

Упражнения для снятия усталости глаз

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем открыть.

2. Быстро моргать глазами на протяжении 30-60 секунд.

3. Смотреть на кончик пальца вытянутой руки, медленно согнуть палец и приблизить его к глазам.

4. Приложить палец к носу, смотреть на него, затем убрать и перевести взгляд на кончик носа. Закрывать глаза и вращать глазными яблоками вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы.

5. Смотреть вдаль прямо перед собой несколько секунд, затем перевести взор на кончик носа на 3-5 секунд.

6. Отвести правую руку в сторону, медленно передвинуть палец согнутой руки справа налево и, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторять упражнение, перемещая палец слева направо.

7. Необходимо делать круговые движения по часовой стрелке рукой на расстоянии 30-35 см от глаз, при этом следить за кончиком

пальца. Повторить упражнение, перемещая руку против часовой стрелки.

