

## Гимнастика для глаз – отдохни от монитора

Вы много работаете за компьютером? Это, как правило, плохо сказывается на вашем зрении. Ведь зрительная система человека просто не приспособлена к продолжительному рассматриванию статичных изображений на близком расстоянии. К тому же изображение на экране дисплея складывается не из непрерывных линий, как на бумаге, а из отдельных светящихся и мерцающих точек. Как результат, работа за компьютером сильно перегружает наши глазки. Если не следить за ними и не давать им отдыхать от компьютера, то снижение остроты зрения не заставит себя ждать. Уставшие глазки начинают слезиться, появляется головная боль, двоение изображения.

Чтобы избежать подобных нехороших симптомов, старайтесь прерывать работу за монитором, давайте глазкам отдохнуть, а также отведите немного времени на проведение специальной гимнастики для глаз. Ниже приведены некоторые из упражнений. Желательно их проделывать регулярно по несколько раз в день:

1. Бабочка. Часто-часто поморгайте (это похоже на похлопывание ресничками – как будто бы бабочка машет крыльями). Дело в том, что когда мы долго смотрим в монитор, мы моргаем намного меньше, чем обычно. А это пересушивает глазки и вредит нашему зрению.

2. Горизонтальный маятник. Во время упражнения голову нужно держать прямо и смотреть перед собой. Сначала посмотрите влево, а потом медленно переведите взгляд вправо. При этом работают только глаза, а голова остаётся неподвижной.

3. Вертикальный маятник. Во время упражнений голову держим прямо, не запрокидываем, смотрим прямо перед собой. Поднимаем взгляд на потолок, задерживаем его на пару секунд, а затем медленно опускаем в пол и снова задерживаем. И так 10-15 раз.

4. Восьмёрка. Голова находится в прямом положении, смотрим перед собой. Стараемся описывать глазами восьмёрку, максимально большую, не поворачивая при этом голову. Выполнив упражнение несколько раз в одну сторону, только же раз повторите его в другую сторону.

5. Даль. Для этого упражнения подойти к окну и направьте свой взгляд вдаль, затем медленно переведите взгляд на кончик носа. Повторите упражнение несколько раз.

6. Жмурки. Несколько раз сильно зажмурьте глаза. Потом, не напрягаясь, просто закройте глаза и посидите так 20-30 секунд.

7. С закрытыми глазами. Закрыв глаза, попробуйте поворачивать ими влево, вправо, описать ими круг, потом горизонтальную восьмёрку, потом крестик.

Огромную пользу приносит гимнастика для глаз для профилактики и на первых стадиях лечения ослабления зрения. С помощью регулярных тренировок вы вполне сможете добиться некоторого улучшения зрения, восстановления его остроты и предотвращения более серьёзных болезней глаз.

**Берегите свои глазки –  
ведь это основной источник получения информации о мире.  
Хорошего Вам зрения!**