

Выполняя зарядку для глаз регулярно, вы будете заботиться о здоровье глаз, а значит, ваши глаза надолго сохранят свою молодость.

Любые факторы, которые портят наше настроение и приводят к стрессам, неизменно отражаются и на глазах. Поэтому старайтесь меньше нервничать.

Диета для глаз — это разумная диета для всего организма.

Следите, чтобы в вашем меню присутствовали продукты, содержащие витамин А. Его постоянный недостаток может сказаться на состоянии зрения и здоровье глаз.

Также глаза необходимо подпитывать калием, который содержится в петрушке, сельдерее, картофеле, изюме, кураге...



Для здоровья глаз необходимо работать и отдыхать при благоприятных условиях освещения. Слишком большая разница в освещении рабочего места и окружающего поля утомляет и снижает работоспособность глаз. Поэтому не рекомендуется в потёмках смотреть телевизор или работать на компьютере.



*Сохраняй свое  
здоровье!*



## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Современному человеку приходится много работать с информацией и её самыми разнообразными источниками: Интернет, телевидение, печатные издания и т.д.

И чаще всего — проводить бесконечные часы за монитором компьютера или просмотром телевизора. Это приводит к тому, что от постоянной однообразной работы накапливается усталость глаз.

В сочетании с другими неблагоприятными факторами, такими как неправильная освещённость и вынужденное положение тела, нарушается кровоснабжение головного мозга, возникает избыточная утомляемость мышц глаза.

Всё это приводит к снижению зрения и высокой распространённости заболеваний глаз среди детей и взрослых.



Буклеты подготовлены при поддержке Министерства здравоохранения РС(Я) из средств государственной программы «Развитие здравоохранения Республики Саха (Якутия) на 2011-2017 годы», программы 1.1 «Формирование здорового образа жизни» Тираж 3000 экз.

Как избежать проблем со зрением?

Для этого необходимо несколько минут в день посвятить гимнастике для глаз. Получив полезную привычку ежедневно делать несложные упражнения, вы сохраните зрение и хорошее самочувствие. Именно но такой комплекс предлагается вашему вниманию.

### 1. ЗАЖМУРИВАНИЕ

**Цель:** повышение эффективности работы глазных мышц и адаптация к высокой зрительной нагрузке.  
И.п. — сидя.

- 1 — крепко зажмурить глаза на 3 — 5 сек.
- 2 — открыть глаза на 3 — 5 сек.

Количество повторов: 6 раз.



### 2. ДВИЖЕНИЕ НОСОМ

**Цель:** расслабление мышц глаз и шеи.

И.п. — сидя.

- 1 — закройте глаза, расслабьтесь.
- 2 — сделайте плавные движения головой, представляя, что кончик носа — это ручка, и вы пишете ею в воздухе буквы, названия городов, любой рисунок.

Длительность упражнения: 30 сек.

### 3. МОРГАНИЕ

**Цель:** улучшение кровообращения мышц глаза.

И.п. — сидя.

- 1 — закройте глаза.
- 2 — откройте глаза.

Количество повторов: 15 раз.

Примечание. Моргание глазами выполняйте быстро.



### 4. ДВИЖЕНИЕ ГЛАЗАМИ

**Цель:** улучшение деятельности глазных мышц, адаптация к высокой зрительной нагрузке.

И.п. — сидя.

- 1 — глаза открыты.
- 2 — рисуем плавными движениями глаз цифру «восемь».

Количество повторов: 6 раз.

Примечание. Движения глазами должны быть медленными, в такт дыханию.

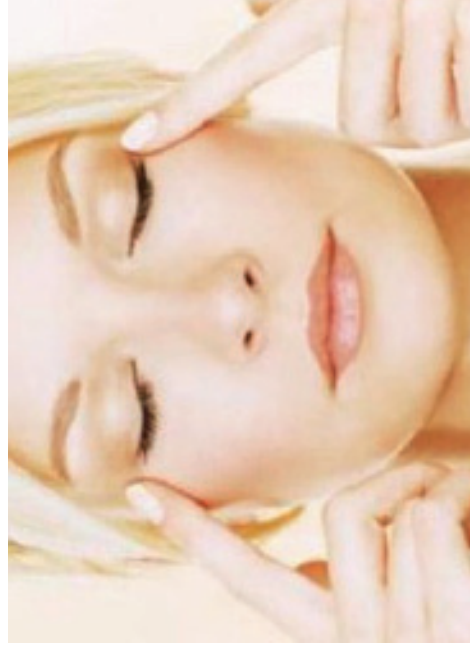
### 5. УПРАЖНЕНИЕ НА СЛЕЖЕНИЕ

**Цель:** развитие способности глазных мышц к статическому напряжению.



И.п. — сидя, голова неподвижна, взгляд прямо.

- 1 — движение глаз вправо.



- 2 — вернуться в исходное положение.

3 — движение глаз влево.

- 4 — вернуться в исходное положение.

5 — движение глаз вверх.

- 6 — вернуться в исходное положение.

7 — движение глаз вниз.

- 8 — вернуться в исходное положение.

Количество повторов: 10 раз.

Примечание. Движение глаз по направлению к вискам, а также вверх и вниз является наиболее эффективным.

### 6. ЗАЖМУРИВАНИЕ

**Цель:** улучшение кровообращения и повышение эффективности работы глазных мышц.

И.п. — сидя.

- 1 — крепко зажмурить глаза на 3 — 5 сек.

- 2 — открыть глаза на 3 — 5 сек.

Количество повторов: 6 раз.

### 7. УПРАЖНЕНИЕ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

**Цель:** расслабление мышц глаз и шеи.

И.п. — сидя, опустите локти на стол.

- 1 — закройте глаза.

2 — вспомните что-нибудь, доставляющее вам удовольствие, например, как вы отдыхали на море, звёздное небо...

Длительность упражнения: 30 сек.