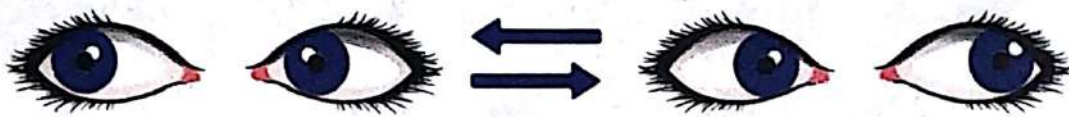


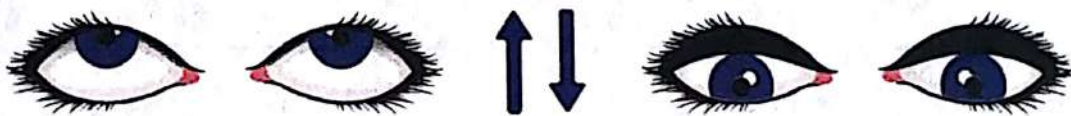
Гимнастика для глаз

Выберите 3-4 упражнения, которые вам больше понравятся, и выполняйте их каждый день. Это займет не более 5 минут. Упражнения можно чередовать.

- Крепко зажмурьтесь на 3-5 секунд, затем откройте глаза на 3-5 секунд. Повторите 6-8 раз.
- Моргайте в быстром темпе на протяжении 10-15 секунд, после чего сделайте паузу на 7-10 секунд. Повторите 3-4 раза.
- Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение 1-й минуты.
- Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно. Повторите 8-10 раз.



- Медленно переводите взгляд с пола на потолок и обратно. Повторите 8-12 раз.



- Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно, после этого переводите взгляд по другой диагонали – влево-вверх, вправо-вниз и обратно. Повторите 8-10 раз.



- Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении. Повторите 4-6 раз.



- Делайте круговые движения глазами, как бы вычерчивая цифру 8, – сначала в одном, затем в другом направлении. Повторите 4-6 раз.

