

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4 рабочего поселка  
(поселка городского типа) Прогресс Амурской области»

## **ПОЗНАЙ И ОБУЧИСЬ**

(тренировка зрение и снятие напряжения с глазных мышц)

Учитель физики: Смыкова О.Д.

## Когда по роду занятий глаза испытывают большую нагрузку?

1. При длительной напряженной зрительной работы на близком расстоянии .
2. При плохом освещении.
3. При неподвижной позе в течении нескольких часов.

### **ЗАПОМНИ!**

**Перенапряжение глаз сказывается на физическом и умственном состоянии человека и может на 90% снизить способность думать и концентрировать внимание.**

## Правила

- ✓ во время выполнений упражнений всегда снимайте очки (если они у вас есть);
- ✓ сидите прямо, свободно, не напрягаясь;
- ✓ голову не опускайте;
- ✓ шея должна составлять прямую линию с позвоночником;
- ✓ расслабьте плечи и опустите их;
- ✓ следите за дыханием, при каждом вдохе вы получаете заряд энергии и бодрости, при каждом выдохе избавляетесь от «зажатости» мышц и усталости;
- ✓ сосредотачивайте все свое внимание на глазах.

**Соблюдая эти простые правила, вы снимаете напряжение глазных мышц, восстановите способность головного мозга концентрировать внимание.**

До тренировки зрения



После тренировки зрения



**Я желаю вам испытать множество прекрасных и ясных мгновений за рабочим столом и в свободное время.**



Соляризация или световые ванны



Йога для глаз



Зевание

Подведём итог



Пальминг



Тренировка аккомодации



Повороты раскачивание и повороты

# При зевании пробуждаются и ум и повышается тонус!

Знаете ли вы, что смачное зевание, особенно много раз в день, оказывает на ваше самочувствие необыкновенное воздействие?

Зевание:

- «открывает клапаны» организма, давая возможность пополнить запасы кислорода;
- позволяет глубже дышать;
- активизирует кровообращение;
- проясняет разум;
- снабжает клетки мозга и тела энергией;
- способствует деятельности слезных желез;
- слишком сухие глаза увлажняются и чувствуют себя значительно лучше, словно после купания под душем;
- расслабляет мышцы висков, челюстей, головы, лица, шеи, затылка, плеч, живота и диафрагмы;
- улучшает настроение и повышает общий тонус.



## Зевание

Через короткое время после начала работы вы чувствуете вялость, усталость, повышенную раздражительность, апатию.

Работоспособность снижается, реакция замедляется. Организму срочно требуется дополнительная порция энергии.

Для этого хорошенько потянитесь всем телом, с наслаждением зевните, шумно и смачно выдохните, как бы говоря самому себе:

**«Спокойно. Все дела будут выполнены одно за другим. Я со всем справлюсь. А сейчас я заправляюсь новой порцией энергии и обеспечу ею свои тело и мозг!»**



## **С сегодняшнего дня я буду заботиться о своих глазах с помощью пальминга**

Эффективные и простые упражнения для снятия напряжения с глаз и зрительного центра в головном мозге - пальминг (в переводе с английского «palm» - «ладонь»).

Пальминг можно успешно применять и для расслабления и восстановления сил во время длительных и утомительных учебных занятий, всегда, когда вы испытываете усталость, рассеянность, вялость, стресс или раздражительность.

При ежедневной работе на компьютере или иной работе, связанной с длительным рассматриванием близко расположенных мелких предметов, после каждого часа работы необходимо в течение 2-5 минут делать пальминг.





## Вот как это делается



- ✓ Снимите очки.
- ✓ Сядьте прямо, свободно, живот и диафрагму не втягивайте, не сутультесь, дышите естественно и легко, стараясь почувствовать, как поток воздуха и энергии проходит через все тело, достигая глаз и мозга.
- ✓ Энергично потрите ладони одна о другую до тех пор, пока они не станут горячими.
- ✓ Поставьте локти на стол (при необходимости подложите под них толстую папку или стопку книг).
- ✓ Расслабьте плечи, не поднимайте их вверх!
- ✓ Закройте глаза и прикройте их ладонями, которые складываются крест-накрест, сначала левую, на нее правую. Ладони не должны давить на глаза.

1. Вы сразу же «окунетесь» в бархатистую черноту.

2. Световые сигналы больше не раздражают клетки сетчатки, поэтому весь зрительно-мозговой аппарат великолепно расслабляется.

3. Следите за дыханием: дышите глубоко и впитывайте в себя энергию. Для улучшения зрения необходим кислород.

4. При выдохе мысленно сбрасывайте с себя усталость и мышечное напряжение. Все внимание сосредоточьте на глазах.

5. После пальминга несколько раз поморгайте. Поднимите вверх руки, хорошо потянитесь и от души звучно зевните.



## Усиление воздействия пальминга за счет визуализации

**Чтобы снять напряжение с глаз, мысленно представляйте одну из картинок**

- ✓ пустынный пляж и бьющие о берег прозрачно-голубые волны;
- ✓ медленно плывущие по лазурному летнему небу облака;
- ✓ волнующееся под порывами ветра хлебное поле;
- ✓ летящую в небе и медленно взмахивающую крыльями крупную птицу;
- ✓ легкие волны на озере;
- ✓ спокойную гладь моря и медленно движущийся корабль на горизонте;
- ✓ лужайку, покрытую молодой ярко-зеленой травой, в гуще которой мелькают золотистые головки одуванчиков, щебечущих в чаще леса птиц;
- ✓ журчащий горный ручей, горные вершины, покрытые снежными шапками и т.п.



**Движение успокаивает и расслабляет**  
(нет ничего труднее, чем расслабиться в возбужденном,  
нервном, напряженном состоянии)

Если вы импульсный, нервный человек

Если вы спокойный и уравновешенный человек



В таких случаях рекомендуются движение и физическая активность.

Общеизвестно, что физическая работа, требующая больших мышечных усилий, вызывает здоровую усталость. Нервная система при этом не испытывает большой нагрузки. Возникшая усталость снимается после продолжительного глубокого сна.



Наблюдая за природой, вы убедитесь, что медленные плавные и ритмичные движения великолепно снимают мышечное и психическое напряжение. Подумайте о мягко колышущемся под теплым ветерком пшеничном поле, среди которого виднеются красные цветки маков, ивах и березах на берегу задумчивого пруда, листья которых трепещут под слабыми порывами ветра. Когда в обстановке суеты, нервозности, напряжения и мелких неприятностей вашему терпению приходит конец, вас несколько успокоит упражнение на раскачивание, которое нужно выполнять в течение 1-3 мин.

Раскачивание, будучи оптико-двигательным упражнением, позволяет за короткое время снять скованность мышц, овладеть собой и обрести спокойствие.

Раскачивание

Повороты



## Раскачивание

- ✓ При выполнении упражнения всегда снимайте очки!
- ✓ Встаньте прямо, ноги расставьте на ширине плеч.
- ✓ Руки и плечи расслабьте и опустите вниз.
- ✓ Голову держите прямо, не напрягая мышцы шеи и затылка.
- ✓ Теперь, перенося вес тела то на одну, то на другую ногу, плавно и ритмично раскачивайтесь из стороны в сторону, подобно маятнику часов.
- ✓ Глаза не закрывайте и следите взглядом за перемещающимися при ваших движениях предметами.
- ✓ При выполнении упражнения чаще моргайте и с наслаждением позевывайте.
- ✓ Следите, чтобы дыхание было глубоким, равномерным и свободным.
- ✓ Это упражнение желательно делать в течение нескольких минут как угодно часто.





## Повороты

- ✓ При выполнении упражнения всегда снимайте очки!
- ✓ Займите ту же исходную позицию, что и при раскачивании.
- ✓ Отводя слегка приподнятые руки как можно дальше назад, одновременно поворачивайте то в одну, то в другую сторону туловище, плечи и голову.
- ✓ Сделав поворот и, не опуская голову, посмотрите назад. Во время этого упражнения позвоночник без усилий медленно и плавно поворачивается. Это повышает его подвижность и гибкость.
- ✓ Когда туловище поворачивается вправо, правая нога остается полностью прижатой к полу, только пятка левой ноги слегка отрывается от пола. При повороте влево от пола отрывается пятка правой ноги, в то время как левая нога полностью стоит на полу.
- ✓ Выполняя упражнение, дышите глубоко, чаще моргайте и позевывайте.
- ✓ Лучше всего выполнять это упражнение под тихую спокойную музыку. Под действием плавных ритмичных движений снимается мышечное и нервное напряжение. Заканчивая упражнение, хорошенько потянитесь, от души зевните, часто поморгайте и сделайте пальминг.





## Положительное воздействие обоих упражнений

- ✓ Они расслабляют внутриглазные и окологлазные мышцы, снимают напряжение глаз и заставляют их двигаться.
- ✓ Дыхание делается глубоким и свободным.
- ✓ Позвоночник становится более гибким, подвергаясь своеобразному мягкому массажу.
- ✓ Раскачивание и повороты улучшают состояние мышц затылка и шеи.
- ✓ Плавные повороты головы и туловища снимают напряжение мышц плечевого и грудного пояса.
- ✓ Упражнения вырабатывают правильную осанку, приучают держать голову прямо.
- ✓ Вырабатывают чувство ритма, учат владеть своим телом.
- ✓ Снижают или полностью снимают неприятные ощущения дурноты и укачивания при поездках в транспорте или полетах на самолете.
- ✓ Упражнения, сделанные перед сном, в сочетании с пальмингом оказывают снотворное действие.
- ✓ Упражнения – это самый простой и естественный способ снятия мышечного и психологического напряжения, избавление от дискомфорта и утомления.

## Солнечный свет дает глазам пищу

Для хорошего зрения необходим дневной свет. Световые волны (импульсы) возбуждают светочувствительные клетки сетчатки. В фоторецепторных клетках энергия света преобразуется в нервный сигнал. По зрительному пути этот сигнал передается затем в зрительный центр мозга. В мозге происходит опознание зрительного образа. Весь спектр солнечного света обеспечивает глаза, организм и душу энергией и жизненно необходимой «пищей». Спектр солнечного света приводит в действие важные процессы и функции организма, например такие, как гормональные и железы внутренней секреции, регулирует обмен веществ, управляет внутренними часами, способствует образованию витаминов А и D. Солнечный свет положительно воздействует на иммунную систему.

## Соляризация или световые ванны

Солнце также благотворно влияет на клетки сетчатки и зрительный нерв, поддерживает здоровые глаза в хорошем состоянии и укрепляет слабые глаза, активизирует обмен веществ в них, очищает от шлаков. Переоценить полезность солнечного света для глаз невозможно.

Если рабочее место освещается плохо или недостаточно, а неправильное расположение осветительных приборов, монитора или рабочего стола по отношению к окнам вызывает блики, ослепляет, происходит перенапряжение глаз, глаза и мозг испытывают повышенную нагрузку.

Головной мозг с большим трудом будет опознавать, упорядочивать и таким образом распознавать воспринимаемые глазами образы.

Перенапряжение глаз автоматически влечет за собой перенапряжение головного мозга.



## Вывод

При утомлении глаз их работоспособность снижается, возникают нарушения зрения или светочувствительности.

Реакция головного мозга проявляется в снижении внимания и мыслительной активности, появляются вялость, усталость, общее переутомление.

Когда глаза продолжительное время лишены естественного солнечного света, например, при ношении темных и солнцезащитных очков, при длительной езде в автомобиле с тонированными стеклами или пребывание в темном помещении, они испытывают световой голод. При этом ослабевают нервы сетчатки, притупляются ее воспринимающие способности, глаза становятся очень чувствительными к солнечному свету, и зрение, особенно в сумерках и темноте, ухудшается.

## Положительное воздействие солнечных или световых ванн

- ✓ солнечный свет снимает глазное, нервное и мышечное напряжения;
- ✓ чем больше солнечного света воспринимают ваши глаза, тем мыслительная деятельность и острее ваше зрение;
- ✓ солнечный свет укрепляет и регенерирует сетчатку, улучшает кровоснабжение глаз;
- ✓ солнечный свет значительно улучшает зрение в темноте. Глаза меньше страдают от бликов солнца на водной поверхности, искрящегося на солнце снега, света автомобильных фар и т.п.;
- ✓ соляризация активизирует и стимулирует нервы головного мозга, что заметно улучшает внимание и мыслительные способности;
- ✓ соляризация обеспечивает интенсивное поступление энергии в организм;
- ✓ уже после нескольких сеансов соляризации испытывавшая световой голод сетчатки глаз значительно четче воспринимает предметы;
- ✓ под воздействием солнечного света глаза отдыхают, глазные мышцы расслабляются, усиливается циркуляция крови;
- ✓ солнечный свет регулирует и активизирует работу слезных желез.

## Используйте солнце при каждой возможности

- ✓ Снимите очки.
- ✓ Закрыв глаза, встаньте лицом к яркому солнечному свету.
- ✓ Свободно, не напрягаясь, поворачивайте голову то вправо, то влево так, чтобы солнечный свет заливал ваше лицо со всех сторон.
- ✓ Если даже сквозь закрытые веки солнечный свет кажется вам ослепительно-ярким, вызывая неприятные ощущения или боль, встаньте в тень, например под дерево.





## Усиление кровообращения в глазах

Завершая соляризацию, освежите и оживите глаза.

Полезно делать контрастные обмывания глаз и лица. Ополаскивайте закрытые глаза сначала холодной, затем довольно горячей водой. Смена горячего и холодного стимулирует кровообращение в тканях глаз и вокруг них, помогает снять застойные явления и оказывает тонизирующее действие.

В пасмурные дни, когда провести соляризацию на свежем воздухе невозможно, используйте электрический свет. Для этого можно воспользоваться электролампой мощностью 150вт. Лампа должна быть расположена на расстоянии около 1 метра от лица. Ни в коем случае нельзя пользоваться ультрафиолетовым светом!

Продолжительность искусственной соляризации зависит от вашего самочувствия, однако она не должна превышать 5 мин. И в этом случае сеанс закончите продолжительным пальмингом. Положительное действие упражнения усилится, если по его завершении вы часто поморгайте, потянетесь, зевнете и проведете по закрытым глазам ладонями, смоченными холодной водой.



## Однообразная нагрузка

Это упражнение поддерживает и улучшает аккомодационную способность глаз (способность хрусталика менять свою конфигурацию), а также тренирует хрусталик и цилиарную мышцу, регулирующую его кривизну, что особенно важно при восприятии предметов на близком расстоянии (возрастная дальнозоркость!).

Когда вы ежедневно по несколько часов работаете за компьютером – и это из месяца в месяц, из года в год, – ваши глаза вынуждены выполнять работу на близком расстоянии. Это огромная нагрузка на них.

Чем дальше ваши глаза устремлены исключительно на предметы, находящиеся на близком расстоянии, т.е. вынуждены постоянно смотреть вблизи, тем быстрее они устают из-за однообразной нагрузки. Мышцы глаз начинают вяло реагировать на поступающие извне лучи света.



## Что происходит при восприятии глазом предметов, расположенных вблизи?

Когда вы смотрите на расположенный на близком расстоянии предмет, цилиарная мышца напрягается, чтобы изменить преломляющую силу хрусталика. Хрусталик утолщается, что обеспечивает четкое и резкое восприятие расположенного вблизи предмета. При длительном смотре вблизи ощущается сильная нагрузка на цилиарные мышцы, в результате глаза быстро устают.

## Что происходит при восприятии глазом предметов, расположенных вдали?

Когда глаза смотрят на предмет, расположенный на далеком расстоянии, цилиарная мышца расслабляется, а хрусталик уплощается.

Хрусталик отдыхает, так как от него не требуется большой силы преломления, как при рассмотрении вблизи. При рассмотрении вдаль напряжение с цилиарной мышцы и хрусталика снимается.

Избавьте свои глаза от однообразной нагрузки и неподвижности, вызванных необходимостью постоянно пристально смотреть на экран компьютера. Через каждые максимум полчаса интенсивной работы за компьютером, пишущей машинкой или за письменным столом специально направляйте свой взгляд вдаль.

Чтобы повысить резервы аккомодации глаза и задержать развитие дальнозоркости, рекомендуется специальные аккомодационные упражнения.

## Упражнение на фокусировку глаз

- ✓ Упражнение выполняйте, сняв очки. Благодаря этому упражнению расслабляются цилиарная мышца и хрусталик.
- ✓ Несколько раз переводите взгляд с близко расположенных предметов на предметы, находящиеся на значительном расстоянии от вас.
- ✓ Упражнение выполняйте медленно, чтобы успеть сфокусироваться как на близко расположенном, так и на удаленном предмете.

# Упражнение на ступенчатую фокусировку глаз



- ✓ Перед выполнением упражнения снимите очки!
- ✓ Отвлеките свое внимание от выполняемой на близком расстоянии работы за компьютером, пишущей машинкой или письменным столом и направьте свой взгляд вдаль. Перед выполнением упражнения снимите очки!
- ✓ Однако в отличие от предыдущего упражнения делайте это поэтапно, перемещая взгляд от близко расположенному еще дальше и, наконец, к совсем далекому предмету.
- ✓ Переместив свой взгляд на очередной предмет, не торопитесь, давая глазам возможность настроиться на него, «навести резкость».
- ✓ Когда вы доберетесь взглядом до самого дальнего предмета, задержите на нем свое внимание на несколько секунд, а затем перемещайте взгляд обратным путем, т.е. с самого дальнего на все менее и менее удаленный, и, наконец, остановите взгляд на близко расположенном предмете.



## Упражнение с календариком

**Начните работу за письменным столом, взяв в руки календарик. С его помощью вы сделаете своеобразный «массаж хрусталика»!**

Вот как это делается:

- ✓ Выполняйте упражнение, сняв очки!
- ✓ Прикройте правый глаз ладонью правой руки.
- ✓ В левую руку возьмите календарик (это может быть также фотография, визитная карточка и т.п.).
- ✓ Поднесите календарик совсем близко к открытому левому глазу.
- ✓ Не напрягаясь, сфокусируйте взгляд, чтобы как можно четче увидеть цифры на календарике.
- ✓ Теперь медленно отодвигайте от глаза календарик, пока совсем не вытяните руку.
- ✓ В течение того времени, пока глаз будет настраиваться на любой отрезок этого расстояния, почаще моргайте и глубоко равномерно дышите.
- ✓ Не забывайте почаще моргать!



## Движение расслабляет и снимает напряжение!

Сильные и эластичные глазные мышцы – важнейшее условие хорошего зрения.

Когда естественные движения глазных мышц ограничены, например, в результате многочасового пребывания в одной позе и пристального смотрения в одном направлении в одну точку и на постоянное расстояние (перед компьютером, за пишущей машинкой, письменным столом), мышцы глаз сильно напрягаются. В результате напряженной зрительной работы появляется туман или пелена перед глазами. Острота зрения значительно снижается. Порой возникают рези в глазах, они начинают слезиться. Внимание рассеивается, появляются усталость, головная боль, чувство тяжести в области глаз и затылка.

Острота зрения зависит как от работоспособности глазных мышц, так и от общего самочувствия, нормального кровообращения и поступления в организм достаточного количества кислорода.

# Каково воздействие йоговских упражнений для глаз?

- ✓ Они укрепляют глазные мышцы, снимают с них напряжение. Глаза получают возможность свободно двигаться.
- ✓ При ежедневном их выполнении глазные мышцы сохраняют эластичность и гибкость до преклонного возраста!
- ✓ Они активизируют кровоснабжение глаз и способствуют поступлению в ткани глаз достаточного количества кислорода.
- ✓ Наблюдается заметное улучшение зрения.
- ✓ Под действием упражнений головные боли или приступы мигрени ослабляются, наблюдаются реже или исчезают совсем.
- ✓ Исчезает и вызванная напряжением мышц и усталостью бессонница.
- ✓ Йоговская гимнастика для глаз оказывает комплексное укрепляющее и тонизирующее действие, тренирует глаза и восстанавливает их функции.





## Вам обязательно нужно учесть

Если ваши глаза испытывают большую нагрузку, например, в результате многочасового сидения за компьютером, а также если вы страдаете близорукостью, перед тем как выполнять упражнения йоги, вам следует по меньшей мере 1-2мин, а при необходимости и дольше делать пальминг.

Лица, страдающие очень высокой степенью близорукости, при которой глазные мышцы чрезмерно напрягаются из-за очень вытянутой формы глазного яблока, а также лица с нарушениями сетчатки (например, с отслойкой сетчатки), прежде чем делать приведенные ниже упражнения, должны обязательно проконсультироваться с наблюдающим их офтальмологом.





## Перемещение взгляда

- ✓ Снимите очки!
- ✓ Сядьте или лягте в удобной для вас позе, предельно расслабившись. Двигаться должны только глаза, голова при выполнении упражнений остается неподвижной.
- ✓ Сделав глубокий вдох, посмотрите как можно выше вверх.
- ✓ Выдыхая, посмотрите вниз. Повторите это упражнение 3-6 раз. Затем несколько раз поморгайте. Голова должна быть неподвижной.
- ✓ Теперь, сделав глубокий вдох, посмотрите как можно дальше влево.
- ✓ Медленно выдыхая, посмотрите как можно дальше вправо. Это упражнение повторите 3-6 раз, затем часто и быстро поморгайте. Старайтесь держать голову неподвижной. Делая глубокий вдох, посмотрите по диагонали как можно дальше вправо вниз. И еще раз:  
Делая глубокий вдох, посмотрите вправо вверх.  
Медленно выдыхая, посмотрите по диагонали влево вниз.  
Это упражнение рекомендуется также повторить 3-6 раз. После выполнения упражнения часто поморгайте. Следите за тем, чтобы голова не двигалась

## Вращение глазами



- ✓ Выполняйте упражнение, сняв очки!
- ✓ Вдохнув, делайте круговые движения глазами по часовой стрелке снизу влево вверх. Медленно выдыхая, переводите глаза сверху вниз вправо.
- ✓ Теперь измените направление.
- ✓ Глубоко вдохнув, делайте круговые движения глазами против часовой стрелки: снизу вправо вверх. Медленно выдыхая, переводите взгляд сверху влево вниз.

Это упражнение в каждом направлении повторите по 3-6 раз. По окончании данных упражнений в течение нескольких минут делайте пальминг. Чем продолжительнее он будет, тем лучше. Открыв глаза, часто-часто поморгайте. Затем хорошенько потянитесь и с облегчением и наслаждением зевните.

### Учтите:

Если после выполнения йоговских упражнений у вас возникает давящее ощущение в глазах, не пугайтесь, это не более чем мышечная усталость. Она свидетельствует лишь о том, что мышцы глаз очень быстро реагируют на тренировку.

## Взгляд на кончик носа



- ✓ Упражнение выполняйте без очков!
- ✓ Делая глубокий вдох, посмотрите на кончик своего носа, затем, медленно выдыхая, посмотрите на какой-нибудь предмет, расположенный вдали.
- ✓ Затем закройте глаза.

Повторите упражнение 3-6 раз. После этого в течение нескольких минут делайте пальминг.

### Рекомендация:

Посмотреть на кончик своего пальца вам, возможно, будет легче, если вы подержите на расстоянии примерно 40см от своего носа указательный палец.

Сделав глубокий вдох, посмотрите на указательный палец, который вы медленно приближаете к кончику носа. Устремив взгляд на кончик носа, удержите его в течение нескольких секунд, затем, медленно выдыхая, переведите взгляд на какой-нибудь предмет, находящийся вдали.

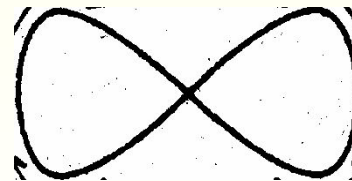
## **Движение бодрит и поднимает настроение!**

Перекрестные движения – это физические упражнения, снимающие скованность мышц и одновременно доставляющие удовольствие. Если на рабочем месте или дома вы чувствуете себя как «выжатый лимон» от усталости, когда у вас нервы напряжены до предела, вас одолевают сонливость и вялость, вы рассеяны и вам трудно сосредоточиться, сделайте несколько перекрестных движений стоя или на ходу, и если есть возможность, под музыку.

- ✓ Встаньте прямо и одновременно вытяните вперед правую руку и поднимите левую согнутую в колене ногу.
- ✓ Теперь смените положение рук и ног: одновременно вытяните вперед левую руку и поднимите правую, согнутую в колене ногу.
- ✓ Попробуйте при этом делать глазами круговые движения, перемещая взгляд влево вверх против часовой стрелки. Это стимулирует работу правого полушария головного мозга. Затем делайте круговые движения глазами яблоками, перемещая взгляд вправо вверх по часовой стрелке. Это стимулирует работу левого полушария головного мозга.
- ✓ Схожее действие по активизации и интеграции обоих полушарий головного мозга выполнит упражнение «горизонтальная восьмерка».

## «Горизонтальная восьмерка»

- ✓ При выполнении упражнения «горизонтальная восьмерка» в действие включаются одновременно оба полушария головного мозга.
- ✓ Напишите в воздухе вытянутой рукой «лежащую» восьмерку.
- ✓ Движение начинайте с центральной точки пересечения всех линий фигуры, затем против часовой стрелки ведите руку влево, описывая круг и возвращаясь в центральную точку.
- ✓ Из нее ведите руку вправо вверх по часовой стрелке и снова возвращайтесь в исходную центральную точку.
- ✓ То же самое упражнение проделайте правой рукой.
- ✓ В заключение попытайтесь выполнить упражнение обеими руками одновременно.



## Подведём итог

### Работая на компьютере, вы должны:

- ✓ многократно в течение дня делать пальминг;
- ✓ часто и быстро моргать;
- ✓ «путешествовать» взглядом по рабочему помещению, осматривая в нем предметы;
- ✓ практиковать ступенчатую фокусировку;
- ✓ делать соляризацию с закрытыми глазами;
- ✓ следить за своим дыханием;
- ✓ от души почаще зевать;
- ✓ потягиваться всем телом;
- ✓ делать круговые движения плечами;
- ✓ поворачивать вправо и влево голову, вспоминать, что краткие паузы активного отдыха повышают работоспособность и снимают зрительное утомление;
- ✓ как можно чаще снимать очки.

**Благодаря этому вы будете расширять поле своего зрения.**