

Вправи для очей при роботі за комп'ютером

Для зняття напруги глазних м'язів пропонується наступний комплекс вправ, що рекомендується виконувати всім, працюючим понад півгодини на персональному комп'ютері.

Варіант № 1.

- Закрити очі на кілька секунд, сильно напружуючи очні м'язи, потім розкрити їх, розслабивши м'язи очей (подих ритмічний). Вправу повторити 4-5 разів.
- Подивитися на перенісся і затримати погляд протягом трьох повних ритмічних подихів. До утоми доводити очі не можна. Потім подивитися вдалину. Вправу повторити 4-5 разів.
- Не повертаючи голови, подивитися праворуч і зафіксувати погляд на кілька секунд, потім подивитися прямо. Аналогічним способом проводяться вправи, але з фіксацією погляду вліво, нагору і вниз. Вправу повторити 4-5 разів.
- Часто відкривати і закривати очі (моргати) протягом 20-30 секунд.

Варіант № 2.

- Дуже повільно обертати очима. Вдихаючи дивитися прямо, потім нагору, видихаючи - вліво і вниз. Потім спрямувати погляд у далину. Повторити комплекс вправ, направляючи погляд у протилежний бік. Проробити цю вправу по 4-5 разів в одну й іншу сторони.
- Для поліпшення фокусування очей подивитися на кінчик носа, потім відразу перевести погляд у далину. І в тім і в іншому випадку погляд затримувати на кілька секунд. Повторити ця вправу 4-5 разів.
- Закрити очі на 3-5 секунд і потім відкрити їх на такий же час. Повторити вправа 4-5 разів.
- При нерухомій голові перевести погляд униз, потім вправо. Аналогічним образом проробити рух очей по діагоналі в одну й іншу сторону. Повторити весь комплекс вправ 4-5 разів.

Варіант № 3.

- Подивитися направо, не повертаючи голови, і зафіксувати погляд на кілька секунд, потім уліво на кілька секунд і подивитися прямо. Підняти очі нагору на кілька секунд і опустити їх униз, розслабивши м'язи очей, подивитися прямо. Повторити 4-5 разів.
- Подивитися кілька секунд на пучку, віддалену на 30 см від очей, потім перевести погляд вдалину і затримати погляд на 3-5 сек.
- Вправу повторити 4-6 разів.
- Закрити очі на 5-10 сек., розслабивши очні м'язи, і відкрити їх на 5-10 сек. Повторити 4-5 разів.
- Проробити кілька кругових рухів очима (по 4-5 рухів) в одну й іншу сторону.
- Поморгати кілька разів очима, не напружуючи очні м'язи.