**Jak chronić oczy przed komputerem - nasze porady**

**W naszym artykule podpowiadamy jak chronić oczy przed komputerem. Zachęcamy do zapoznania się z naszym artykułem online.**

**Jak chronić oczy przed komputerem?**

Nie wiesz [jak chronić oczy przed komputerem](https://arcticawarszawa.pl/jakie-okulary-do-komputera-wybrac) zarówno swoje jak i swoich bliskich, na przykład męża, żony, dzieci? Sprawdźmy!

**Wiele godzin przed komputerem szkodliwe dla wzroku!**

Współczesne czasy charakteryzują się tym iż bardzo dużo czasu spędzamy przed ekranem komputera. co wiąże się zarówno z wprowadzeniem zdalnego trybu pracy, nauczania w szkołach podstawowych ale również w szkołach średnich oraz w edukacji wyższej. Co więcej, wiele zawodów, które obecnie działają na rynku związanych jest z pełnieniem obowiązków zawodowych właśnie przed komputerem. Zatem **jak chronić oczy przed komputerem**?

**Jak chronić oczy przed komputerem**

Weź pod uwagę, że nawet jeżeli nie masz wady wzroku warto zakupić odpowiednie okulary do komputera, które chronić będą wzrok przed szkodliwym działaniem ekranu komputera, telefonu czy tableta. Pamiętaj jednak, że okulary te, by spełniały swoją funkcję potrzebują odpowiednich powłok. *Jak chronić oczy przed komputerem*? Wprowadź także higienę pracy przy komputerze rób częste nawet bardzo krótkie przerwy i odwracać wtedy wzrok od ekranu. Wyjdź wtedy na zewnątrz lub popatrz w okno!