

Здоровьесберегающие ТЕХНОЛОГИИ

Упражнения для глаз

Гимнастика для глаз



1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.



A central black plus sign (+) is surrounded by ten magenta circular spots arranged in a ring. The spots are evenly spaced and have a soft, glowing appearance. The background is a light gray color.











