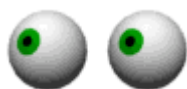


Упражнения для глаз



На счет 1-4 закрыть глаза с напряжением, на счет 1-6 раскрыть глаза.

Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6.

Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-прямо-вниз-в обратную сторону: вверх – влево – вниз – вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6.

Держа голову неподвижно, перевести взор и зафиксировать его: на 1-4 – вверх, на счет 1-4 прямо, затем так же вниз – прямо, вправо – прямо, влево – прямо. Прodelать движение глазами по диагонали сначала в одну, потом в другую сторону, затем посмотреть прямо, на счет 1-4.

Посмотреть на кончик указательного пальца, удаленного от глаз на расстояние 25-30 см, на счет – 1-4 медленно приблизить его к кончику носа, потом, опять же, глядя на кончик пальца, отдалять от носа на то же расстояние.

«Метка на стекле»: переводить взгляд: с метки на стекле окна (красный кружок диаметром 3-5 мм) на выбранный предмет вдали за окном.

Перемещать взгляд по траекториям, изображенным на больших плакатах: по восьмерке, по часовой стрелке и против.

Упражнения выбираются по желанию, каждое из них повторяется 4-5 раз. Общая длительность офтальмотренажа должна равняться 2 минутам.

Зрительная гимнастика поможет восстановить функциональное состояние аккомодационного аппарата глаза и предупредить его переутомление.