УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ (выполняются сидя)

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.

2. Быстро моргать в течение 1-2 минут.

3. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веки закрытых глаз на 2 секунды. Повторить 3-4 раза.

4. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево — не поворачивая голову. Повторить 5-10 раз

5. Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.

Упражнения 4 и 5 рекомендуется делать не только с открытыми, но и с закрытыми глазами, повторяя каждое 3-4 раза с интервалом 1-2 минуты.

Эти упражнения рекомендуется выполнять снимают зрительное утомление и улучшают кровообращение в глазах.