

## Памятка «Соблюдение зрительного режима при работе с компьютером»

### Примерные комплексы упражнений для глаз.

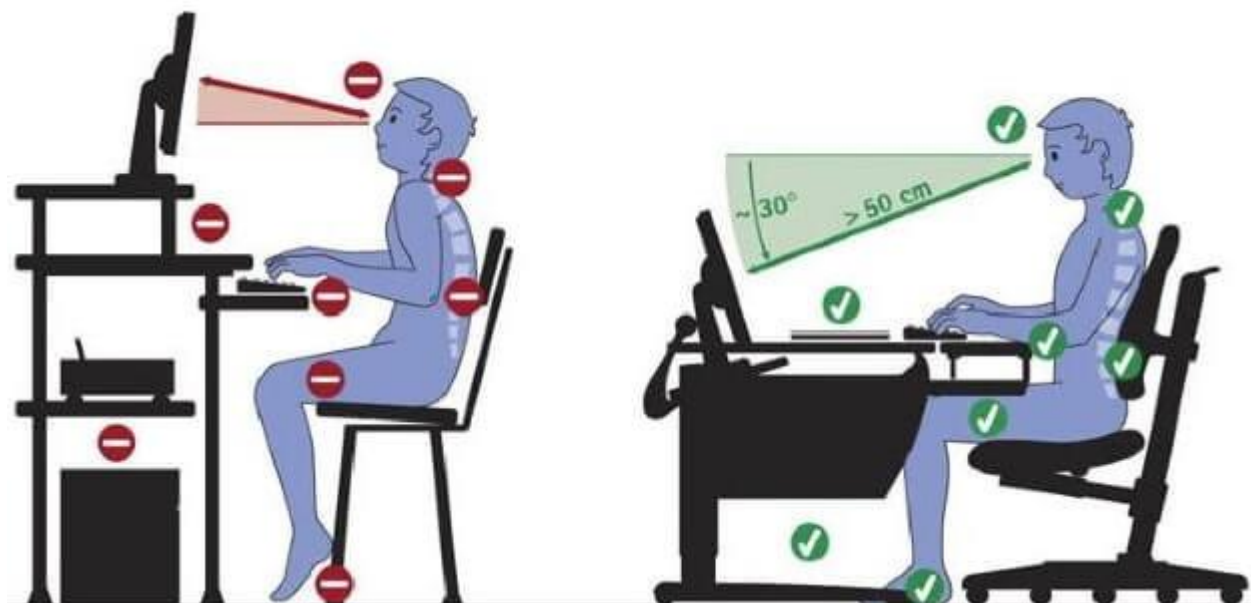
#### Комплекс 1.

1.Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем открыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2.Посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счет 1 - 4. До усталости глаза не доводить. Затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

3.Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3 - 4 раза.

4.Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом



прямо вдаль на счет 1 - 6; затем налево вверх - направо вниз и прямо вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 -5 раз.

#### Комплекс 2.

1.Сложить пальцы в кулак, мизинец положить на точку внутреннего угла глаза.

2.Сделать девять плавных движений по часовой стрелке и девять против неё.

3.Провести мизинцем по кромке глазной впадины снизу к внешнему углу глаза и сверху к внутреннему. Эти движения выполнять по три раза. Сделать три аналогичных движения в противоположную сторону.

4.Провести кончиками пальцев по бровям от середины наружу 9 раз.