Автор: admin
10.02.2013 18:26 -

Что поможет усталым глазам? Гимнастика

«Глаза – зеркало души»

Только если в отражении вы видите их уставшими и покрасневшими, вашу прекрасную душу разглядеть там будет проблематично. Не секрет, что глаза устают и зрение портится от многих вещей, являющихся составной частью нашей современной жизни, а именно: недостаточное освещение, напряжение глаз при работе за компьютером и др.

Прогресс не стоит на месте, и вот большинство трудоспособного населения уже много лет сидит на работе перед персональным помощником. Компьютер нам, конечно, друг, но без грамотного подхода может привести к печальным последствиям.

Конечно, и раньше мы «ломали» свои глазки, зачитывая до дыр любимые книги, порой делая это при неправильном освещении, принимали неправильные позы при написании от руки текста, сокращая минимально допустимое расстояние между глазами и объектом.

Для многих общение с компьютером не ограничивается рабочими часами, проводимыми в офисе. Зачастую, не успев придти домой, мы бежим к домашнему любимцу и нашим глазам опять обеспечено напряжение и покраснение.

Для того чтобы не ускорять процесс ухудшения зрения, необходимо придерживаться определенных правил работы за компьютером. Первое, это, конечно же, расстояние, которое необходимо соблюдать при работе – минимум 50 сантиметров. Помещение, в котором вы работаете, должно иметь достаточное освещение.

А еще необходимо делать зарядку для глаз. Частота проведения упражнений, устанавливаемая офтальмологами, – пять минут через каждый час работы за компьютером.

Минимальный комплекс состоит из следующих упражнений:

1. Сидя, крепко зажмурьте глаза на 3-5 секунд. Затем широко их откройте, тоже на 3-5 секунд. Повторите 7 раз.

2. Часто моргайте веками в течение 2 минут, представляя, как порхает бабочка своими красивыми крылышками.

3. Закройте глаза и старайтесь «рисовать» ими всевозможные фигуры: восьмерку, круг, ромб, просто переводите глаза из одного угла (например, верхнего правого) в другой угол (например, нижний левый). Делайте это упражнение в течение 2 минут.

4. Слегка надавите подушками пальцев на закрытые веки глаз и подержите 15 секунд. Затем сделайте небольшой перерыв, после чего повторите 5 раз.

5. Смотрите на объекты, находящиеся на разных расстояниях от ваших глаз. Так, сначала сфокусируйте взгляд на предмете, находящемся на небольшом расстоянии. Затем переведите взгляд на объект, расположенный на большем расстоянии. И наконец, устремите взор в бесконечность. Затем повторите это упражнение в обратном порядке.

При выполнении этих упражнений стоит придерживаться следующих рекомендаций:
– выполняйте упражнения спокойно, без напряжения;
– переходя от упражнения к упражнению, необходимо дать отдых глазам, прикрыв их на некоторое время;
– упражнение следует выполнять без очков.

Даже если окулист говорит вам, что со зрением все в порядке, не стоит искушать судьбу. Профилактика – это лучшее средство не только в предупреждении заболеваний, но и во многих других сферах нашей с вами жизни. Будьте здоровы!

Автор - **Ольга Слесарчук**

Источник