Гимнастика для глаз

1. Быстро и легко моргайте 2 минуты. Упражнение способствует улучшению кровообращения.

2. Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку.

3. Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

4. Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

5. Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Утром – сначала ощутимо горячей водой (не обжигаясь!), затем холодной. Перед сном все в обратном порядке: промываем холодной, потом горячей водой.

6. “Рисуем” фигуры взглядом: смотрим вверх-вниз, чертим круг по часовой стрелке и обратно, рисуем взглядом квадрат и его диагонали и др.

После каждого упражнения следует минуту посидеть с закрытыми глазами. Зарядка для глаз при работе на компьютере проводится 2 раза в день в одно и то же время.