

Гимнастика для глаз при работе за компьютером

1

Крепко зажмурьте глаза на 3-5 секунд, а затем откройте на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз



4

Упражнение «Восьмерка»: рисуем глазами горизонтальную «восьмерку». Сначала обводим ее в одном направлении несколько раз, затем в другом



5

Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их. 10 раз быстро и легко моргните. Закройте глаза и отдохните, сделав 2-3 глубоких вдоха. Повторить 3 раза



2

Попеременно фокусируйтесь на предметах, расположенных вдали и вблизи



3

Упражнение «Диагональ»: голова расположена прямо. Плавно переводим взгляд по следующей траектории: нижний левый угол – верхний правый угол, нижний правый угол – верхний левый угол. Повторяем 4-5 раз

