

# **7 savjeta kako koristiti računalo i očuvati vid**

**Viktor Medvedev**

**[www.PogledBezNaocala.com](http://www.PogledBezNaocala.com)**

## Savjet br. 1 - FOKUSIRANJE U DALJINU

---

Rad za računalom, kao i čitanje, rad je na blizinu. Kod ovakvih aktivnosti važno je redovno odmarati oči kako ne bi došlo do kratkovidnosti. Nakon svakih 10 minuta rada za računalom pogledajte u udaljeni predmet koji se nalazi na najmanje 3 metra od vas. Držite pogled na tome predmetu 10 sekundi, pravilno dišući i trepćući. To je takozvano **10-3-10 pravilo** (10 minuta – 3 metra – 10 sekundi) koje vam mora prijeći u naviku kako biste sačuvali vid.

## Savjet br. 2 - PRAVILNO POSTAVITE RADNI STOL

---

Jako je važno gdje ćete postaviti svoje računalo. Ako je ikako moguće postavite ga na mjesto odakle možete vidjeti najdalju točku prostorije, što znači da ste leđima okrenuti prema zidu. Na taj način moći ćete se češće fokusirati u daljinu i tako odmarati oči. Nikada ne gledajte samo u ekran, koristite se i perifernim vidom i budite svjesni prostora i predmeta koji se nalaze u vašoj okolini.

TRIK: Ako nemate izbora, već računalo možete postaviti jedino u kut ili pokraj zida, iznad monitora postavite malo ogledalo koje će vam omogućiti fokusiranje pogleda u daljinu.

## Savjet br. 3 - PRAVILNO OSVIJETLITE PROSTORIJU

---

Nikada nemojte koristiti računalo u mraku. Na taj način prema vama dolazi velika količina svjetlosti samo sa jednog izvora što zaključava vaš pogled samo prema monitoru računala.

Prostorija u kojoj radite mora biti ispravno osvijetljena tako da bez problema vidite po cijeloj prostoriji bez da imate pogled na neke mračne zidove ili prostorije. Nemojte postavljati računalo pored prozora jer prekomjerno svjetlo izvana uzrokuje stres za oči.

## Savjet br. 4 - ELIMINIRAJTE ODSJAJ U POTPUNOSTI

---

Dok koristite računalo, ne smije biti odsjaja na ekranu. Odsjaj uzrokuje loše raspoređena rasvjeta u prostoriji. Odsjaj je jak izvor svjetlosti koji se reflektira od ekrana računala, a zbog njega se naše tijelo nesvjesno pomiče kako bi ga oči izbjegle i tako dolazi do iskrivljenja kralježnice i nepravilnoga držanja. Osim toga jaka svjetlost odsjaja šteti očima i predstavlja veliki stres za njih.

Možete provjeriti postoji li odsjaj ukoliko ugasite monitor računala i upalite osvjetljenje u prostoriji. Na taj ćete način i identificirati dio rasvjete koja uzrokuje odsjaj i moći ćete je eliminirati.

TRIK: Ukoliko kupujete novo računalo ili laptop, odaberite ono s takozvanim "Mat screenom". Takav ekran gotovo u potpunosti eliminira odsjaj, što znači da će te moći koristiti svoj laptop i na otvorenim prostorima!

## Savjet br. 5 - ISPRAVNO SJEDITE

---

Dok sjedite uvijek povucite vašu stražnjicu sve do kraja stolice, tako da vam leđa dodiruju naslon. Ukoliko se ne možete nasloniti usprkos tome, iza donjega dijela vaših leđa postavite jastuk, tako da nema praznoga prostora.

Koristite stolice s kojih možete doseći pod, tako da vaše noge ne budu prekrižene ili u nekome drugom neudobnom položaju. Uvijek sjedite na sredini stolice. Nemojte osloniti samo donji dio leđa na oslonac stolice, već cijela leđa. Ako možete, obavezno si nabavite kvalitetan uredski stolac koji dobro podupire vašu kralježnicu. Dok radite, ruke držite na stolu, naslonjačima za ruke na stolici ili na vašemu krilu. Nikada ne koristite ruke za pridržavanje glave ili trupa.

## Savjet br. 6 - ISTEKNITE SE I ODMORITE OD RAČUNALA

---

Najmanje jednom svakih sat vremena obavezno se ustanite i protegnite. Uzmite si pauzu od najmanje 5 minuta koju će te iskoristiti tako da se malo prošetate, gledate kroz prozor i popijete vode. Zapamtite da niti jedan posao koji upravo radite na računalu nije toliko važan da si ne možete priuštiti pauzu od 5 minuta. Zdravlje vam uvijek mora biti na prvom mjestu, a odmor i voda koju popijete dati će vam dodatnu energiju i koncentraciju!

## Savjet br. 7 - ODMARAJTE SE POMOĆU VJEŽBE DLANOVANJE

---

Dlanovanje je jedna od najvrednijih vježbi i koristi se za potpuno opuštanje očiju. Dlanovanje također možete izvoditi bilo kada tijekom dana. Kad god osjećate napetost u očima ili prilikom dugotrajnoga rada za računalom možete napraviti dlanovanje i tako smanjiti napetost. Ova je vježba i odličan lijek protiv glavobolje uzrokovane naprezanjem očiju.

Dlanovanje se izvodi tako da najprije jače protrljate dlanove jedan o drugi. Trljajte sve dok ne osjetite toplinu u oba dlana (dovoljno bi bilo oko 10 sekundi). Nakon što zagrijete dlanove, presavijte ih lagano, kao da u svakome držite malo vode. Zatim postavite dlanove preko svojih zatvorenih očiju, tako da vam se prsti preklapaju na čelu. Tako postavljeni dlanovi trebaju blokirati svu svjetlost koja dopire do vaših očiju. Vaše sklopljene oči i dlanovi ne smiju biti u kontaktu. Čak i ako otvorite oči morate imati dovoljno prostora da se vaš kapak može neometano gibati, tj. treptati.

Dok izvodite vježbu, zamislite da gledate u potpuni mrak. Pomoći će ako zamislite crnu zavjesu svuda oko sebe. Vježbu izvodite najmanje 1 minutu, a što je duže i češće izvodite to bolje.

## Bonus savjet br. 8 - VJEŽBAJTE SVOJE OČI

---

Redovno se pridržavajte svih savjeta nabrojanih iznad, te ukoliko imate dioptriju i/ili oslabljen vid obavezno trebate izvoditi pravilne vježbe za oči kako bi dioptriju smanjili i na posljetku potpuno uklonili. U programu pod imenom "Pogled bez naočala" su najmodernije vježbe koje postoje kako bi brzo i učinkovito popravili svoj vid. Osim detaljnog **korak-po-korak** programa kojeg je potrebno izvoditi kako bi uklonili dioptriju, u knjizi će te naći ove savjete mnogo opširnije objašnjene, te mnoštvo drugih savjeta vezanih uz korištenje računala, gledanje televizije, čitanja i slično koji su glavni uzroci slabljenja vida.

Program možete odmah naručiti na ovoj web stranici: <http://www.pogledbeznaocala.com/>

Za vaš prirodan vid,  
Viktor Medvedev

