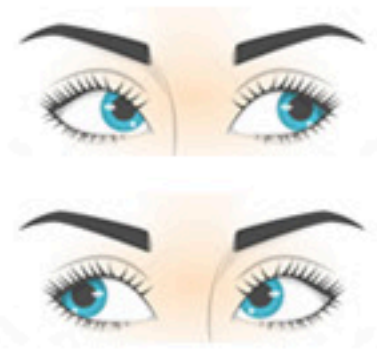


Вправи для очей

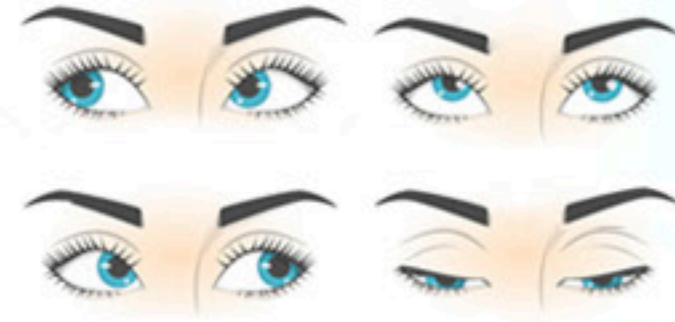
Якщо у вас навантаження на зір велике, то щоденно слід робити вправи для очей. Це допоможе зняти напругу з м'язів ока та покращити кровообіг в них. Кожну вправу повторюйте по 10 разів.

1



Подивіться вправо
потім вліво

2



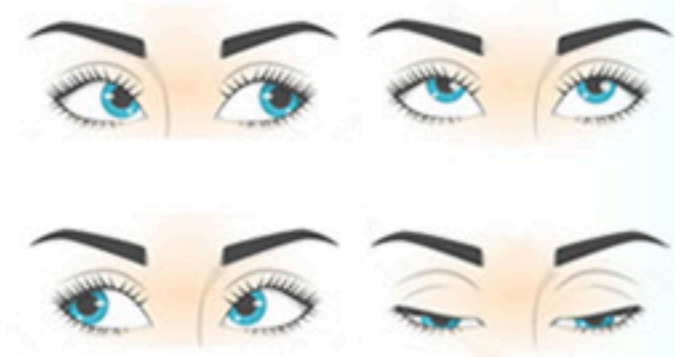
Поверніть очі по колу
спочатку за годинниковою
стрілкою, потім – проти

3



Направте погляд вліво
і вгору, потім вліво і вниз

4



Подивіться вправо і вгору,
потім вліво і вниз

5



Ретельно
поморгайте

6



Подивіться на
кінчик носа

7



«Намалюйте» очима зигзаг,
спочатку зліва направо,
потім в іншу сторону

8



Піднесіть якийсь предмет до носа
та зосередьте погляд на цьому
предметі. Потім, не змінюючи
положення голови, подивіться
на інший предмет, що знаходиться
на далекій відстані від вас

9



Дуже легко і швидко
поморгайте, ледь
змикаючи повіки

10



Ретельно потріть
долоні одну об одну
та покладіть їх
на очі, розслабтеся