

Гимнастика для глаз при работе за компьютером

- Сильно зажмурьтесь, затем широко откройте глаза.
- Помассируйте закрытые веки круговыми движениями пальцев. Упражнение занимает около минуты.
- Держите голову прямо. Глазами совершайте круговые движения по часовой стрелке, затем повторите движения в обратную сторону.
- Для того чтобы снизить негативное воздействие на зрение, не работайте за компьютером напротив не закрытого занавесками или шторами окна – разница в яркости экрана и области за ним может вызвать перенапряжение глаз и чувство дискомфорта.
- Каждые 20 минут устраивайте 20-секундный перерыв. Сфокусируйте глаза на предмете, который находится на расстоянии как минимум 6-ти метров от вашего монитора. Затем перемещайте взгляд, рассматривая объекты на разных расстояниях.

Движения, которые можно дополнительно выполнять в качестве разминки для глаз (необходимо двигать глазами в соответствии с направлением стрелок):

