

### 1.5 Изучить и освоить гимнастику для глаз.

Самые главные рекомендации: также делать почаще перерывы, стараться меньше смотреть на экраны, заниматься умеренной физической активностью.

А во время работы в перерывах можно делать эти упражнения:

- 1. Для улучшения циркуляции глазной жидкости аккуратно помассируйте подушками указательных и средних пальцев роговицу глаза. Повторить 6-8 раз.
- 2. Сфокусируйте свой взгляд на несколько секунд сначала на ближнем предмете, а затем на дальнем. Рекомендуется сделать 10 подходов. Упражнение отлично подойдет для поддержания хрусталика глаза в тонусе и снизит риск близорукости.
- 3. Водите глазами в разные стороны – снизу вверх и слева направо. Можно выполнить и круговые движения. Повторить не менее 10 раз. Так мы укрепляем глазодвигательные мышцы.
- Закройте глаза и максимально сильно их зажмурьте буквально на 5-10 секунд. После этого широко откройте. Можно делать до 10 повторений.
- Чтобы глаза отдыхали, необходимо раз в несколько часов переключать зрение с близкого расстояния на дальнее. Сделать это очень просто. Все что необходимо, это просто подойти к окну и постараться посмотреть вдаль и сфокусировать взор на конкретном объекте. К примеру, вдали старинное сооружение, на крыше которого небольшая антенна. Постарайтесь направить весь взор на нее. Или выберете точку вдали и смотрите на нее 5-7 минут.
- Ну и последнее упражнение, которое вы можете сделать. Просто постарайтесь посмотреть на свою переносицу. Повтор можно делать до 7-10 раз.