





УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ. РЕКОМЕНДАЦИИ

Ежедневно человек воспринимает из окружающего мира большое количество информации, что требует много внимания и почти постоянного напряжения глаз. Естественно, что в конце дня, особенно после работы за компьютером, глаза устают, появляется ощущение сухости.

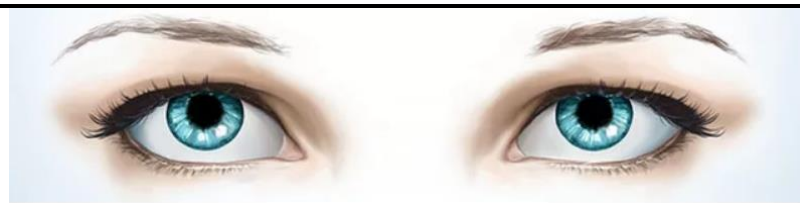
В результате незначительные симптомы могут перетекать в серьезные проблемы с органом зрения. Поэтому даже если человек является счастливым обладателем хорошего зрения и не имеет проблем со здоровьем, ему все равно требуется полноценный отдых для глаз, который может быть не только пассивным, но и активным. Он заключается в выполнении группы упражнений.

От состояния глазных мышц во многом зависит работоспособность. Поэтому глазам, как и всему телу, требуется здоровая физическая нагрузка, получаемая при выполнении комплекса определенных упражнений. Но необходимо помнить, что эти упражнения для глаз полезны и эффективны только тогда, когда они выполняются регулярно и правильно. Основная цель такой зарядки — тренировка глазных мышц, бездейственных при выполнении трудовых операций, и расслабление тех, на которые ложится основная нагрузка. Гимнастика — это эффективная профилактика переутомления и заболеваний органа зрения.

Рекомендуется упражнения для улучшения зрения делать несколько раз в день. Это не отнимает много времени, достаточно всего пяти минут для выполнения одного комплекса. Вы сразу ощутите более комфортное состояние, исчезнет усталость глаз. А регулярность упражнений для улучшения зрения обеспечит Вам избавление от усталости глаз.

<p>Упражнение 1. Крепко закройте глаза на 3–5 секунд. Повторите 6–8 раз.</p>	
<p>Упражнение 2. Положите три пальца соответствующей руки на закрытые глаза и слегка надавите на них. Удерживайте руки на веках в течение 1–3 секунд. Повторите действие 3–4 раза.</p>	
<p>Упражнение 3. Не меняя положения головы.</p>	
<p>начинайте медленно переводить взгляд справа налево,</p>	

с потолка на пол и обратно.
Повторите действие 8–12 раз.



Упражнение 4.

Вытяните правую руку и поднимите указательный палец. Посмотрите на него в течение 3–5 секунд обоими глазами.



После этого на 3–5 секунд закройте один глаз и смотрите другим. Затем снова посмотрите двумя.



То же самое сделайте для другого глаза. Повторите действие 6–8 раз.





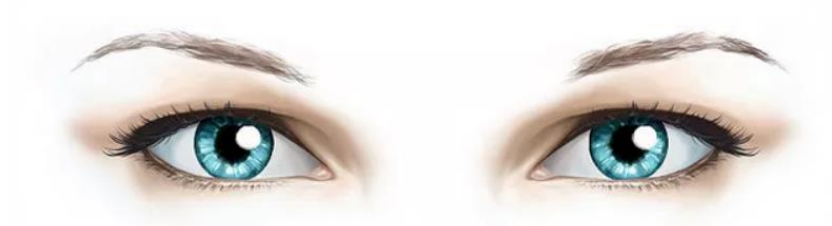

Упражнение 5.

Положите пальцы на виски и слегка сдавите их подушечками. После этого 10 раз моргните в быстром темпе, но не замуривайтесь.



Затем закройте глаза и расслабьте веки, глубоко вдохните 2–3 раза. Повторите действие 3 раза.



<p>Упражнение 6. Быстро поморгайте 2 минуты, но не замуривайтесь. Это способствует улучшению кровообращения.</p>	
<p>Упражнение 7. На 3–5 секунд крепко зажмурьтесь, после чего на 3–5 секунд откройте глаза.</p>	
<p>Повторите действие 7 раз. Данное упражнение способствует укреплению мышц век, улучшению, расслаблению мышц глаз, кровообращения.</p>	
<p>Упражнение 8. Перемещайте в разных направлениях взгляд: по кругу (сначала по, затем против часовой стрелки), влево — вправо, вверх — вниз, рисуя восьмерку. Глаза можно оставить открытыми или закрыть, как Вам удобнее. Если занимаетесь с открытыми глазами, то при перемещении взгляда смотрите на ближайшие от Вас предметы. Это способствует укреплению мышц глаз.</p>	
<p>Упражнение 9. Положите три пальца соответствующей руки на верхние веки и слегка нажмите. Через 1–2 секунды можете убрать пальцы с век. Повторите действие 3 раза. Это необходимо для улучшения циркуляции внутриглазной жидкости.</p>	