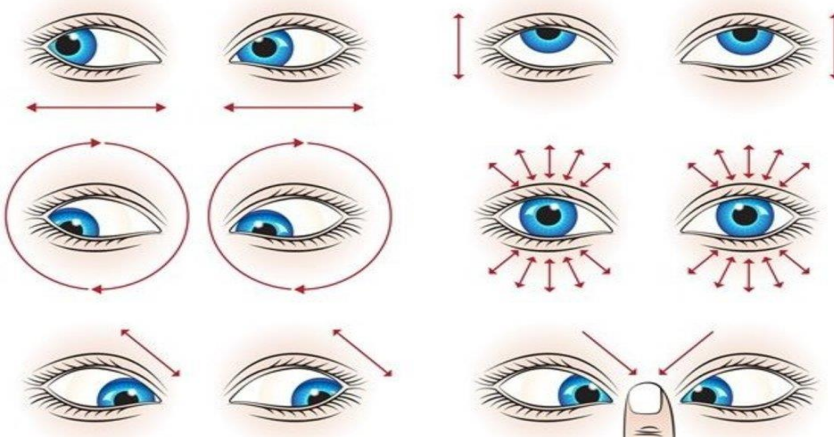


Kaip padėti akims?

- ✓ Akims svarbus poilsis gryname ore, miegas, dienos režimo laikymasis;
- ✓ Ribokite darbo kompiuteriu laiką, televizoriaus žiūrėjimą;
- ✓ Darbui su kompiuteriu naudokite akinius kurie sušvelnina intensyvią ekrano šviesą ir sumažina atspindžius;
- ✓ Akis tikrinkitės profilaktiškai. Tai svarbu ir vaikams, ir suaugusiems.
- ✓ Svarbi tinkama mityba;
- ✓ Neskaitykite, nesinaudokite telefonu valgydami, važiuodami ar gulėdami lovoje.
- ✓ Skaitant knygą ar rašant prie kompiuterio stalo, patariama šiek tiek sumažinti bendrą patalpos apšvietimą ir naudoti stipresnį vietinio apšvietimo šaltinį, pavyzdžiui, stalinę lempą;
- ✓ Venkite ultravioletinių saulės spindulių.

Dirbant ilgai su kompiuteriu, kas 1 val. darykite pertraukas, per kurias galite atlikti akių mankštą.

Akių mankšta



Akių mankštos pratimai nuslopina akių įtampą, stiprina akių raumenis. Kiekvieną pratimą kartoti po 3 kartus.

Maisto medžiagos, gerinančios ir stiprinančios regėjimą:
karotinoidai ir liuteinas, selenas, cinkas, vitaminai A, B12, C, D, E, omega-3 riebalų rūgštys.