

Πώς να προστατεύσετε τα μάτια σας από τις οθόνες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Χρησιμοποιούμε σήμερα περισσότερες ηλεκτρονικές συσκευές από ποτέ – Τηλεοράσεις, έξυπνα κινητά, λάπτοπ και τάμπλετ αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας, όμως οι οθόνες κουράζουν υπερβολικά τα μάτια μας.

Τι προτείνουν οι ειδικοί για να αποφύγουμε τα προβλήματα στα μάτια; Η λύση είναι ο κανόνας 20-20-20.

Για να αποφύγετε την ξηροφθαλμία και την κόπωση των ματιών, πρέπει να κάντε συχνά διαλείμματα.

Για κάθε 20 λεπτά που κοιτάτε την οθόνη, θα πρέπει να απομακρύνετε το βλέμμα σας και να κοιτάξετε ένα αντικείμενο που βρίσκεται 20 πόδια (6 μέτρα) μακριά για 20 δευτερόλεπτα.

Τα μάτια μας είναι ειδικά «σχεδιασμένα» ώστε το βλέμμα να μην παραμένει καρφωμένο σε ένα σημείο για πολλή ώρα.

Κάνοντας τακτικά διαλείμματα όταν χρησιμοποιούμε μια ηλεκτρονική συσκευή και επιτρέποντας στο βλέμμα μας να περιπλανηθεί στο χώρο, ο μυς στο εσωτερικό του ματιού ξεκουράζεται κι έτσι προλαμβάνεται η κόπωση και η ξηρότητα των

ματιών.

Πηγή: onlycy.com