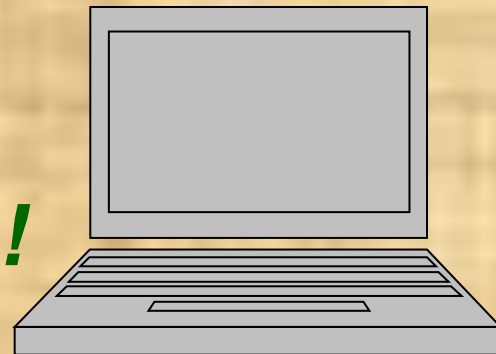


***Дорогие ребята!***



**Если вы много читаете, смотрите телевизор и сидите за компьютером, от этого глаза сильно устают.**

**Мы представляем вам специальную глазную гимнастику. Для этого не требуется специальных тренажёров и большого количества времени.**

***Вот что посоветовал доктор.***



Работать на компьютере можно не больше **15 минут** в день.

При этом монитор должен быть удалён от глаз не менее чем **на 60 см**. Никогда не сидите за компьютером в темноте – в этом случае вредное влияние усиливается в несколько раз. В комнате, где он находится, надо обязательно ежедневно проводить влажную уборку.

***И не забывайте выполнять следующие упражнения.***

# 1. «Вращение»

Не двигая головой, начинайте вращать глазами сначала по часовой стрелке, потом в обратную сторону.

По 10 раз туда и обратно.

Получается?

А теперь то же самое,

только

с закрытыми глазами.



## 2. «Во все стороны»

Не поворачивая головы,  
двигайте глазами  
вверх-вниз,  
вправо-влево.  
По 10- 15 раз.



### 3. «Пальчик»

Прижмите палец к переносице и посмотрите на него.

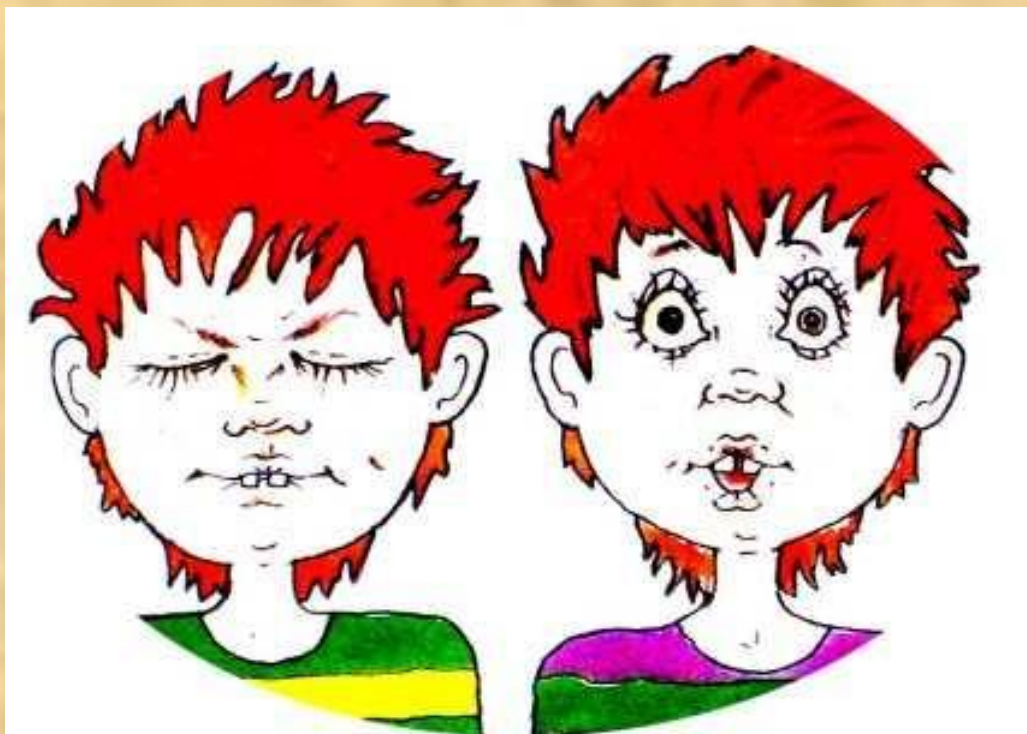
Затем медленно отводите палец от себя, продолжая следить за ним глазами.

Повторите это упражнение несколько раз.



## 4. «Кто там?»

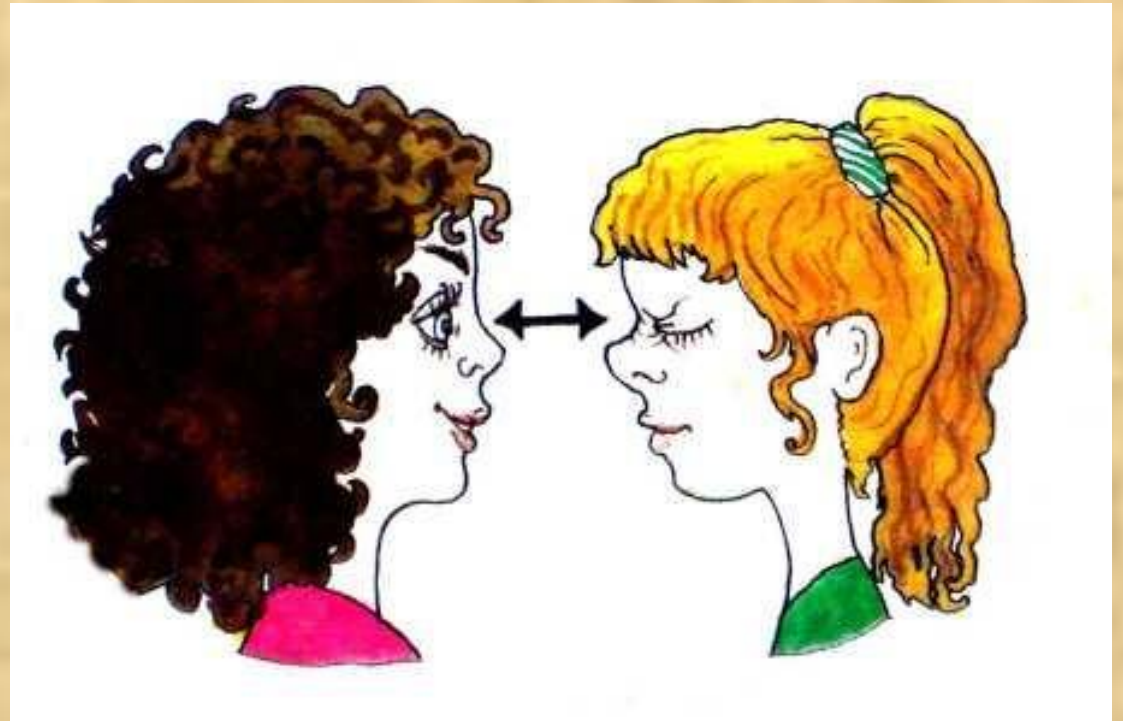
Зажмурьтесь сильнее, а затем широко откройте глаза, словно вы чему-то очень удивились. Повторите ещё раз.



## 5. «Моргание»

Поморгайте, быстро и сильно сжимая веки.

Как можно больше и быстрее.



## 6. «Сон»

А теперь закройте глаза и  
расслабьтесь, будто  
собираетесь спать.  
Подумайте о  
чём-нибудь  
очень  
приятном.





**Друзья, берегите зрение!**

**И тогда вы сможете много читать  
и узнавать обо всём на свете.**

