

Упражнения для снятия зрительной усталости.

Автор профессор, доктор мед. наук Э.С.Аветисов.

1. Откинуться на спинку стула. Сделать глубокий вдох. Наклониться вперед к крышке стола или парты. Вдох. Повторить 5-6 раз.
2. Откинуться на спинку стула. Крепко зажмурить глаза, открыть их. Повторить 5-6 раз.
3. Руки положить на пояс. Повернуть голову направо, посмотреть на локоть правой руки. Повернуть голову налево, посмотреть на локоть левой руки. (5-6 раз).
4. Сделать круговые движения глазами по часовой стрелке, затем – против.

(5-6 раз).

1. Руки вытянуть вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, сделать вдох, следить глазами за руками не поднимая головы, руки опустить, сделать выдох. (4-5раз).
2. Смотреть прямо перед собой 2-3 секунды, затем перевести взор на кончик носа на 3-5 секунд. (6-8 раз).
3. Закрывать веки. В течение 30 с массировать их кончиками указательных пальцев.