

жмите на верхнее веко закрытого глаза на 1–2 секунды.

Снимите пальцы с век, повторите нажатие 3–4 раза.

#### 8. Удержать веко

Указательными пальцами зафиксируйте кожу в районе надбровных дуг. Медленно закройте глаза, почувствуйте сопротивление мышц век.

Повторите 8–10 раз.

#### 9. Удержать глаз

Положите пальцы на глаза так, чтобы указательный лег на внешний край века, средний — посередине орбиты глаза, а безымянный — в уголок глаза. Медленно закройте глаза так, чтобы пальцы оказывали этому движению небольшое сопротивление.

Повторите 8–10 раз.



## Простые правила:

- *Читайте и пишите при хорошем освещении!*
- *Не проводите много времени у компьютера и телевизора!*
- *Берегите свои глаза от ударов и уколов, различных травм!*
- *При выполнении заданий, связанных с напряжением зрения, делайте гимнастику для глаз!*
- *Своевременно обращайтесь к врачу!*
- *Не стесняйтесь носить очки, если в этом есть необходимость!*
- *При ярком солнечном свете надевайте солнечные очки!*

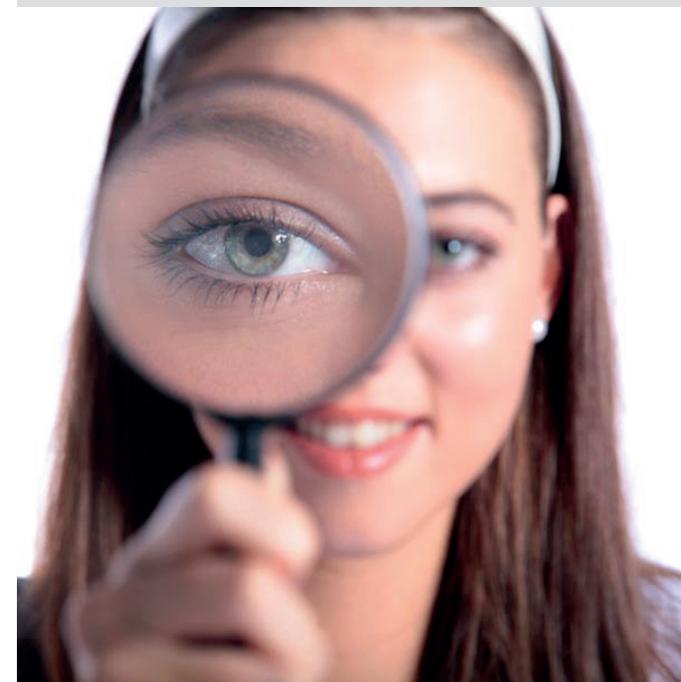
© САНБЮЛЛЕТЕНЬ.ру  
(<http://sanbyulleten.ru/>) - готовые санбюллетени, брошюры и буклеты.  
Всё для санпросвет работы.

**РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО!**

## Берегите зрение



### Гимнастика для глаз



*Из всех органов чувств зрению принадлежит особая роль. Недаром, когда говорят о чем-то драгоценном, призывают беречь его «как зеницу ока».*

# 1

## ГИМНАСТИКА

Современному человеку приходится много работать с информацией и ее самыми разнообразными источниками. И чаще всего — проводить бесконечные часы за монитором компьютера или просмотром печатного текста.

Глаза не только устают от постоянной однообразной работы.

От неправильной освещенности, позы и недостатка кровоснабжения глаза может портиться и само зрение. Как избежать проблем со зрением и необходимости начать носить очки?

Для этого ежедневно делайте гимнастику для глаз, которая улучшит кровоснабжение мышцы, отвечающей за изменение формы хрусталика и фокусировку зрения.



# 2

## ДЛЯ

### 1. Зажмуриваемся

Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз. Сядьте на стул, крепко зажмурьте глаза на 3–5 секунд, а затем откройте их на это же время. Повторите 6–8 раз.

### 2. Моргаем

Это упражнение тоже улучшает кровообращение. Быстро поморгайте глазами в течение 1–2 минуты.

### 3. Следим за пальцем

Встаньте со стула, посмотрите прямо перед собой 2–3 секунды, затем вытяните вперед правую руку на расстояние 25–30 см на уровне глаз и посмотрите на указательный палец 3–5 секунд, опустите руку.

Повторите упражнение 10–12 раз. Это упражнение позволит снизить утомление глаз.

### 4. Массаж

Снова сядьте на стул, закройте глаза и помассируйте веки, несильно нажимая пальцем. Это расслабит мышцы и улучшит кровообращение.

# 3

## ГЛАЗ

### 5. Бинокль

Упражнение для укрепления мышц обоих глаз и улучшения бинокулярного зрения. Встаньте, вытяните вперед правую руку так, чтобы указательный палец находился в 25–30 см от глаз, и посмотрите на указательный палец обоими глазами в течение 3–5 секунд.

Потом закройте ладонью левой руки левый глаз и посмотрите те же 3–5 секунд на палец. Повторите это упражнение, закрывая правой рукой правый глаз.

### 6. В стороны

Упражнение для укрепления мышц глаза горизонтального действия и улучшения их координации. Стоя отведите правую руку в сторону, а затем медленно двигайте ее налево и обратно — направо. За указательным пальцем руки проследите глазами, не поворачивая голову. Так же проследите и за левой рукой.

Повторить упражнение 10–12 раз.

### 7. Легкий нажим

Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости. Сядьте на стул, тремя пальцами руки слегка на-