

1. *Гимнастика для глаз.* В течении 3-5 минут переводите взгляд с близких предметов, например верхнего края монитора, за которым работаете на удаленный предметы в комнате, или даже на улице. Это упражнение поможет снять вам перенапряжение с глаз, возникшее от долгого рассматривания близких объектов.
2. *Кивки головой.* Для выполнения этого упражнения кивайте головой вверх-вниз, переводя взгляд с потолка на пальцы ваших рук. Данное упражнение укрепит мышцы шеи и улучшит циркуляцию крови в голове и приток к ее к глазам.

Упражнения, улучшающие зрение.

Пальминг.

Название этого упражнения произошло от английского слова palm – ладонь. Это способ расслабления заключающийся в уменьшении напряжения психики, а значит и глаз. Проветрите немного комнату перед его выполнением и сделайте несколько глубоких вдохов. Примите удобную позу и прикройте глаза. Сложите кисти ваших рук таким образом, чтобы они образовывали перевернутую английскую букву V. Приложите ладони к глазам. Постарайтесь максимально расслабиться. Помочь себе в этом вы можете вспоминая какие-то приятные события в вашей жизни, или яркие образы, так как четкое воспоминание возможно только в условиях идеального расслабления.

Моргания.

Моргание является естественной функцией, правильной привычкой здоровых глаз и микроотдыхом для них. Пользователи компьютеров наверняка замечали, что в процессе напряженной работы они начинают моргать гораздо реже. Как только вы заметите напряжение в ваших глазах сделайте простое упражнение. Начните моргать с периодичностью в 3-4 секунды на протяжении пары минут. Вы сразу почувствуете расслабление в глазах.

Восьмерка.

Станьте посередине длинной стороны вашей комнаты и посмотрите на противоположную стену. Мысленно нарисуйте на ней перевернутую восьмерку и начните скользить по ней вашим взглядом в течении 1-2 минут. После этого повторите это упражнение, вращая глаза в другую сторону.

Приближение.

Это упражнение очень удобно и быстровыполнимо. Сядьте в удобное положение. Протяните вперед руку сжатую в кулак, но с распрявленным большим пальцем, обращенным вверх, как будто вы собираетесь остановить машину на дороге. Сфокусируйтесь на большом пальце вытянутой руки. Теперь приближайте ваш палец не теряя фокусировки на нем, пока он не приблизится до кончика вашего носа на расстояние до 5 сантиметров. После этого снова медленно отодвиньте руку, сохраняя фокус на нем. Делайте это упражнение в течении нескольких минут один раз в день. Это упражнение укрепляет глазные мышцы и улучшает способность глаз к фокусировке на различных расстояниях.