

ВАЖНО ЗНАТЬ:

Гимнастика для глаз при работе за компьютером

СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03

Для снятия напряжения с глаз, каждое упражнение повторяйте
5-7 раз.

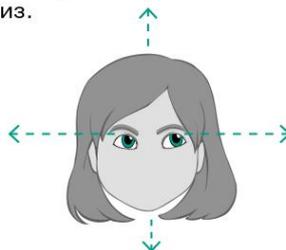
Упражнение 1

Закройте глаза, сильно напрягая
глазные мышцы, на 4 секунды.
Раскройте глаза и посмотрите вдаль
или через окно 6 секунд.



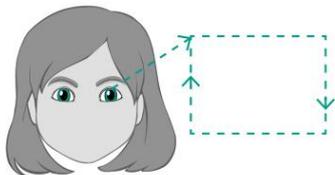
Упражнение 2

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



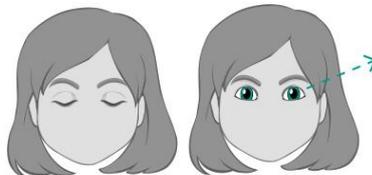
Упражнение 3

Очертите взглядом воображаемый
прямоугольник. Выполните упражнение
в другую сторону.



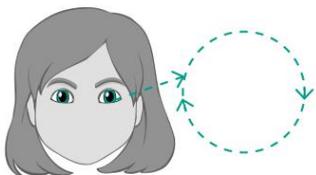
Упражнение 4

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 и против
часовой стрелки.



Упражнение 6

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

