



## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



В процессе работы за компьютером мы подвергаем наши глаза очень большой нагрузке, вследствие чего ухудшается зрение.

Чтобы минимизировать последствия длительной нагрузки на глаза, выполните несколько простых упражнений





1. На рабочем месте во время непродолжительных перерывов обязательно делайте легкую гимнастику для глаз – посидите с закрытыми глазами, подумайте о чем-нибудь приятном.
2. Не открывая век, поворачивайте глазами яблоками по кругу, а также вверх-вниз, и влево–вправо.
3. Потом откройте глаза и часто поморгайте ими или с силой сожмите и разожмите глаза несколько раз.
4. Посмотрите в окно, внимательно рассмотрите открывшуюся панораму, фиксируя свой взгляд на близлежащие и дальние предметы. Например, на крыши домов, верхушки деревьев, так вы разгрузите свои глаза и снимите с них напряжение.





Готово!  
Регулярное (ну или хотя бы периодическое!)  
выполнение этих действий поможет сохранить  
Ваше здоровье и работоспособность!





“ мы хорошо **ЗНАЕМ**  
НАСКОЛЬКО ЦЕННО  
ВАШЕ время ”

