Гимнастика для глаз

Глаза человека который много времени проводит за компьютером очень устают. Это может привести к таким заболеваниям, как Дисплейная болезнь, Синдром сухого глаза – миопия (близорукость), дальнозоркость, глаукома. В данной работе будет представлена гимнастика для глаз, которая поможет сохранить здоровье глаз.

1. Смотрим вверх-вниз с максимальной амплитудой.
2. Чертим круг по часовой стрелке и обратно.
3. Рисуем глазами диагонали.
4. Рисуем взглядом квадрат.
5. Взгляд идет по дуге – выпуклой и вогнутой.
6. Обводим взглядом ромб.
7. Рисуем глазами бантики.
8. Рисуем букву S – сначала в горизонтальном положении, потом в вертикальном.
9. Чертим глазами вертикальные дуги, сначала по часовой стрелке, потом – против.
10. Переводим взгляд из одного угла в другой по диагоналям квадрата.
11. Сводим зрачки к переносице изо всех сил, приблизив палец к носу.
12. Часто-часто моргаем веками – как бабочка машет крылышками.
13. после каждого упражнения следует минуту посидеть с закрытыми глазами;
14. зарядка для глаз при работе на компьютере проводится 2 раза в день в одно и то же время;
15. следите за движениями – амплитуда должна быть максимальной;
16. при постоянной работе за компьютером делайте небольшой минутный перерыв через каждые 40 минут, в крайнем случае, через час.[[1]](#footnote-0)

1. [Гимнастика для глаз – 7 лучших упражнений для восстановления и улучшения зрения (centrvisus.ru)](https://centrvisus.ru/posts/kak-vyibirat-ochki-dlya-zreniya-4.html) [↑](#footnote-ref-0)