

Бережіть очі...

Наступні прості вправи допоможуть розслабити м'язи очей під час роботи за комп'ютером і зберегти зір.

- На рахунок 1—4 заплюште очі, не напружуючи очні м'язи, на рахунок 1—6 широко їх розплюште й подивіться вдалину. Повторіть 4—5 разів.

- Подивіться на кінчик носа на рахунок 1—4, а потім переведіть погляд вдалину на рахунок 1—6. Повторіть 4—5 разів.

- Не повертаючи голови, поволі зробіть кругові рухи очима вгору-вправо-вниз-уліво та у зворотний бік: вгору-вліво-вниз-управо. Потім подивіться вдалину на рахунок 1—6. Повторіть 4—5 разів.

- Тримавши голову нерухомо, переведіть погляд, зафіксувавши його, вгору на рахунок 1—4 і прямо — на рахунок 1—6; потім аналогічно вниз-прямо, вправо-прямо, вліво-прямо. Виконайте рух по діагоналі в один та інший бік, переводячи очі прямо на рахунок 1—6. Повторіть 3—4 рази.

- Не повертаючи голови, «подивіться» закритими очима вправо на рахунок 1—4 і прямо — на рахунок 1—6. Підведіть очі вгору на рахунок 1—4, опустіть униз на рахунок 1—6. Повторіть 4—5 разів.

- Подивіться на вказівний палець, віддалений від очей на відстань 25—30 см, і, дивлячись на нього, наблизьте до кінчика носа на рахунок 1—4, потім переведіть погляд удалину на рахунок 1—6. Повторіть 4—5 разів.

- Швидко кліпніть обома очима, після чого подивіться вдалину. Повторіть 4—5 разів. Виконуйте ці вправи за перших ознак втоми очей або просто тоді, коли видасться вільна хвилинка й ваші очі за це подякують вам.

Ще один момент. Коли ви працюєте за комп'ютером, намагайтеся час від часу відводити погляд від монітора. І, в будь-якому випадку, через кожні 20 хв безперервної роботи робіть перерву на 5 хв.

Запорука успіху — бажання навчитися:

- грамотно планувати свій час;
- зосереджувати увагу на головному;
- підтримувати порядок у всьому;
- бути дисциплінованим, наполегливим і толерантним;
- керувати своїм настроєм та поведінкою.

