

## **Задание 1.5 ИСР**

### **Комплекс упражнений для глаз при работе с компьютером:**

1. Сильно зажмурьтесь, затем широко откройте глаза.
2. Помассируйте закрытые веки круговыми движениями пальцев. Упражнение занимает около минуты.
3. Держите голову прямо. Глазами совершайте круговые движения по часовой стрелке, затем повторите движения в обратную сторону.
4. 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.
5. 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.
6. Потрите ладони друг об друга и положите их на закрытые веки, поддерживая таким образом полминуты. Важно: ваши руки должны быть теплыми, в этом случае будет улучшаться кровообращение. После такого упражнения слегка

надавливайте на веки 20-30 раз через равные промежутки времени.

7. Закройте глаза и медленно вращайте глазными яблоками в одном и в другом направлении попеременно. Сделайте двадцать вращений и несколько подходов.
8. Частое и быстрое зажмуривание глаз на протяжении минуты позволит вам снять напряжение, восстановить четкость зрения и даже избавиться от головной боли.
9. Это необычное и действенное упражнение, которое также позволяет снять усталость. Регулярно скашивайте глаза и смотрите на кончик носа, повторять такое действие следует около 20 раз. После упражнения легко надавите теплыми ладонями на веки для закрепления эффекта.
10. Зафиксируйте голову в неподвижном положении, после чего медленно перемещайте свой взгляд в левую и правую сторону. Повторите это действие около 30 раз. То же самое допускается делать не только с открытыми, но и с сомкнутыми веками.