**Dbaj o swój wzrok**



Biorąc pod uwagę, jak ważny jest [dobry wzrok](https://portal.abczdrowie.pl/sprawdz-jak-szkodzisz-swoim-oczom-nawet-o-tym-nie-wiedzac), 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](http://portal.abczdrowie.pl/czym-jest-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](http://portal.abczdrowie.pl/kwasy-tluszczowe-omega-3), cynk, luteina, witamina C i E również wpływają pozytywnie na nasze oczy.

**Chroń oczy**

[Promienie UV](http://portal.abczdrowie.pl/promieniowanie-sloneczne), 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.

**Przede 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.