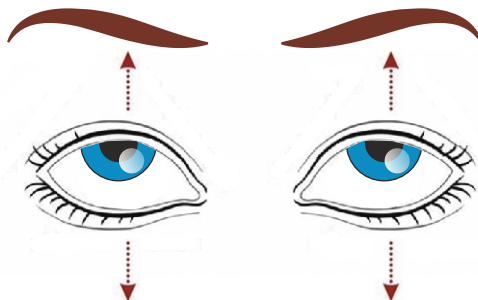


Не забывайте о перерывах в работе  
за компьютером!  
Делайте зарядку для глаз!

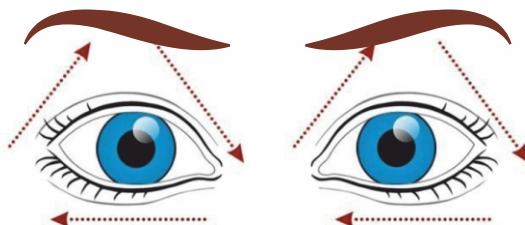




- 1** Посмотрите вверх, пауза 5 секунд, расслабьте глаза. Посмотрите вниз, пауза 5 секунд, расслабьте глаза. Повторите 5 раз. Поморгайте в течение нескольких секунд

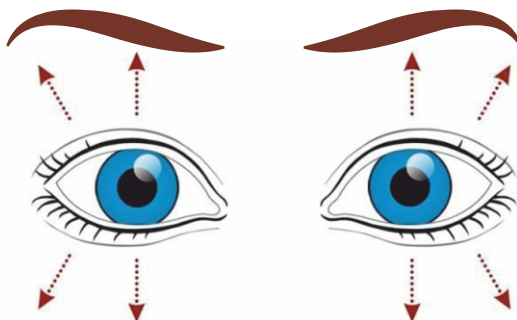


- 2** Закройте глаза и расслабьтесь. Считается, что погружение в темноту способствует выработке в светочувствительных клетках родопсина - вещества, необходимого для ясного зрения



3

Открытыми глазами рисуйте в воздухе сначала простые геометрические фигуры, а затем сложные объекты и масштабные композиции



4

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



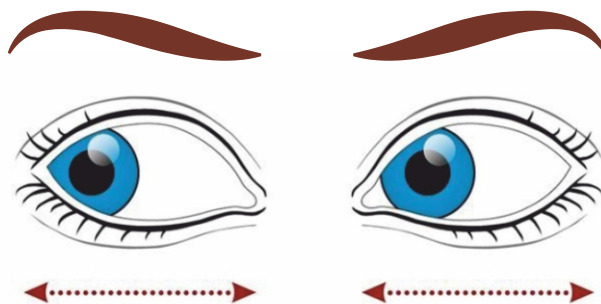
5

Перемещайте взгляд в разные стороны:  
Вправо-влево, вверх-вниз, по кругу,  
рисуя восьмерку



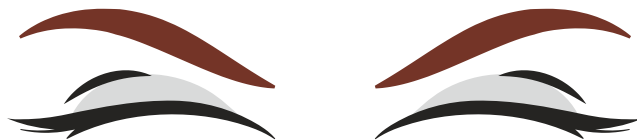
6

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



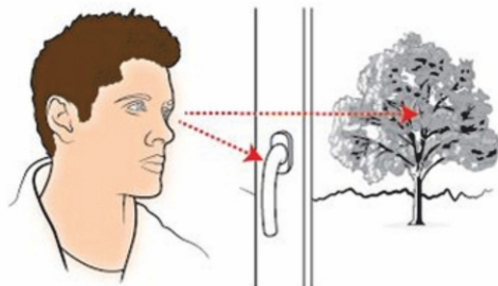
7

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



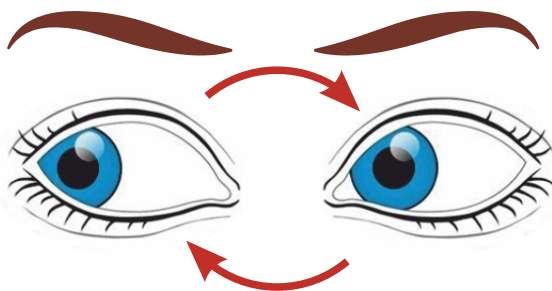
8

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



9

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



10

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