**Перечень симптомов и рекомендуемых упражнений**

**Симптом:** неясность зрения вдаль после работы на компьютере.

*Важные правила для работы:* максимальное фокусное расстояние; регулярные дыхание и расслабление; моргание каждые 3-5 секунд; частый перевод взгляда на отдаленный объект.

**3-минутный комплекс:**

* круговые движения головой;
* перевод взгляда с близкого на дальнее расстояние (одним глазом);
* перевод взгляда из угла в угол комнаты;
* пальминг.

**Симптом:** неясность зрения на близком расстоянии (изображение на экране фокусируется нечетко).

*Важные правила для работы:*

* максимальное фокусное расстояние;
* регулярные дыхание и расслабление;
* частый перевод взгляда на отдаленный объект.

**3-минутный комплекс:**

* круговые движения головой;
* перевод взгляда с близкого на дальнее расстояние (одним глазом);
* перевод взгляда с близкого на дальнее расстояние (двумя глазами);
* пальминг.

**Симптом:** неясность зрения прогрессирует и течение рабочего дня.

*Важные правила для работы:*

* максимальное фокусное расстояние;
* отсутствие бликов;
* правильное освещение комнаты;
* регулярные дыхание и расслабление;
* восприятие окружающего пространства, а не только экрана.

**3-минутный комплекс:**

* круговые движения головой;
* перевод взгляда с близкого на дальнее расстояние (двумя глазами);
* перевод взгляда из угла в угол комнаты;
* пальминг.

**Симптом:** затрудненность концентрации внимания (сохранение внимания лишь на короткое время).

*Важные правила для работы:*

* максимальное фокусное расстояние;
* отсутствие бликов;
* правильное освещение комнаты;
* правильная позиция за компьютером;
* правильная поза и угол наклона туловища;
* восприятие окружающего пространства, а не только экрана;
* частый перевод взгляда на дальнее расстояние.

**3-минутный комплекс:**

* напряжение глазных мышц;
* перевод взгляда с близкого на дальнее расстояние (одним глазом);
* перевод взгляда с близкого на дальнее расстояние (двумя глазами);
* поочередный перевод взгляда из угла в угол комнаты;
* пальминг.

Упражнения по переводу глаз с близкого на дальнее расстояние должны проводиться ежедневно.

**Симптом:** двойное зрение.

*Важные правила для работы:*

* максимальное фокусное расстояние;
* регулярные дыхание и расслабление;
* частый перевод взгляда на отдаленный объект.

**3-минутный комплекс:**

* круговые движения головой;
* перевод взгляда с близкого на дальнее расстояние (одним глазом);
* перевод взгляда с близкого на дальнее расстояние (двумя глазами);
* пальминг.

**Симптом:** вялость, утомление, не проходящее (даже после отдыха) чувство усталости.

*Важные правила для работы:*

* максимальное фокусное расстояние;
* отсутствие бликов;
* правильное освещение комнаты;
* правильная позиция за компьютером;
* правильные поза и угол наклона туловища;
* регулярные дыхание и расслабление;
* частый перевод взгляда на отдаленный объект.

**3-минутный комплекс:**

* напряжение глазных мышц;
* перевод взгляда с близкого на дальнее расстояние (одним глазом);
* перевод взгляда с близкого на дальнее расстояние (двумя глазами);
* поочередное фокусирование взгляда на левом и правом углах комнаты;
* пальминг.

**Симптом:** излишне частое мигание.

*Важные правила для работы:*

* регулярные дыхание и расслабление;
* моргание каждые 3-5 секунд.

**3-минутный комплекс:**

* правильная частота морганий;
* быстрое моргание;
* закрывание глаз;
* перевод взгляда с близкого на дальний объект (одним глазом);
* пальминг.

**Симптом:** болезненные ощущения в глазах - воспаление, утомление, жжение, слезоточивость, зуд.

*Важные правила для работы:*

* регулярные дыхание и расслабление;
* моргание каждые 3-5 секунд.

Если симптомы имеют место в начале дня, выполняйте следующие упражнения.

**3-минутный комплекс:**

* правильная частота моргания;
* быстрое моргание;
* смыкание век;
* пальминг.

Если симптомы возникают в конце дня, выполняйте такие упражнения.

**3-минутный комплекс:**

* круговые движения головой;
* перевод взгляда с ближнего на дальнее расстояние (одним глазом);
* перевод взгляда из угла в угол комнаты;
* пальминг.

*Важные правила для работы:*

* моргание каждые 3-5 секунд;
* частый перевод глаз на отдаленный объект.

**3-минутный комплекс:**

* круговые движения головой;
* перевод взгляда с близкого на дальнее расстояние (одним глазом);
* перевод взгляда с близкого на дальнее расстояние (двумя глазами);
* пальминг.

Не забудьте посетить врача-офтальмолога, чтобы проверить, правильно ли подобраны очки (с учетом работы на компьютере).

**Симптом:** головная боль после кропотливой работы.

*Важные правила для работы:*

* максимальное фокусное расстояние;
* отсутствие бликов;
* правильное освещение комнаты;
* правильная позиция за компьютером;
* правильные поза и угол наклона туловища;
* регулярные дыхание и расслабление;
* частый перевод взгляда на отдаленный объект.

**3-минутный комплекс:**

* круговые движения головой;
* перевод взгляда с близких предметов на дальние (одним глазом);
* перевод взгляда из угла в угол комнаты;
* пальминг.

**Симптом:** головная боль (в надбровной части лба).

*Важные правила для работы:*

* максимальное фокусное расстояние;
* отсутствие бликов;
* правильное освещение помещения;
* регулярные дыхание и расслабление;
* восприятие окружающего пространства, а не только экрана;
* частый перевод взгляда на отдаленный объект.

**3-минутный комплекс:**

* круговые движения головой;
* перевод взгляда с близкого на дальнее расстояние;
* пальминг.

Если головные боли не прекращаются, следует посоветоваться с офтальмологом.

**Симптом:** головные боли (в затылочной, теменной и височных частях головы).

*Важные правила для работы:*

* максимальное фокусное расстояние;
* правильная позиция за компьютером;
* правильные поза и угол наклона туловища;
* регулярные дыхание и расслабление;
* частый перевод взгляда на отдаленный объект.

**3-минутный комплекс:**

* круговые движения плечами;
* круговые движения головой;
* точечный массаж затылка;
* массаж висков и окологлазного пространства;
* надавливание на глаза;
* перевод взгляда с близкого на дальнее расстояние (одним глазом).

**Симптом:** головные боли в окологлазной области.

*Важные правила для работы:*

* максимальное фокусное расстояние;
* правильная позиция за компьютером;
* правильные поза и угол наклона туловища;
* регулярные дыхание и расслабление;
* моргание каждые 3-5 секунд;
* восприятие окружающего пространства, а не только экрана;
* частый перевод взгляда на отдаленный предмет.

**3-минутный комплекс:**

* круговые движения плечами;
* круговые движения головой;
* перевод взгляда с близкого на дальнее расстояние (одним глазом);
* вращательные движения большими пальцами рук;
* пальминг.

**Симптом:** головная боль в конце дня.

*Важные правила для работы:*

* максимальное фокусное расстояние;
* правильная позиция за компьютером;
* регулярные дыхание и расслабление;
* моргание каждые 3-5 секунд;
* восприятие окружающего пространства, а не только экрана;
* частый перевод взгляда на отдаленный объект.

**3-минутный комплекс:**

* потягивание всем телом;
* круговые движения туловищем;
* круговые движения головой;
* перевод взгляда с близкого на дальнее расстояние (одним глазом);
* перевод взгляда из угла в угол;
* пальминг.

**Симптом:** раздражительность во время или после работы за компьютером.

*Важные правила для работы:*

* максимальное фокусное расстояние;
* отсутствие бликов;
* правильное освещение комнаты;
* правильная позиция за компьютером;
* правильные поза и угол наклона туловища;
* регулярные дыхание и расслабление тела;
* восприятие окружающего пространства, а не только экрана;
* частый перевод взгляда на отдаленный объект.

**3-минутный комплекс:**

* напряжение глазных мышц;
* перевод взгляда с близкого на дальнее расстояние (одним глазом);
* перевод взгляда с близкого на дальнее расстояние (двумя глазами);
* поочередное фокусирование взгляда на левом и правом углах комнаты;
* пальминг.

**Симптом:** пропуски в наборе, перескакивание со строчки на строчку, повторение знаков в тексте.

*Важные правила для работы:*

* максимальное фокусное расстояние;
* регулярные дыхание и расслабление;
* восприятие окружающего пространства, а не только экрана;
* частый перевод взгляда на отдаленный объект.

**3-минутный комплекс:**

* перевод взгляда с близкого на дальнее расстояние (двумя глазами);
* фокусирование взгляда на левом и правом углах комнаты;
* вращательные движения большими пальцами рук;
* пальминг.

**Симптом:** смещение слов или цифр.

*Важные правила для работы:*

* максимальное фокусное расстояние;
* регулярные дыхание и расслабление;
* восприятие окружающего пространства, а не только экрана;
* частый перевод взгляда на отдаленный объект.

**3-минутный комплекс:**

* фокусирование взгляда на левом и правом углах комнаты;
* вращательные движения большими пальцами рук;
* пальминг.

**Симптом:** боли в бедрах, ногах, нижней части спины.

*Важные правила для работы:*

* правильная позиция за компьютером;
* правильные поза и угол наклона туловища;
* регулярные дыхание и расслабление тела.

**3-минутный комплекс:**

* потягивание всем телом;
* напряжение мышц спины;

**Симптом:** воспаление глаз.

*Важные правила для работы:*

* правильная позиция за компьютером;
* правильные поза и угол наклона туловища;
* регулярные дыхание и расслабление;
* моргание каждые 3-5 секунд.

**3-минутный комплекс:**

* выработка правильной частоты моргания;
* быстрое моргание;
* упражнение на сжимание век;
* круговые движения головой;
* пальминг.

**Симптом:** медленное фокусирование.

*Важные правила для работы:*

* максимальное фокусное расстояние;
* регулярные дыхание и расслабление;
* моргание каждые 3-5 секунд;
* восприятие окружающего пространства, а не только экрана;
* частый перевод взгляда на отдаленный объект.

**3-минутный комплекс:**

* круговые движения головой;
* перевод взгляда с близкого на дальнее расстояние (одним глазом);
* фокусирование взгляда на левом и правом углах комнаты (одним глазом);
* пальминг.

Посетите офтальмолога для соответствующей консультации.

**Симптом:** косоглазие.

*Важные правила для работы:*

* максимальное фокусное расстояние;
* регулярные дыхание и расслабление;
* моргание каждые 3-5 секунд;
* восприятие окружающего пространства, а не только экрана;
* частый перевод взгляда на отдельный предмет.

**3-минутный комплекс:**

* круговые движения головой;
* перевод взгляда с близкого на дальнее расстояние (одним глазом);
* перевод взгляда с близкого на дальнее расстояние (двумя глазами);
* пальминг.

Посетите офтальмолога для соответствующей консультации.

**Симптом:** ощущение напряжения в верхней части туловища (шея, спина, плечи, руки).

*Важные правила для работы:*

* правильная позиция за компьютером;
* правильные поза и угол наклона туловища;
* регулярные дыхание и расслабление;
* восприятие окружающего пространства, а не только экрана.

**3-минутный комплекс:**

* потягивание всем телом;
* напряжение мышц спины;
* круговые движения плечами;
* круговые движения головой.

**Симптом:** ощущение покалывания и боли к руках, запястьях, ладонях.

*Важные правила для работы:*

* правильная позиция за компьютером;
* правильные поза и угол наклона туловища;
* регулярные дыхание и расслабление.

**3-минутный комплекс:**

* потягивание всем телом;
* напряжение пальцев рук;
* напряжение мышц спины;
* быстрые движения пальцами рук.