Выполняя зарядку для глаз регулярно, вы будете заботиться о здоровье глаз, а значит, ваши глаза на - долго 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, карто - феле, изюме, кураге...

Для здоровья глаз необходимо работать и от - дыхать при благоприятных условиях освещения. Слишком большая разница в освещении рабочего места и окружающего поля утомляет и снижает ра -ботоспособность глаз. Поэтому не рекомендуется в потёмках смотреть телевизор или работать на ком - пьютере.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Сохрани своё здоровье!

Современному человеку приходится мно - го работать с информацией и её самыми разно- образными источниками: Интернет, телевидение, печатные издания и т.д.

И чаще всего — проводить бесконечные часы за монитором компьютера или просмотром телеви - зора. Это приводит к тому, что от постоянной од- нообразной работы накапливается усталость глаз.

В сочетании с другими неблагоприятными факторами, такими как неправильная освещён - ность и вынужденное положение тела, наруша - ется кровоснабжение головного мозга, возникает избыточная утомляемость мышц глаза.

Всё это приводит к снижению зрения и высо - кой распространённости заболеваний глаз среди детей и взрослых.

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 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 пишите 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.