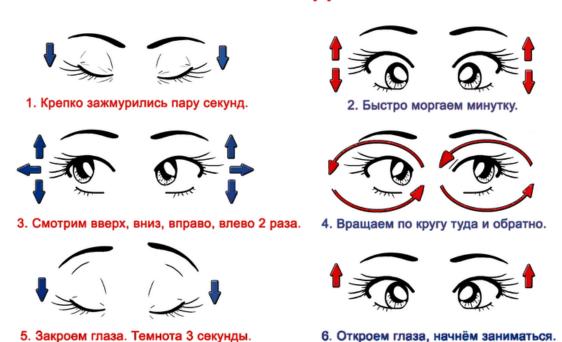
## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

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 упражнений для работе выполнение глаз при за избежать профессиональных компьютером позволит таких болезней 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.