**Гимнастика для глаз для работников ЭВМ, программистов, студентов профильных направлений**

Для написания данной статьи я решил прочитать необходимую информацию во всемирной информационной сети “Интернет”, комплекс гимнастических упражнений для разминки глаз был опубликован на одном весьма популярном среди пользователей интернета портале HABR, ссылку на авторскую статью оставляю ниже:

<https://habr.com/ru/post/27015/>

Выполнять сидя или стоя, с максимальной амплитудой глаз.  
Упражнение 1.  
Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мыщцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль через окно на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.  
Упражнение 2.  
Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 2 раза.  
Упражнение 3.  
Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15  
Упражнение 4.  
Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх — налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6, затем налево вверх — направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6.  
Упражнение 5.  
Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 2-3 раза.  
Упражнение 6.  
Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6.  
Упражнение 7.  
При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо, после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6.

Давайте более детально ознакомимся с комплексом гимнастических упражнений, предложенных пользователем, я лично провел физкультурную неделю, включив в комплекс упражнений гимнастику для глаз, эффективность подтвердил лично, глаза, после сеанса за персональным компьютером стали болеть меньше, зрение, хотя и не очень заметно, но улучшилось, качество моей повседневной жизни заметно увеличилось, постольку поскольку я приучил себя к гигиене зрения, сделав большой шаг к счастливому и здоровому будущему.