

Комплексное лечение



для глаз

Напутствие

Работая за компьютером на уроках информатики или дома при выполнении различных заданий не следует забывать об отдыхе. А именно об отдыхе для глаз. Ведь ничто иное как глаза при данном виде работы получают очень большую нагрузку, но зачастую мы об этом забываем. И для решения этой проблемы мы хотим предложить комплекс упражнений для глаз.

Закрывать глаза, сильно

напрягая глазные
мышцы, на счет 1-4.

Закрывать глаза, сильно

напрягая глазные
мышцы, на счет 1-4.



Затем раскрыть глаза,
расслабить мышцы глаз,
посмотреть вдаль
на счет 1-6.



Повторить 4-5 раз.



Упражнение N

Посмотреть на переносицу и
Задержать взор на счет 1-4.
До усталости глаза не
доводить.



Затем открыть глаза,
посмотреть вдаль на счет
1-6.



Повторить 4-5 раз.



Упражнение М

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4. Затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6.



Аналогично проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз.



Повторить 3-4 раза.



Упражнение №

Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6.



Затем налево вверх – направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6.



Повторить 4-5 раз.



ЗАПОМНИ!

После 10-15 минут непрерывной работы за ПК необходимо делать перерыв для проведения физкультминутки и упражнений для глаз.