

AKIŲ MANKŠTA

Ilgai žiūrint viena kryptimi, įsitempia akių raumenys, dėl jų įtampos blogėja kraujotaka, akys pavargsta. To galima išvengti, skiriant laiko akių mankštai.

Mankštinant akis, verčiami dirbti akį judinantys raumenys, akys geriau aprūpinamos krauju, deguonimi bei maisto medžiagomis.

Dirbant įtemptą darbą reiktų pailsinti akis kas valandą 5 – 10 min., o bendrai pratimus patariama atlikti bent 2 – 3 kartus per dieną:

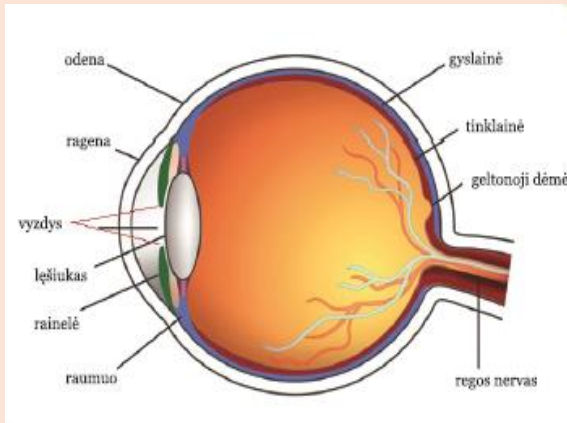


AKIŲ MANKŠTA

- Stipriai užmerkite ir atmerkite akis (pakartokite 6 kartus);
- Pažvelkite į viršų, po 1-2 sekundžių nuleiskite žvilgsnį žemyn (kartokite lėtai ir ritmingai 6 kartus);
- Pažiūrėkite į kairę, po to į dešinę. Darykite tai lengvai, po 6 judesius į kiekvieną pusę.
- Sukite žvilgsnį aplinkui: 4 ratus pagal laikrodžio rodyklę, 4 ratus – prieš ją. Po to tą patį pakartokite ir užsimerkus.
- Greitai mirksėkite abiem akimis 10 kartų. Žiūrėkite į tolį 3 sekundes, po to 5 – į pirštą, iškeltą 30 cm atstumu nuo akių. Kartokite 6 kartus.
- Po kiekvieno pratimo uždenkite akis delnais ir pailsėkite 2 -3 sekundes. Užmerkite dešinę akį ir plačiai atverkite kairę. Tą patį pakartokite su kita akimi. Suraukite kaktą, žiūrėkite piktai. Po to užmerkite akis ir atsipalaiduokite.

**AKIMIS MES MATOME,
JAUČIAME,
MYLIME, KALBAME....**

Akis – žmogaus regos organas, sudarytas iš 24 mm skersmens akies obuolio su jį saugančiais ir judančiais raumenimis, taip pat regimojo nervo.



Kas daro įtaką mūsų regėjimui?

- įtemptas darbas;
- sausas oras;
- netinkamas (blankus ar per ryškus) apšvietimas;
- netinkama mityba;
- ultravioletiniai spinduliai;
- netinkamai parinkti akiniai;
- darbas kompiuteriu;
- televizoriaus žiūrėjimas;
- rūkalų dūmai;
- nuovargis ir stresas;
- nereguliarus miegas.

***Būtinai atkreipkite dėmesį, jeigu
Jūsų akys:***

- paraudo, niežti;
- dažniau mirksi, tapo dirglesnės;
- neryškiai mato;
- ašaroja, traiškanoja ar jaučiamas akių skausmas.

**PROFILAKTINĖS
REKOMENDACIJOS SVEIKOMS
AKIMS**

- Neskaitykite valgant, važiuojant ar gulint lovoje;
- *Kompiuteriu dirbkite ir televizorių žiūrėkite ribotą laiką:*
- *Nepertraukiamai dirbti kompiuteriu ir žiūrėti televizorių galima ne daugiau kaip 1 val.;*
- *Dirbant kompiuteriu 8 val. darbo dieną, kas valandą 5 – 10 min. leiskite akims pailsėti (rekomenduojama atlikti specialius akių pratimus darbo vietoje ir poilsio zonoje.*
- *Atstumas iki monitoriaus - ne mažesnis kaip 40 cm, monitorius turi būti pastatytas taip, kad žvilgsnis būtų nukreiptas šiek tiek žemyn ar vienodame akių lygyje;*
- *Optimaliausias atstumas tarp televizoriaus ir žiūrovo – penkis šešis kartus didesnis nei televizoriaus įstrižainės ilgis.*

**PASIRŪPINKITE AKIŲ
POILSIU IR MANKŠTA:**

- Pavargusias akis pirmiausia atgaivinkite šaltu vandeniu, paskui uždėkite ramunėlių, medetkų ar juodosios arbatos kompresą;
- Jeigu dirbate kompiuteriu, sąmoningai turite stengtis dažniau mirksėti, kad būtų drėkinama akių junginė.

**REGULIARIAI TIKRINKITĖS
REGĖJIMĄ:**

- Vaikams nuo 1 – 3 metų amžiaus ir suaugusiems regėjimas profilaktiškai tikrinamas vieną kartą per metus;
- Gydytojui nurodžius nešioti akinius – jų nevenkite. ***Teisingas akinių parinkimas ir reguliari akių mankšta garantuoja gerą regėjimą.***

**SVEIKA MITYBA, AKIŲ
MANKŠTOS IR AKIŲ
DRĖKINIMAS YRA SVARBIAUSI
DALYKAI, NORINT TURĖTI
SVEIKAS AKIS!!!!**

Parengė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Roberta Armanavičiūtė