

Задание 1.5 ИСР

Гимнастика для глаз

Полезная зарядка для глаз

Несомненно, подобрать правильный курс восстановления и коррекции зрения поможет хороший офтальмолог. Но также важны и профилактические упражнения, которые могут минимизировать вред от постоянного смотрения в монитор.

Вот небольшая подборка хороших упражнений для снятия напряжения с глаз.

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.

Рекомендуется выполнять такую зарядку 2-4 раза в день. Главное помнить, что здесь, как и в спорте, мы плавно переходим от упражнения к упражнению, резкость может только навредить нашим глазам.