

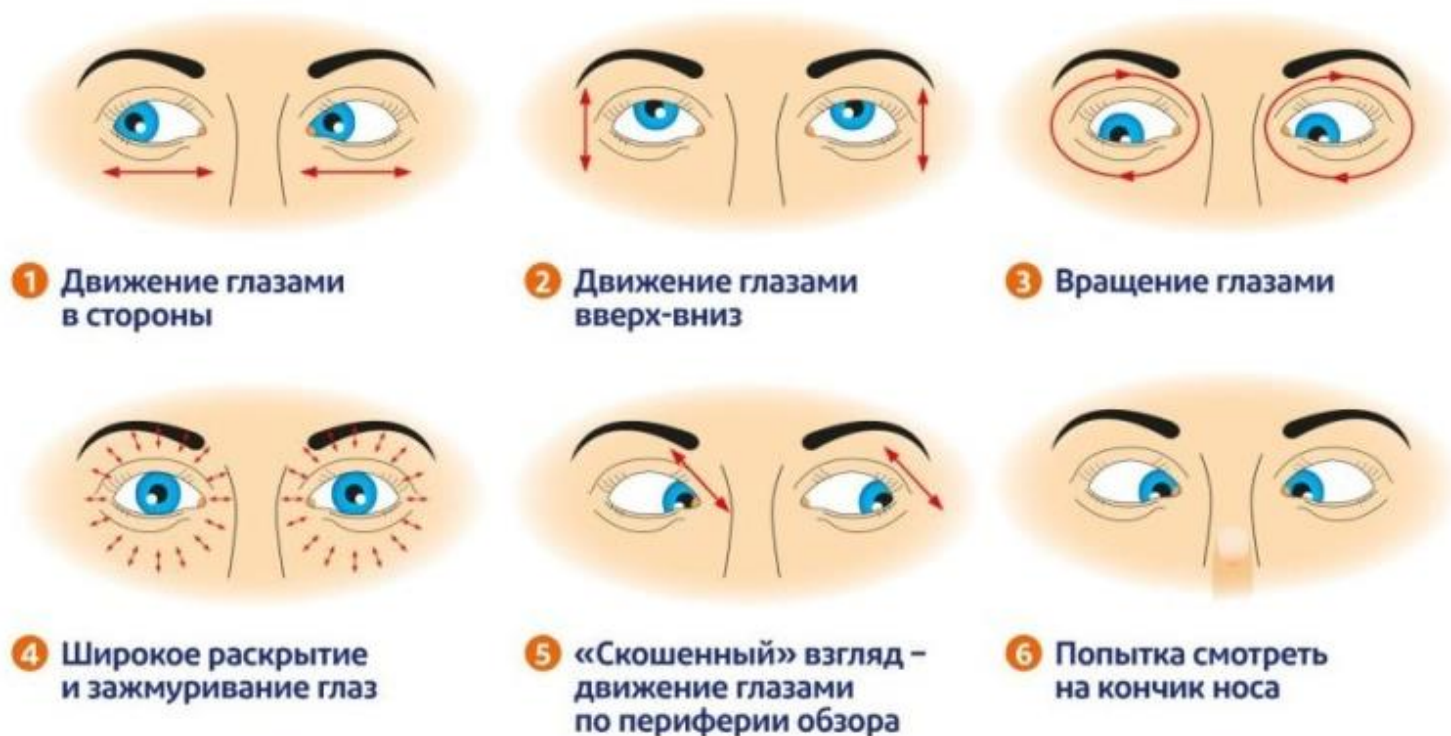
## ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

[illegible]

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Продолжительность и частота: 2-3 раза в день по 1-2 мин

Каждое упражнение выполнять по 10-15 секунд



## Зарядка для глаз

- Частое моргание в течение 2-х минут улучшает внутриглазное кровообращение;
- Скосите глаза вправо, а затем переведите взгляд по прямой линии. Проделайте то же самое в противоположном направлении; «велотренажер».
- Перемещайте взгляд в разные стороны: вправо — влево, вверх — вниз, по кругу, восьмеркой. Такая гимнастика для глаз при работе на компьютере укрепляет глазные мышцы. Глаза при этом могут быть закрыты или открыты, по вашему желанию;
- Зажмурьтесь на 3-5 секунд, затем откройте глаза. Повторить 7 раз. Упражнение расслабляет глазные мышцы и активизирует кровообращение;
- Тремя пальцами без усилия нажмите на верхние веки, продолжайте воздействие в течение 2-х секунд. Простая, но эффективная зарядка для глаз при работе на компьютере улучшает отток внутриглазной жидкости

