

# Эффективные упражнения для глаз



Глаза – самые совершенные и самые загадочные органы в нашем теле. Через них мы больше всего узнаем о том, что творится вокруг, и в то же время именно глаза больше всего говорят о человеке.

В наше время зрение оказалось в опасности из-за повышенных зрительных нагрузок. Школьные занятия и развивающие игры, которые требуют напряжённого зрительного внимания.

Время, проводимое у телевизора и электронных устройств, способствуют формированию постоянного зрительного напряжения.

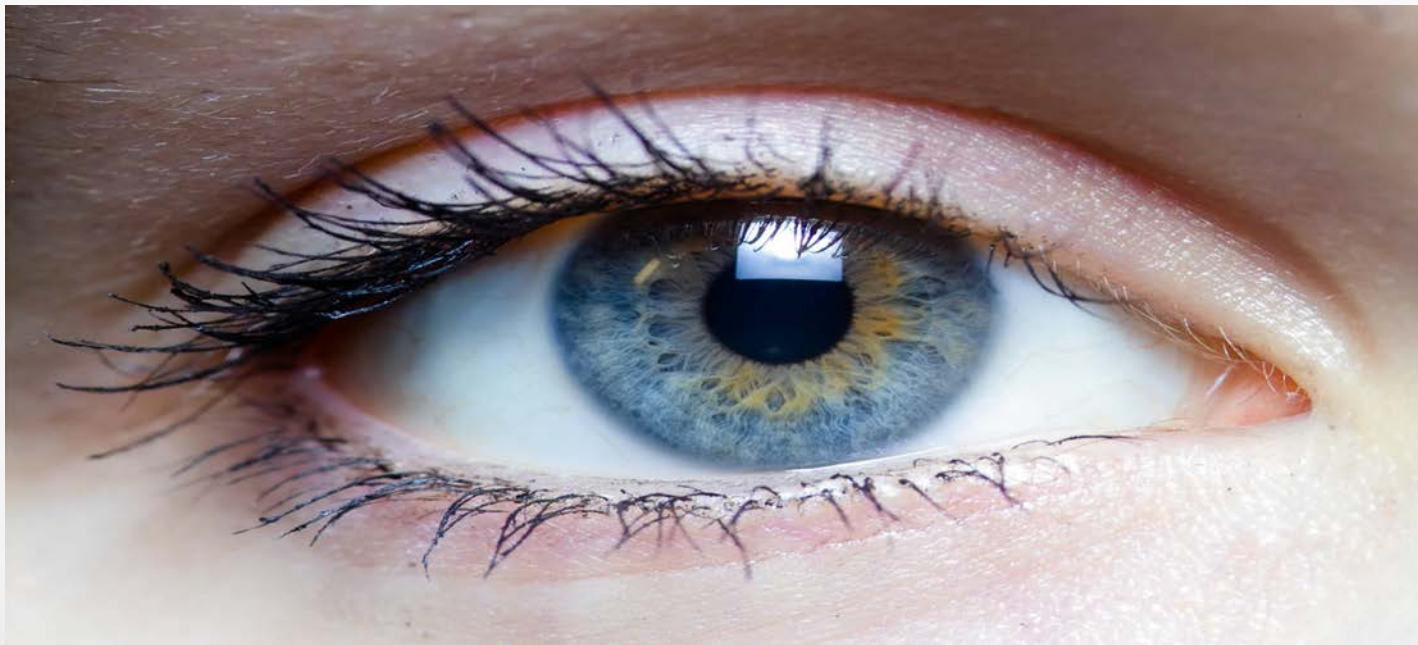


Глаза быстро устают, возникают головокружения, начинаются головные боли.

К неблагоприятным факторам добавляются недостаток дневного света, ограниченная подвижность, неправильная осанка, наследственность.

Сохранение зрения является одним из важнейших условий активной деятельности человека.

Надеемся, что следующие упражнения помогут вам разгрузить глаза после активной зрительной нагрузки.



# Гимнастика для глаз



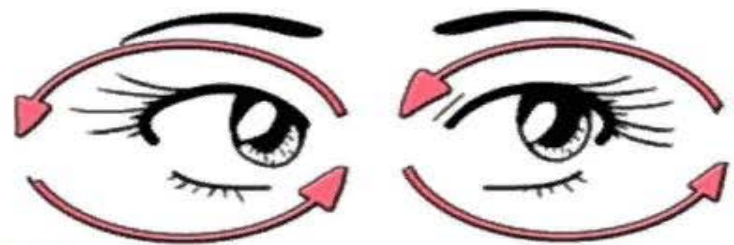
1. Крепко зажмурились пару секунд.



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.



***Берегите зрение!***

