

Гимнастика для глаз.

Работа программистом предполагает постоянную работу за компьютером, от этого глаза перенапрягаются, поэтому профилактические упражнения для глаз необходимо выполнять регулярно.

Небольшая подборка хороших упражнений для снятия напряжения с глаз:

1- Для улучшения циркуляции глазной жидкости аккуратно помассируйте подушечками указательных и средних пальцев роговицу глаза. Повторить 6-8 раз.

2- Сфокусируйте свой взгляд на несколько секунд сначала на ближнем предмете, а затем на дальнем. Рекомендуется сделать 10 подходов. Упражнение отлично подойдет для поддержания хрусталика глаза в тонусе и снизит риск близорукости.

3- Водите глазами в разные стороны – снизу вверх и слева направо. Можно выполнить и круговые движения. Повторить не менее 10 раз. Так мы укрепляем глазодвигательные мышцы.

Рекомендуется выполнять данную зарядку 2-4 раза в день. Главное помнить, что здесь, как и в спорте, мы плавно переходим от упражнения к упражнению, резкость может только навредить нашим глазам.

Также, помним, что рекомендуемое расстояние экрана от лица – 60-70 см, при этом центр экрана должен быть ниже уровня глаз на 15-20 см. И важно поддерживать чистоту экрана, чтобы избежать напряжения глаз с мыслью “Это пятно или запятая?”.

Гимнастика для глаз от врачей-офтальмологов медицинского центра “Глазка”:



Не забываем, успешный программист – здоровый программист!