

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Для того чтобы от компьютера не болели глаза важно выполнять **три стандартных правила**:

1. Делать обязательный перерыв между работой (желательно освобождать время для отдыха каждые 30 мин).
2. Делать комплексные упражнения для глаз по любой выбранной методике.
3. Настроить свой монитор так, чтобы создать оптимальную яркость экрана. Контрастность также необходимо настроить так, чтобы глазам было максимально комфортно.

Что касается специальной разминки для глаз — её необходимо повторять как можно чаще. Самым простым упражнением является следующее: посмотреть вдаль, зафиксировать взгляд на каком-либо дальнем предмете, а затем резко посмотреть на ближний предмет и также задержать взгляд. Это поможет снять интенсивную нагрузку и значительно облегчить напряжение глазных мышц.

Гимнастика для глаз



Систематическое выполнение упражнений для глаз при работе за компьютером позволит избежать таких профессиональных болезней как близорукость и значительное ослабление зрения. Тренировку глаз необходимо делать регулярно — в перерывах отдыха важно не забывать о зарядке для глаз, но и здесь важно соблюсти умеренность. **Достаточно будет короткой серии из 5 упражнений:**

1. Необходимо сильно зажмурить глаза приблизительно на 3 секунды, затем открыть и не моргать в течение 3-х секунд. Упражнение следует обязательно повторить 5 раз.
2. Быстрое моргание в течение 1 минуты.
3. Необходимо закрыть глаза и произвести своеобразный массаж век — в течение 30 секунд необходимо массировать веки круговыми движениями по часовой стрелке указательными пальцами.
4. Последовательно чередовать взгляд на близких — дальних предметах.
5. В заключении обязательно повторить массаж век указательными пальцами.

Если времени на упражнение нет, поможет совсем короткая разминка. Необходимо закрыть глаза и сделать вращательное движение глазами несколько раз в одну и другую сторону.