



ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ

ПРИ РАБОТЕ

С КОМПЬЮТЕРОМ

<https://www.konovalov-eye-center.ru/info-for->

[patient/gigiena-zreniya-pri-rabote-za-komputerom/](https://www.konovalov-eye-center.ru/info-for-patient/gigiena-zreniya-pri-rabote-za-komputerom/)

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ (выполняются сидя)

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.
2. Быстро моргать в течение 1-2 минут.
3. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веки закрытых глаз на 2 секунды. Повторить 3-4 раза.
4. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево — не поворачивая голову. Повторить 5-10 раз
5. Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.

Упражнения 4 и 5 рекомендуется делать не только с открытыми, но и с закрытыми глазами, повторяя каждое 3-4 раза с интервалом 1-2 минуты.

Эти упражнения рекомендуется выполнять снимают зрительное утомление и улучшают кровообращение в глазах.