

Гимнастика для глаз

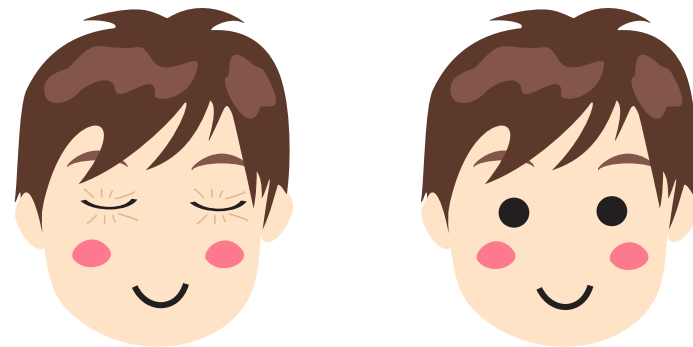
Ежедневно делай гимнастику для глаз

- 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:

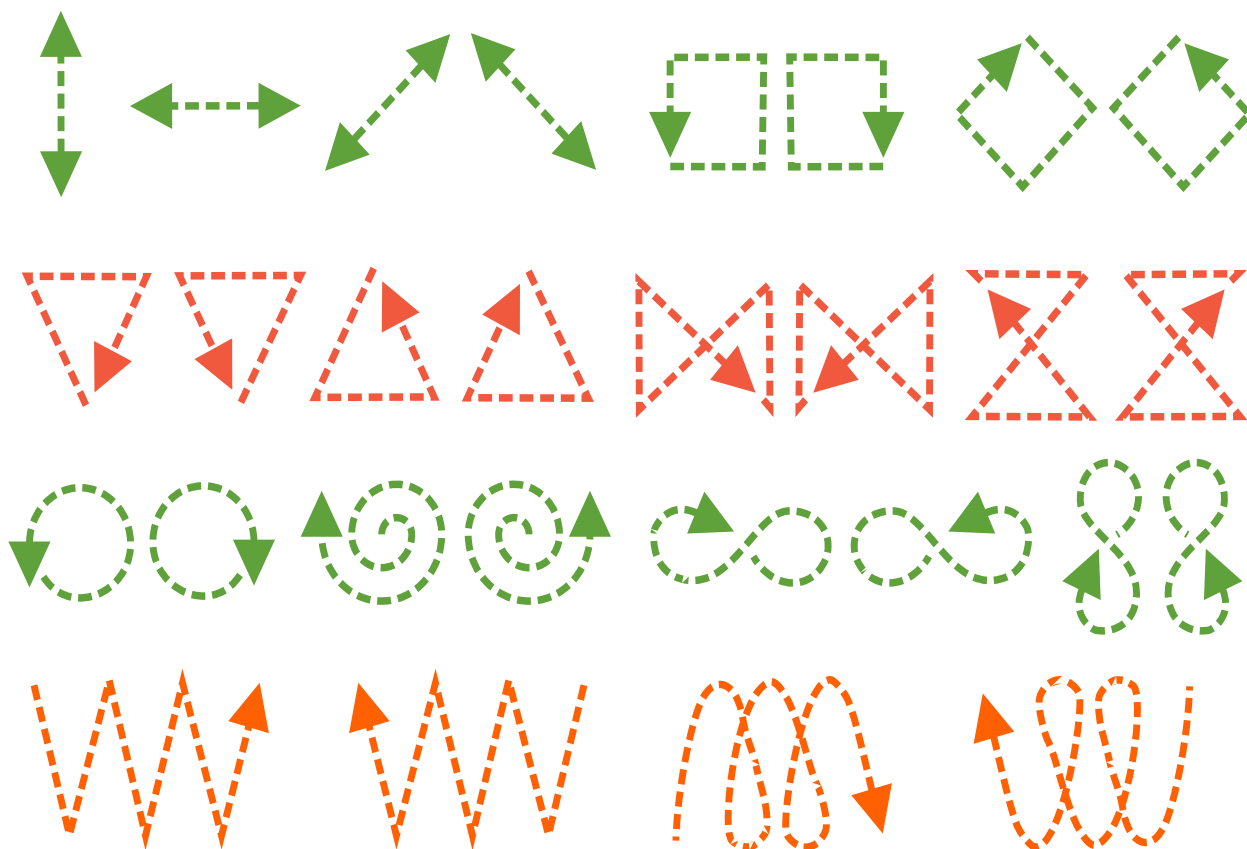
1

Зажмурься, а затем широко открой глаза



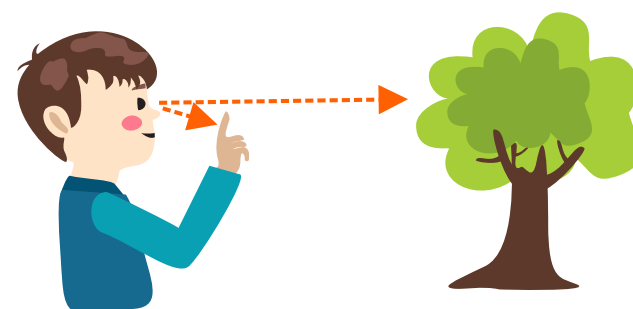
2

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

Полезные продукты для ЗРЕНИЯ



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Кировской области