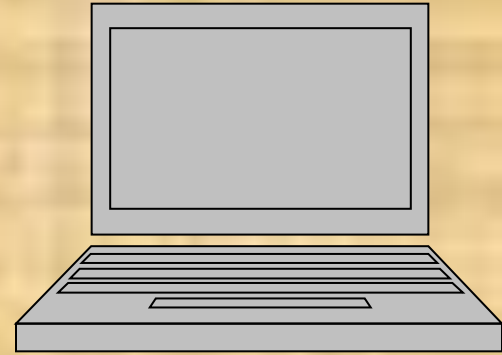


## **Уважаемые ребята!**



**Если вы много читаете, смотрите телевизор и сидите за компьютером, от этого глаза сильно устают.**

**Мы представляем вам специальную глазную гимнастику. Для этого не требуется специальных тренажёров и большого количества времени.**



Работать на компьютере  
можно не больше **15 минут**  
в день.

При этом монитор должен быть  
удалён от глаз не менее чем  
**на 60 см**. Никогда не сидите за  
компьютером в темноте –  
в этом случае вредное влияние  
усиливается в несколько раз.  
В комнате, где он находится,  
надо обязательно ежедневно  
проводить влажную уборку.

***И не забывайте выполнять  
следующие упражнения.***

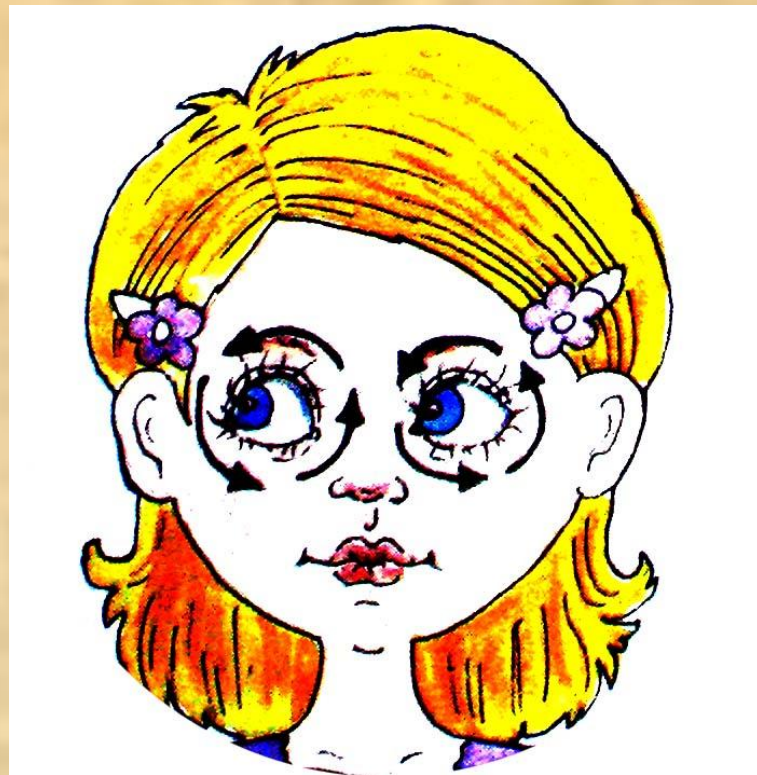
# 1. «Вращение»

Не двигая головой, начинайте вращать глазами сначала по часовой стрелке, потом в обратную сторону.

По 10 раз туда и обратно.

Получается?

А теперь то же самое, только с закрытыми глазами.



## 2. «Во все стороны»

Не поворачивая головы,  
двигайте глазами  
вверх-вниз,  
вправо-влево.  
По 10- 15 раз.





### 3. «Пальчик»

Прижмите палец к переносице и  
посмотрите на него.

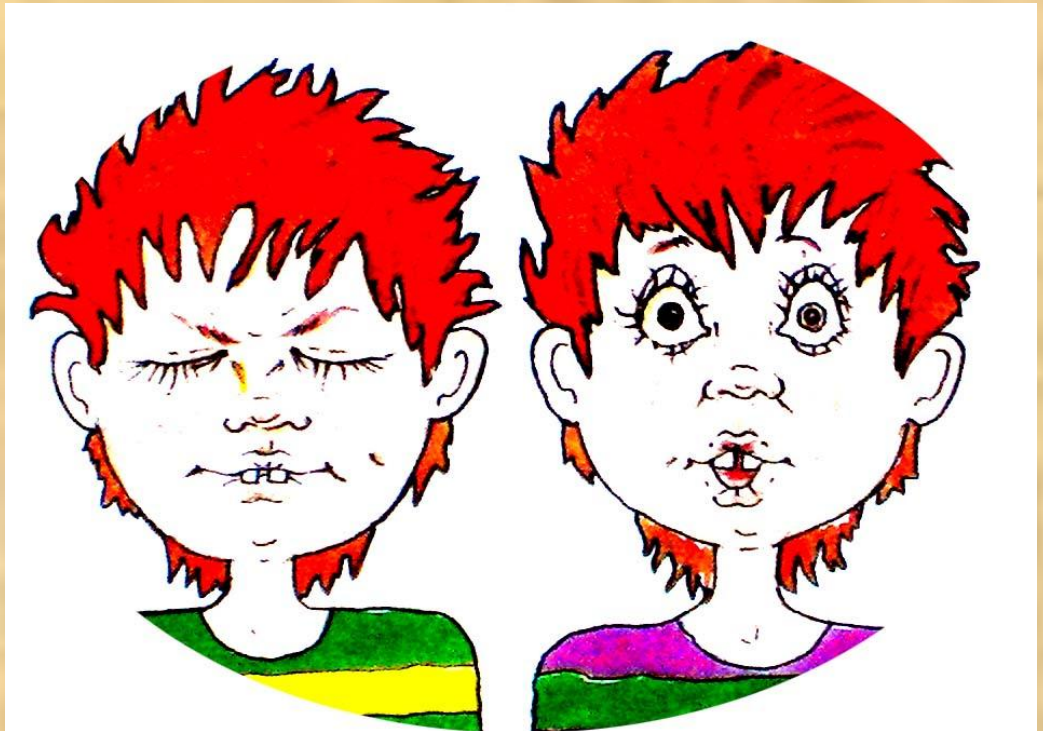
Затем медленно отводите палец  
от себя, продолжая  
следить за ним  
глазами.

Повторите это  
упражнение  
несколько раз.



## 4. «Кто там?»

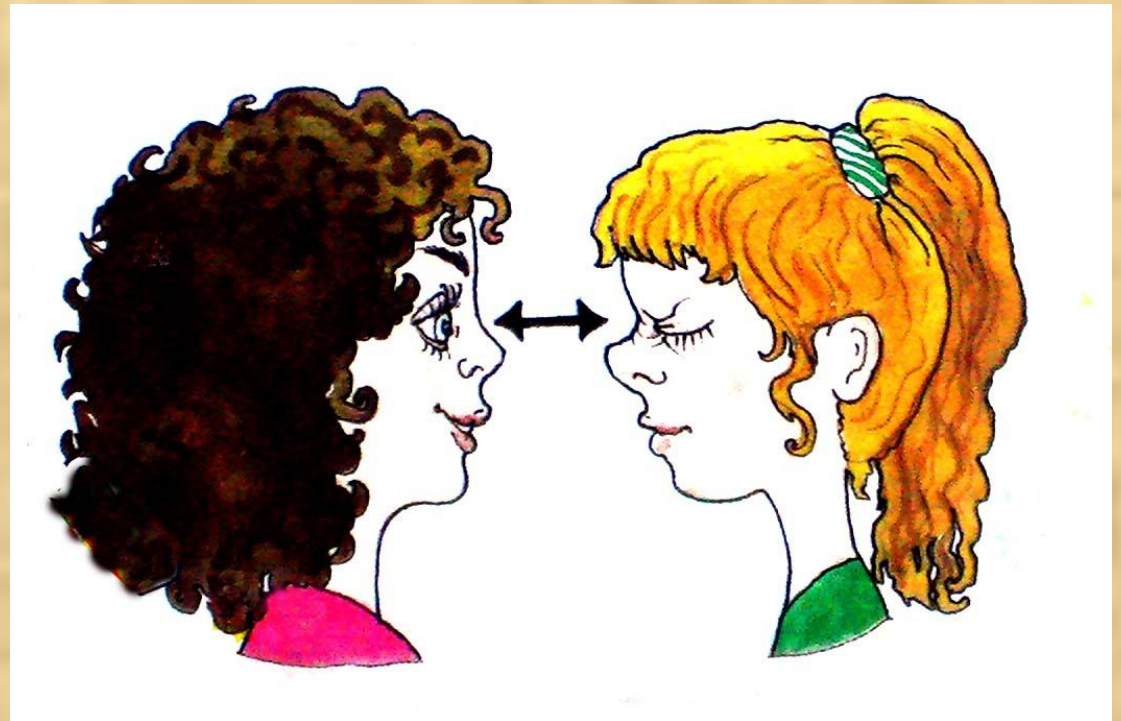
Зажмурьтесь посильнее, а затем широко откройте глаза, словно вы чему-то очень удивились. Повторите ещё раз.



## 5. «Моргание»

Поморгайте, быстро и  
сильно сжимая  
веки.

Как можно  
больше и  
быстрее.



## 6. «Сон»

А теперь закройте глаза и  
расслабьтесь, будто  
собираетесь спать.  
Подумайте о  
чём-нибудь  
очень  
приятном.





**Друзья, берегите зрение!**

