



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением
отдельных предметов № 164

Рекомендации по выполнению упражнений после длительной работы за компьютером

- 5-6 раз крепко зажмурить глаза на несколько секунд.
- В течение 3 секунд надо посмотреть на кончик носа, а затем перевести взгляд на объект за окном (если окна нет, то на самый отдаленный объект в комнате). Повторите 5 раз.
- Во время этого упражнения нужно поочередно фиксировать на 3-5 секунд свой взгляд на максимально удаленном объекте влево, потом вверх, вправо, и вниз. Выполняется 5 раз, при этом головой двигать нельзя.
- Нужно моргать максимально быстро в течение 10 секунд. После этого нужно как можно шире открыть глаза на 3-4 секунды. После этого нужно повторить упражнение 3 раза.
- Нужно зафиксировать свой взгляд на любом, хорошо различимом объекте (веточке или птичке за окном), и не моргая смотреть на них в течение 30 секунд. После этого нужно поморгать в течение 10 секунд. Такое упражнение повторяют 5 раз.
- В завершении гимнастики, нужно просто расслабиться, закрыть глаза, и представить себе что-нибудь приятное. Это поможет расслабиться не только глазам, но и головному мозгу, который завершает весь зрительный тракт.