

ПОСЛЕ РАБОТЫ на компьютере/планшете/телефоне

не забывай выполнять разминку для глаз

Комплекс упражнений для глаз

1. Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.
2. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы на счёт 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счёт 1-6. Повторить 4- 5 раз.
3. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счёт 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. Не поворачивая головы, посмотреть налево и зафиксировать взгляд на счёт 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счёт 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.
5. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх -налево вниз, потом прямо вдаль на счёт 1-6 затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз.