

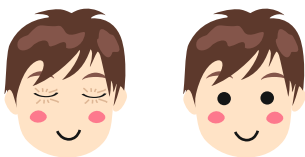
Гимнастика для ГЛАЗ

**Ежедневно делай
гимнастику для глаз**

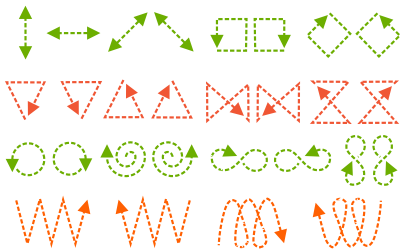
- Если носишь очки, то сними их на время выполнения упражнений
- Сядь удобно, плечи опусти, спину и голову держи прямо
- Каждое упражнение повтори по 5–6 раз
- Между упражнениями быстро поморгай несколько секунд

УПРАЖНЕНИЯ:

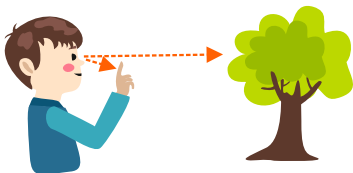
- 1** Зажмурься, а затем широко открой глаза



- 2** Не поворачивая голову, рисуй глазами фигуры



- 3** Посмотри сначала вдаль, а потом на свой указательный палец



После выполнения упражнений закрой глаза и отдохни 1–2 минуты



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Кировской области

Полезные продукты для ЗРЕНИЯ



апельсин



КИВИ



ШИПОВНИК



зеленый лук



МОЛОКО



брокколи



рыба



черника



творог



ТЫКВА



ЛИМОН



шпинат



морковь



яйцо



абрикос

