

ОТВЛЕКИТЕСЬ ОТ МОНИТОРА! ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

«Тяжелые кулисы»



Заведите глаза на 10 секунд.
Веки должны быть немного напряжены,
чтобы было спокойно темно.

«Шторка»



Медленно закройте глаза.
Не касайтесь век.
Поводите так 10 секунд.

«Стрелок»



«Стрелки» глазами: посмотрите вправо, влево,
вниз, вправо. Вернитесь на исходное положение
и повторите упражнение еще 5 раз.

«Порхающий мотылек»



В течение 1 минуты быстро порхайте

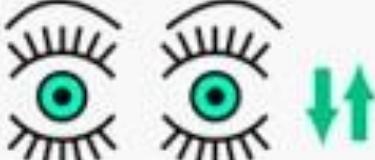


«Глазастый художник»



Вращайте глазами по кругу, чтобы разогнать нервность.
Попробуйте нарисовать квадрат, крестик и другие фигуры

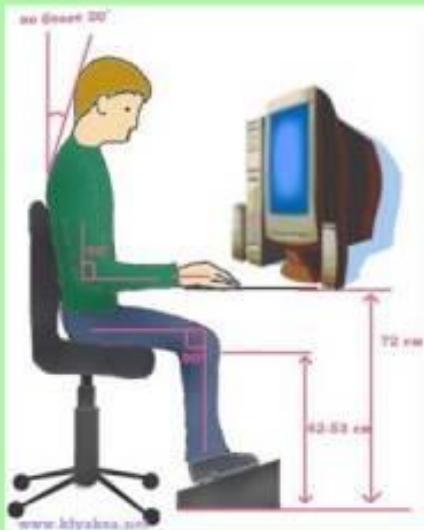
«Вий»



Закройте глаза на 5 секунд, затем широко откройте
и смотрите вперед 10–15 секунд. Повторите упражнение 5–10 раз

Правила при работе на компьютере:

- Сидеть за компьютером не больше 30 минут.
- Следить за осанкой.
- Обязательно делать гимнастику для глаз.



а)



б)



в)



г)



д)



е)



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Зарядка для глаз творит чудеса, но только если выполнять ее регулярно.

Предлагаем комплекс из 10 простых упражнений,
который займет у вас не больше 10 минут и сохранит зоркость глаз.

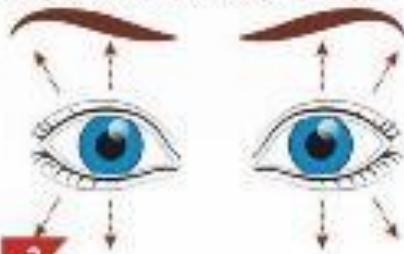
1

Посмотрите вверх, пауза 5 секунд.
расслабьте глаза.
Посмотрите вниз, пауза 5 секунд.
расслабьте глаза. Повторить 5 раз.
Поморгайте в течение нескольких секунд.



2

Поморгайте часто в течение 2 минут –
это упражнение нормализует
внутриглазное кровообращение.



Посмотрите влево, пауза 5 секунд.
расслабьте глаза.
Посмотрите вправо, пауза 5 секунд.
расслабьте глаза. Повторите 5 раз.
Поморгайте.



4

Закройте глаза и расслабьтесь.
Считается, что погружение в темноту
способствует выработке
в синаптических клетках радужки –
вещества, необходимого для ясного зрения.



5

Перемещайте взгляд в разные стороны:
вправо-влево, вверх-вниз –
по краю, синус восемьмерку.



6

Зажмурьтесь изо всех сил
на 3-5 секунд,
затем откройте глаза.
Повторите 7 раз. Упражнение
расслабляет глазные мышцы
и активизирует кровообращение.



7

Вращайте глазами 10 раз
против часовой стрелки. Поморгайте.
Поздравляю! то же самое
в противоположном направлении.
Поморгайте.



8

Открытыми глазами рисуйте
в воздухе сначала простые
геометрические фигуры с затем
сложные объекты и квадратные
композиции.



9

Закройте глаза и медленно
перемещайте глазные
блока вверх-вниз.
Повторите 5-10 раз.



10

Сфокусируйте взгляд
на предмете, находящемся
в нескольких сантиметрах
от ваших глаз, затем посмотрите
далеко. Повторите 10 раз.
Поморгайте.

