

Задание 1.5 ИСР

Упражнения для глаз при работе за компьютером:

- зажмурить глаза, затем открыть глаза, делать плавно, сильно не напрягая;
- провести глазами диагонали от верхнего угла комнаты до противоположного нижнего угла, проделать то же самое с противоположной диагональю;
- рисовать глазами круг, постепенно и плавно;
- рисовать глазами горизонтальные песочные часы;
- проводить глазами вверх-вниз и влево-вправо;
- смотреть на предмет, стоящий перед вами, а затем переводить взгляд вдаль;
- рисовать глазами прямоугольник.

Все упражнения выполнять, не торопясь, плавно и повторяя по 5-6 раз каждое движение.

Также можно сделать массаж лица, а затем и глаз:

- тремя пальцами помассировать лоб над глазами обеими руками;
- указательным и средним пальцем каждой руки помассировать обе брови;
- указательным и средним пальцем каждой руки помассировать виски;
- тремя пальцами помассировать щеки под глазами;
- средним пальцем помассировать уголки глаз около носа, слегка надавливая на глаза;
- указательным и средним пальцем помассировать верхнюю часть глаза, слегка надавливая на глаза;
- средним пальцем помассировать уголки глаз около висков, слегка надавливая на глаза;
- указательным и средним пальцем помассировать нижнюю часть глаза, слегка надавливая на глаза.

Выполнять упражнения, делая круговые движение.