

Экстренная помощь при усталости глаз: несколько простых упражнений.

Несколько часов в день проводя перед монитором компьютера на работе или дома, мы рискуем получить переутомление глаз, которые реагируют на это покраснением и раздражением.

Риск снижения зрения при таком образе жизни высок, как никогда. Есть несколько несложных упражнений, которые помогут нашим глазам справиться с высокой нагрузкой. Применять их желательно каждый час работы – хотя бы по 5 минут. Перед выполнением этого комплекса необходимо посидеть, закрыв глаза, хотя бы 1 минуту.

1. Далеко и близко. Если неподалеку от вас есть окно, используйте его. Сфокусируйте взгляд на каком-либо предмете, находящемся на окне или на подоконнике – а затем переведите взгляд на что-либо, находящееся далеко за окном. Чередуйте: ручка на оконной раме – автомобиль во дворе или крыша соседнего дома. Такие «переключения» необходимо проделать 4-5 раз.

2. Восьмерки. Нарисуйте взглядом несколько раз восьмерку и знак бесконечности – та же восьмерка, только лежащая на боку. По 3 раза – то и другое.

3. Восьмерки с закрытыми глазами. Повторите это упражнение, двигая глазными яблоками под закрытыми веками.

4. Взгляд на палец. Поднимите палец на расстояние приблизительно 30 см от глаз, посмотрите на него. Затем закройте один глаз, вторым продолжая смотреть на палец, через 3 секунды, откройте вновь и закройте второй глаз, продолжая держать палец в фокусе зрения. Повторить 4-5 раз.

5. Игра с расстоянием. Поднести палец к носу и медленно отвести его на максимальное расстояние – длину вытянутой руки, при этом сфокусировав на нем взгляд. Повторить 4-5 раз. Также помогают при усталости глаз самые простые действия: учащенное моргание в течение нескольких секунд и крепкое зажмуривание.

[Скачано с www.znanio.ru](https://znanio.ru)