**Delovni prostor**

* Delovni prostor mora imeti naravno svetlobo ali rumeno svetlobo svetilk, nikakor LED!
* Med ekranom in očmi 1 m.
* Ekran v višini oči.
* Priporočljivo 120% velikost ikon.
* Med ekranom in steno mora biti najmanj 1.5 metra.
* Dobro je, da namestiš na ekran porumenitev odzadja (program flux, windows).

**Ohranjanje fokusa in počitek za oči**

* Na steni v ozadju imaš plakat s črkami, števili. Na 15 – 20 min. odtegneš pogled izza ekrana in se zazreš v črko, pomežikneš in vzdržiš pogled na izbrani črki (osvežim aktivni fokus), narediš nekaj ponovitev.
* Ravno tako je dobro na 20 minut odmakniti pogled izza ekrana in se zagledati skozi okno v zelenje v daljavi. Izbereš neko točko- npr. trobentica na travniku, storž na smreki in pomežikneš, gledani predmet se ti izostri. Ponoviš nekajkrat, dokler ne dobiš občutka vlažnosti zrkel.
* Na 45 min: vstaneš, spiješ vodo, obraz splakneš z mrzlo vodo; roki podrgneš eno ob drugo, da sta topli in ju prisloniš na obraz tako, da pokriješ oči. Zazreš se v temo- vstrajaš minuto oz.do občutka sprostitve očesnih mišic. Nagnjen si na površino mize, roke oz.glava počivajo na mizi.

**Po končanem delu se priporoča:**

* VOGEL ali fiziološke kapljice za oči – ohranjanje vlažnosti oči

Povzeto iz diplomskega dela: **Jan Martinšek**, mentorica Dragica Kosec, dr.med., spec.oftalmolog