

ПАМЯТКА

Гимнастика при работе за компьютером

Делайте несложный комплекс упражнений во время перерыва, чтобы снять напряжение мышц после статической нагрузки. Повторите каждое упражнение 2-4 раза.

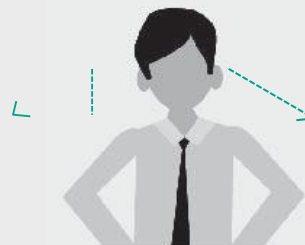
Упражнение 1

Сидя на стуле, соедините пальцы рук в замочкадонями к себе. Вытяните руки вперед и 10-20 секунд тяните их вперед.



Упражнение 2

Сделайте медленно наклоны головой вправо и влево.



Упражнение 3

Руки опустите вдоль туловища. Сделайте несколько медленных подъемов плечами.



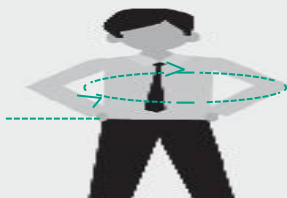
Упражнение 4

Встаньте на пол. Ноги поставьте на ширину плеч. Руки сомкните в замок и положите на затылок. Сделайте медленные наклоны вправо и влево.



Упражнение 5

Стоя на полу, положите руки на пояс. Медленно поворачивайте корпус влево и вправо.



Упражнение 6

Сядьте на стул. Ноги разведите на ширину плеч. Медленно наклонитесь вниз и дотроньтесь пальцами рук до пола.



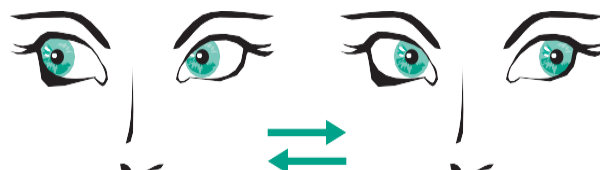
ПАМЯТКА

Разминка для глаз

Комплекс включает 6 упражнений, повторите каждое 5–10 раз. Исходное положение – стоя или сидя, спина прямая, плечи неподвижны.

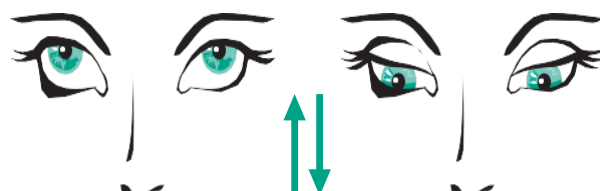
УПРАЖНЕНИЕ 1

Делайте колебательные движения глазами по горизонтали справа налево, потом слева направо.



УПРАЖНЕНИЕ 2

Делайте колебательные движения глазами по вертикали вверх вниз, потом вниз вверх.



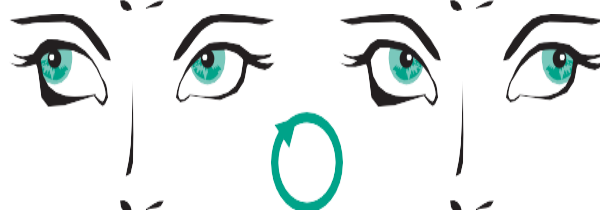
УПРАЖНЕНИЕ 3

Интенсивно сжимайте и разжимайте веки в быстром темпе.



УПРАЖНЕНИЕ 4

Делайте круговые вращательные движения глазами справа налево, потом слева направо.



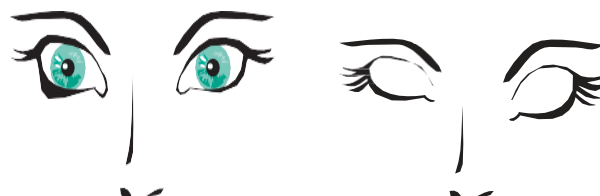
УПРАЖНЕНИЕ 5

Делайте круговые вращательные движения глазами сначала в правую сторону, потом в левую. Когда выполняете упражнение, представьте перед собой цифру восемь, которая лежит на боку, и вычерчивайте ее глазами.



УПРАЖНЕНИЕ 6

Часто моргайте глазами без усилий и напряжения.



ПАМЯТКА

Зрительная гимнастика для глаз

Чтоб снять напряжение, выполняйте гимнастику для глаз. Дышите ровно и спокойно. Повторите каждое упражнение 5-7 раз.

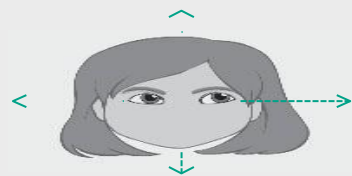
Упражнение 1

Закройте глаза на 4 секунды, сильно напрягая глазные мышцы.
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.



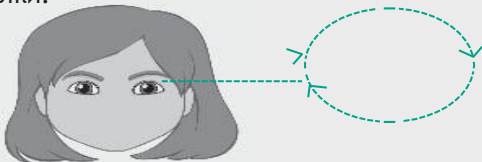
Упражнение 4

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 стрелке и против часовой стрелки.



Упражнение 6

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

