

Зарядка для глаз творит чудеса, но только если выполнять ее регулярно.

Комплексы упражнений для глаз помогут вам снять напряжение и сохранить хорошее зрение. Упражнения для глазодвигательных мышц:

- тренируют мышцы, управляющие движением глаз
- активируют кровообращение в области глаз
- снимают умственное переутомление

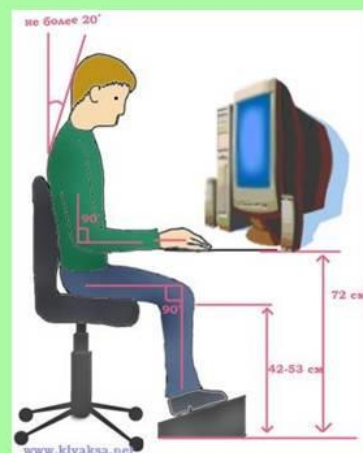
Зрительную гимнастику необходимо проводить ежедневно, 2-3 раза в день по 3-5 минут для достижения наилучшего результата.

## Правила при работе на компьютере:

-Сидеть за компьютером не больше 30 минут.

-Следить за осанкой.

-Обязательно делать гимнастику для глаз.



а)



б)



в)



г)



д)

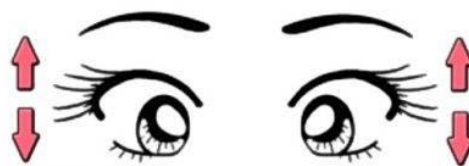


е)

## Гимнастика для глаз



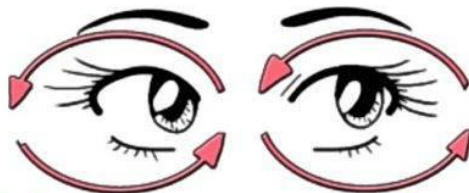
1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.

## Гимнастика для глаз

### Пальминг



Сядьте прямо, расслабьтесь. Прикройте глаза руками, чтобы не было «щёлочек». Дыхание должно быть спокойным. Представьте то, что вам доставляет удовольствие: как вы отдыхали на море, как вас поздравляли на дне рождения, ночное звёздное небо и пение соловья...

### Сквозь пальцы



Разомкните пальцы на уровне глаз. Делайте повороты головой вправо-влево, при этом смотрите «сквозь пальцы» вдаль. 3 поворота с открытыми глазами, 3 поворота с закрытыми глазами. Повторяя 20-30 раз.