

# ПАМЯТКА

## Зрительная гимнастика для глаз

Чтоб снять напряжение, выполняйте гимнастику для глаз. Дышите ровно и спокойно. Повторите каждое упражнение 5–7 раз.

### Упражнение 1

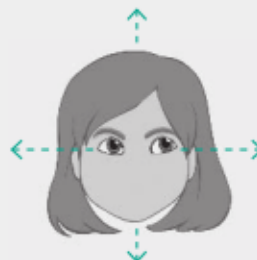
Закройте глаза на 4 секунды, сильно напрягая глазные мышцы.

Раскройте глаза и посмотрите вдаль или через окно 6 секунд.



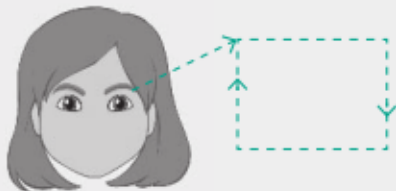
### Упражнение 2

Не поворачивая головы, посмотрите 4 секунды направо, после зафиксируйте взгляд вдаль на 4 секунды. Аналогичным образом выполните упражнение, фиксируя взгляд влево, вверх и вниз.



### Упражнение 3

Очертите взглядом воображаемый прямоугольник. Выполните упражнение в другую сторону.



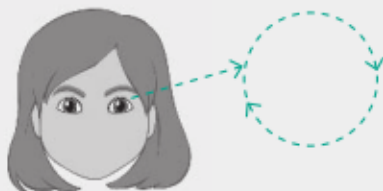
### Упражнение 4

Закройте глаза, не напрягая глазные мышцы. На счет 1–4 широко раскройте глаза и посмотрите вдаль на счет 1–6. Повторите 2–3 раза.



### Упражнение 5

Сделайте медленные круговые движения глазами по часовой стрелке и против часовой стрелки.



### Упражнение 6

Зафиксируйте взгляд на точке экрана компьютера на 10 секунд. Затем переведите взгляд на отдаленный предмет на 10 секунд.

