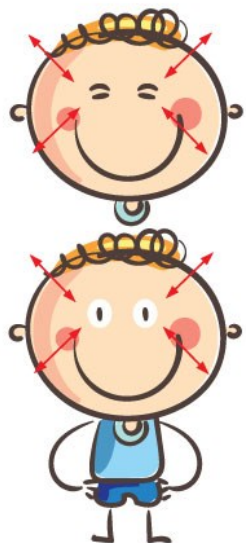




РОСПОТРЕБНАДЗОР

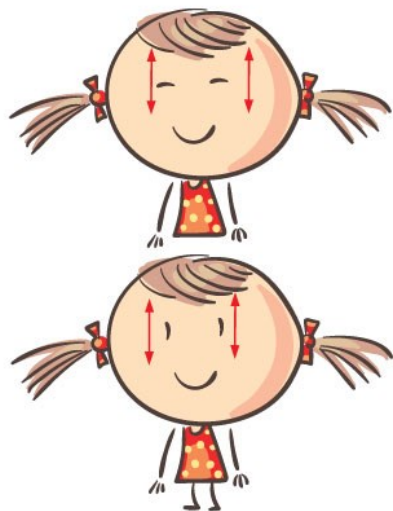
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



Зажмурьтесь, затем широко откройте глаза. Повторите

4-5 раз



Интенсивно моргайте около

10 секунд

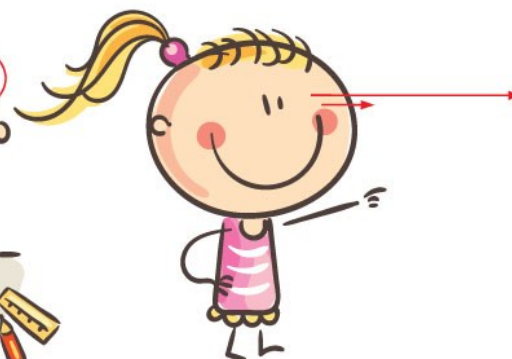


Посмотрите прямо перед собой, посмотрите на кончик своего носа

4-5 раз



Не поворачивая голову, посмотрите сначала вверх, вправо, вниз, влево. Повторите 4-5 раз. Затем сделайте это упражнение с вращением глазами в обратную сторону



Посмотрите вдаль, затем переведите взгляд на любой близко расположенный предмет.

4-5 раз



Закройте глаза и отдохните 2 минуты

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru