



## ВАЖНО ЗНАТЬ:

## Гимнастика для глаз при работе за компьютером

СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03

Для снятия напряжения с глаз, каждое упражнение повторяйте  
5-7 раз.

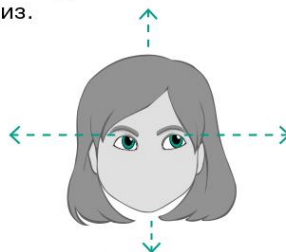
### Упражнение 1

Закройте глаза, сильно напрягая  
глазные мышцы, на 4 секунды.  
Раскройте глаза и посмотрите вдаль  
или через окно 6 секунд.



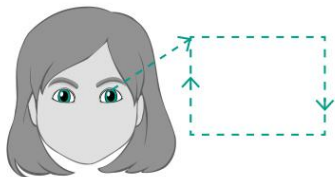
### Упражнение 2

Не поворачивая головы, посмотрите  
4 секунды направо, после зафиксируйте  
взгляд вдаль на 4 секунды. Аналогичным  
образом выполните упражнение,  
фиксируя взгляд влево,  
вверх и вниз.



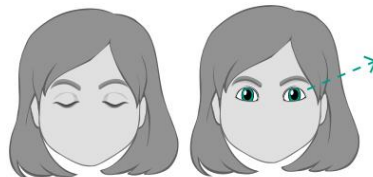
### Упражнение 3

Очертите взглядом воображаемый  
прямоугольник. Выполните упражнение  
в другую сторону.



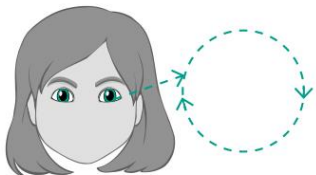
### Упражнение 4

Закройте глаза, не напрягая глазные  
мышцы, на счет 1-4 широко раскройте  
глаза и посмотрите вдаль на счет 1-6.  
Повторите 2-3 раза.



### Упражнение 5

Сделайте медленные круговые  
движения глазами по часовой и против  
часовой стрелки.



### Упражнение 6

Зафиксируйте взгляд на точке экрана  
компьютера на 10 секунд. Затем  
переведите взгляд на отдаленный  
предмет на 10 секунд.

