**Почему из-за компьютера устают и болят глаза?**

Одна из причин, по которой возникает усталость глаз во время работы за компьютером – это *мерцание и световая пульсация изображения на мониторе*. Глаз очень напрягается, воспринимая такую информацию. Продолжительная работа за монитором ведет к тому, что в глазах замедляется кровообращение. В результате этого возникает дефицит кислорода и питательных веществ и накопление продуктов обмена внутри глазного яблока. Чтобы справиться со сложившейся ситуацией, возникает компенсаторная реакция – расширение глазных сосудов. Все это вызывает дискомфорт в глазах: боль, покраснение, сухость и жжение. Развивается так называемый компьютерно-зрительный синдром.

Вторая причина неприятных ощущений состоит в том, что во время работы за компьютером *человек редко моргает и мало двигает глазами.* Как следствие, глазные мышцы перенапрягаются, и это тоже вызывает болезненные ощущения. Устраняется такое состояние с помощью *гимнастики для глаз.*