

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.
- Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.
- Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.
- Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.
- Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.
- Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Утром – сначала ощутимо горячей водой (не обжигаясь!), затем холодной. Перед сном все в обратном порядке: промываем холодной, потом горячей водой.
- Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.
- Скосите глаза вправо, а затем переведите взгляд по прямой линии. Проделайте то же самое в противоположном направлении.
- Перемещайте взгляд в разные стороны: вправо — влево, вверх — вниз, по кругу, восьмеркой. Такая гимнастика для глаз при работе на компьютере

укрепляет глазные мышцы. Глаза при этом могут быть закрыты или открыты, по вашему желанию

- Упражнения для укрепления мышц глаз. Выполняется стоя. Чтобы легче освоить упражнение, разобьём его по элементам:
 - поместить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 сантиметров от глаз;
 - смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд;
 - прикрыть левой ладонью левый глаз на 3-5 секунд;
 - убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд;
 - поместить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 сантиметров от глаз;
 - смотреть обоими глазами на конец пальца 3-5 секунд;
 - прикрыть правой ладонью правый глаз на 3-5 секунд.
- Упражнение «Бабочка»: выполняем частые хлопки ресницами (моргаем) в течение 2 минут.
- Крепко зажмуриваем глаза на 3-5 секунд, открываем их на 3-5 секунд. Число повторов – 7 раз. Выполняем медленно. Упражнение укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, расслабляет глазные мышцы.
- Крепко закройте глаза. Затем откройте максимально широко. Повторяем 10 раз. Упражнение улучшает кровообращение в глазах.