

Гимнастика для глаз: пять простых упражнений

Мы собрали для вас рекомендации индийских, российских, американских офтальмологов, которые рассказывают, как справиться с усталостью глаз. Эти упражнения эффективны в любое время суток.

1. Порхай как бабочка, жмурься как кот

Самое простое и быстрое упражнение для снятия усталости - быстро и часто поморгать, будто бабочка взмахивает крыльями. Или сладко зажмуриться несколько раз, подражая коту. Такие действия улучшают кровообращение и увлажняют глаза.

2. Представьте море

Чтобы расслабить мышцы глаз, сильно зажмурьтесь на 5 -10 секунд. В это время представьте что-то успокаивающее - море, луговые травы под ветром, бегущие облака.

3. Рисуем узоры

Первое и главное: не поворачивая головы, посмотрите глазами вверх-вниз, влево -вправо. Потом начните рисовать узоры: ромб, квадрат, задерживая на секунду взгляд в «углах». Усложним: рисуем звезду.

Затем изобразите восьмерку, сначала вертикальную, потом положите ее и нарисуйте глазами (головой не двигать!) знак бесконечности.

4. Делаем массаж

Легкий массаж глаз помогает справиться с отечностью. Улучшает циркуляцию жидкости в тканях. Достаточно тремя пальцами слегка надавить на закрытые глаза и немного помассировать в течение 1 - 2 секунд. Расслабиться и поморгать. Повторить 4 - 5 раз.

КСТАТИ, Соблюдай правило 20-20-20

Каждые 20 минут какой-то непрерывной работы отрывайте глаза и смотрите в течение 20 секунд на какой-то объект на расстоянии 20 метров от вас. Это могут деревья на соседнем участке, а в классе - что-то в окне (если придется встать, чтобы найти такой объект, то двойной бонус - заодно разомнете мышцы).

Маленькая, но важная зарядка для глаз

Как рассказывают **врачи-офтальмологи**, по статистике, каждый третий ученик оканчивает школу в очках. А каждый десятый ребенок к трем годам страдает приобретенным косоглазием. Чтобы снять напряжение, офтальмологи рекомендуют детям простую зарядку для глаз. Кстати, взрослым она тоже будет полезна!

Тяжелый занавес

Крепко зажмурь глаза на 4 - 5 секунд так, чтобы веки были немного напряжены, а темнота в глазах была совсем полная.

Восторженный художник

Широко раскрыв глаза, рисуй ими разные предметы - квадрат, треугольник, круг, звезду, восьмерку. «Рисуй» не меньше минуты.

Стрелок

«Стреляй» глазами вверх-вниз, влево -вправо. «Выстрели» прямо и замри на секунду. Повтори стрельбу пять раз.