

Памятка «Соблюдение зрительного режима при работе с компьютером»

Примерные комплексы упражнений для глаз.

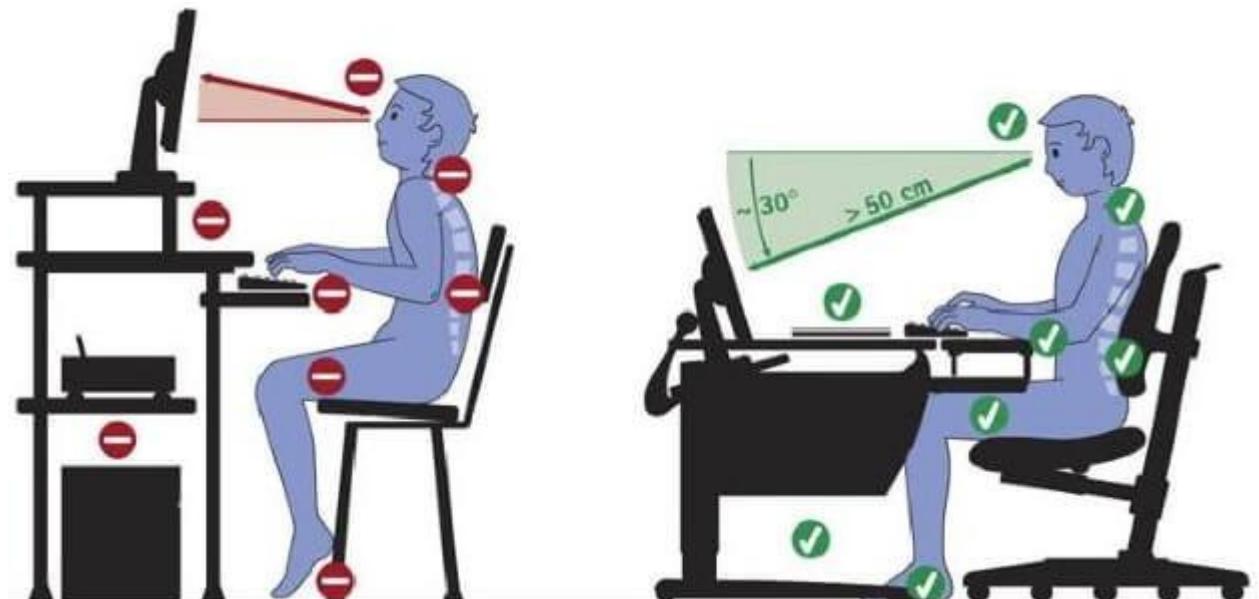
Комплекс 1.

1. Закрыть 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.