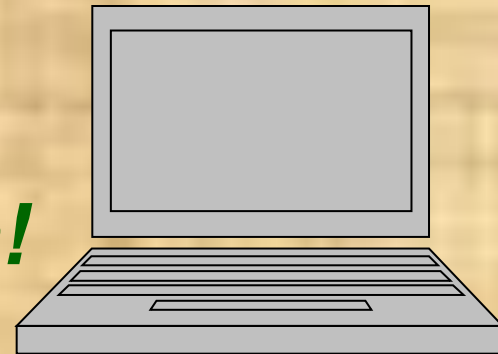


Дорогие ребята!



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.

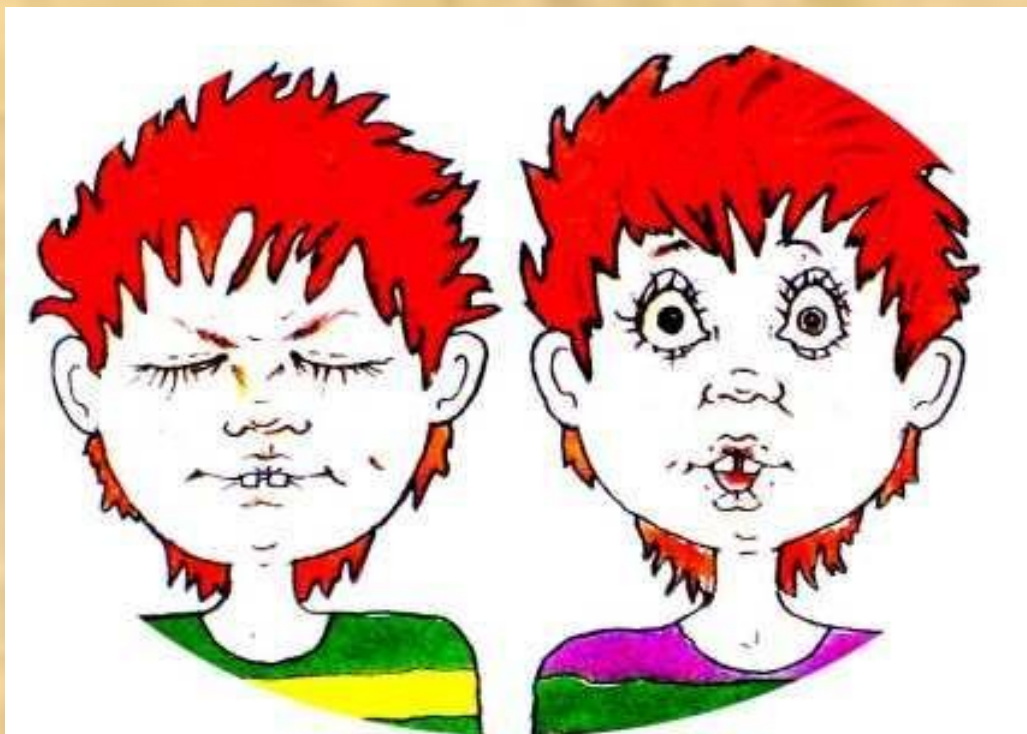
Затем медленно отводите палец от себя, продолжая следить за ним глазами.

Повторите это упражнение несколько раз.



4. «Кто там?»

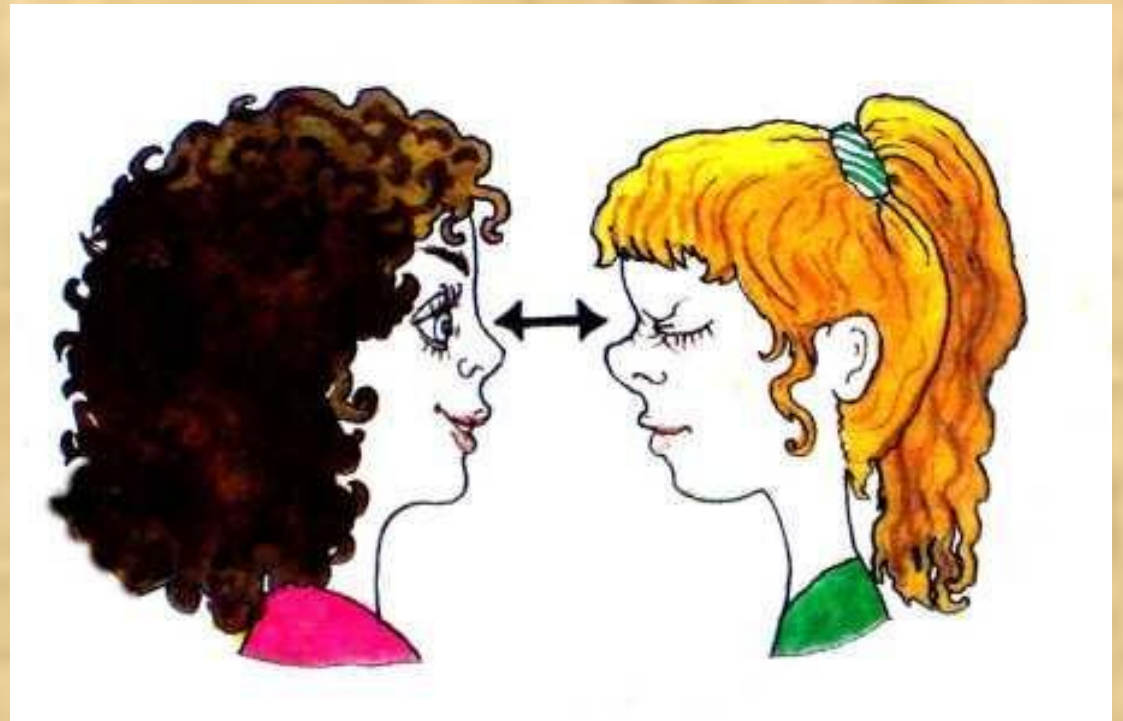
Зажмурьтесь посильнее, а затем широко откройте глаза, словно вы чему-то очень удивились. Повторите ещё раз.



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.**

