









Virkeyttä silmille

– kuusi liikevinkkiä

Opintojen aikana työskennellään yhä enemmän tablettien, kannettavien tietokoneiden ja älypuhelimien parissa. Samalla katseluetäisyydet lyhentyvät ja silmät rasittuvat aiempaa enemmän. Erityisesti pitkäkestoisen tarkan lähityöskentelyn aikana silmät saattavat kirvellä, vetistää tai tuntua kuivilta.

Tauot vähentävät lähityön aiheuttamaa silmien rasitusta. Silmiä kannattaakin välillä rentouttaa ja virkistää. Kokeile seuraavalla tauolla esimerkiksi näitä liikkeitä:

-  Käännä katseesi kohti lattiaa ja räpyttele silmiä. Tämä kosteuttaa silmän pintaa ja rentouttaa silmien lihaksia.
-  Suuntaa katseesi kauas ja yritä näyttää yllättyneeltä/ällistyneeltä, jonka jälkeen purista silmät kiinni. Toista tämä muutaman kerran.
-  Kuvittele iso makaava kahdeksikko eteesi 3–4 metrin päähän. Seuraa katseellasi kahdeksikon muotoa pari kertaa ja vaihda suuntaa. Toista 2–3 kertaa.
-  Pidä pääsi liikkumattomana. Katso vasemmalle ja sitten oikealle. Toista muutaman kerran. Katso seuraavaksi alas ja tarkenna katseesi johonkin kiintopisteeseen. Katso sen jälkeen ylös ja tarkenna katseesi esim. katonrajaan tai valaisimeen. Toista tämä muutaman kerran.
-  Katso kauas ja kurtista kulmiasi useaan kertaan. Liike lisää verenkiertoa.
-  Sulje sitten silmät ja hengitä muutamia kertoja syvään rentouttaen hetki niin silmiäsi kuin kasvojasi.

Liikkeet voit tehdä istuen tai seisten.

Silmien hyvinvoinnista kannattaa pitää huolta myös riittävällä valaistuksella, sopivalla näytön kirkkaudella ja kontrastilla sekä häiritsevien heijastusten ja häikäisujen ehkäisemisellä.

