

5 ПОРАД, ЯК УБЕРЕГТИ ЗІР ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОЇ РОБОТИ

1

Розмістіть предмети для роботи за комп'ютером або читання на відстані 30—35 см. Лінійкою цю відстань вимірювати не потрібно, важливо відчувати внутрішній комфорт

2

Стежте, аби світло за робочим столом падало зліва, якщо ви правша; та справа, якщо — лівша. Використовуйте світлодіодні лампи з холодним білим світлом — воно схоже на денне

3

Робіть що 20—40 хв роботи за комп'ютером перерву. Виконайте гімнастику для очей, послухайте улюблену пісню чи поспілкуйтеся з рідними. Так, приємна розмова за бутербродом чи горнятком чаю скріпить родинні стосунки та дасть змогу відпочити очам

4

Додайте до раціону продукти харчування з білками та вітамінами. Зокрема, моркву, чорницю, цитрусові, шипшину, жир риб'ячий, олію лляну

5

Виділяйте на сон 8—9 год. Телефон, як і організм, подякує вам за відпочинок і підзарядку 😊

