

Берегите зрение

Гимнастика
для глаз



Вращение



Не двигая головой, начинайте вращать глазами сначала по часовой стрелке, потом в обратную сторону. По 10 раз туда и обратно. А теперь то же самое, только с закрытыми глазами.



Во все стороны



Не поворачивая
головы, двигайте
глазами вверх – вниз,
вправо – влево.
По 10 – 15 раз.



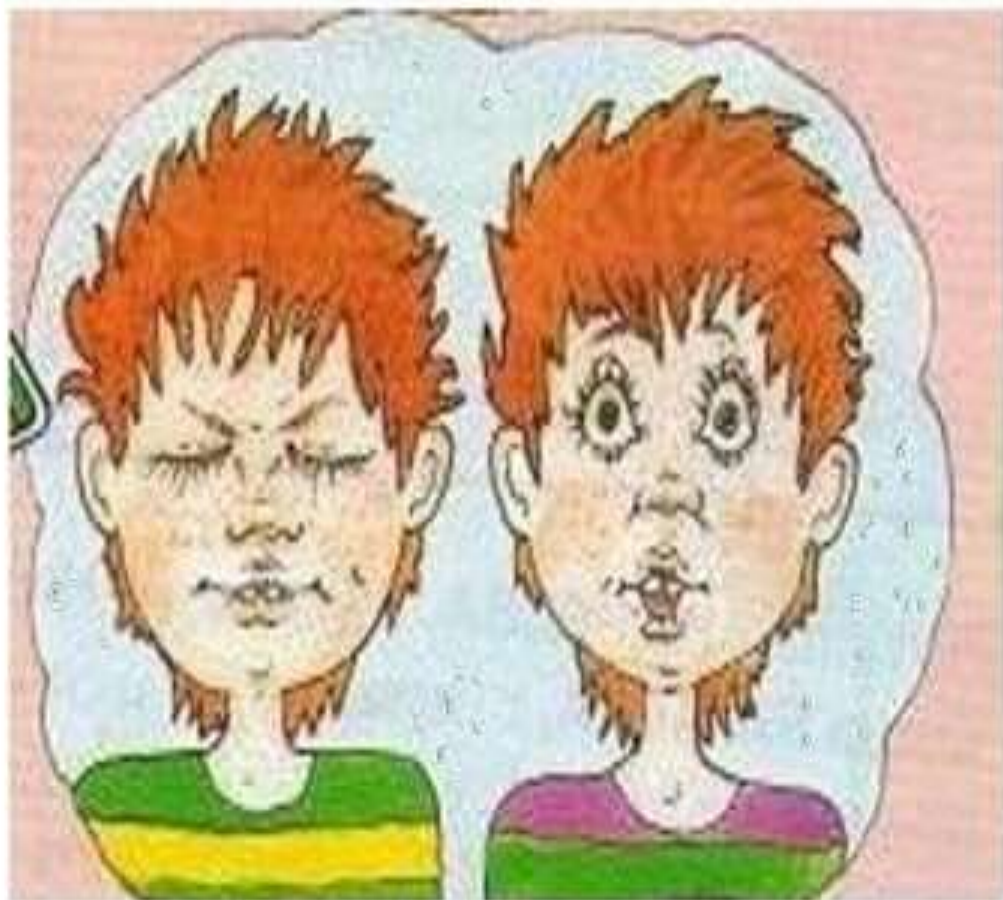
Пальчик



Прижмите палец к переносице и посмотрите на него. Затем медленно отводите палец от себя, продолжая следить за ним глазами. Повторите это упражнение несколько раз.



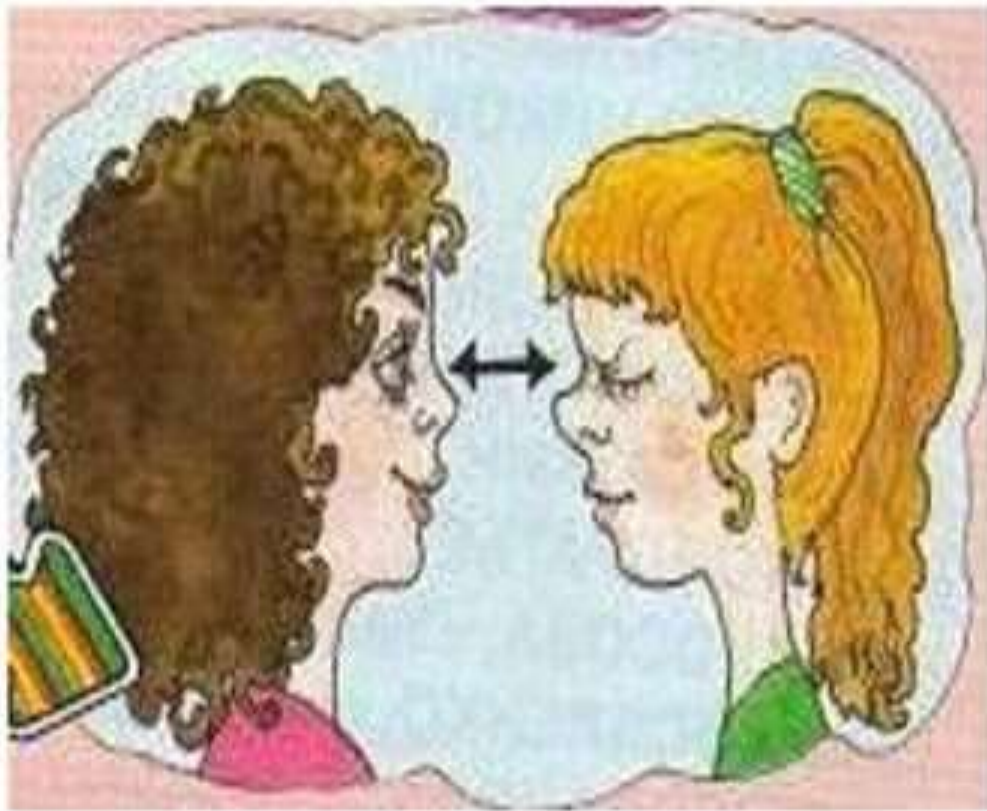
Кто там?



Зажмурьтесь
посильнее, а затем
широко откройте
глаза, словно вы
чему-то очень
удивились. Повторите
это еще раз.



Моргание



Поморгай, быстро и сильно сжимая веки. Как можно больше и быстрее.



Сон



А теперь закройте глаза
и расслабьтесь, будто
собираетесь спать.
Подумайте о чем-нибудь
очень приятном.

