

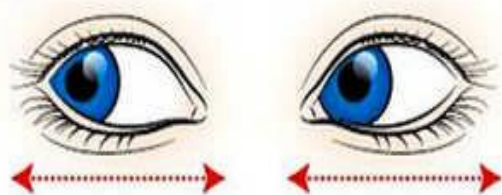
Задание для самостоятельной работы Зарядка для глаз

В настоящее время в связи с санитарно-эпидемиологической обстановкой многие учащиеся переведены на дистанционное обучение. Минусом этой системы является чрезмерная нагрузка на глаза.

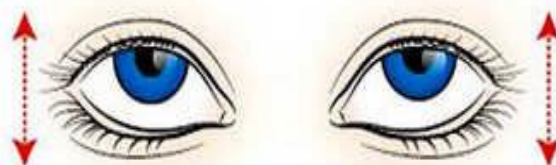
Для сохранения здоровья глаз рекомендую выполнять предложенную зарядку в перерывах между уроками. А также если чувствуется сильная усталость глаз, необходимо несколько раз часто поморгать или несколько раз закрыть и зажмурить глаза.

Данную гимнастику выполняйте каждый день, не менее 6 раз в каждом направлении.

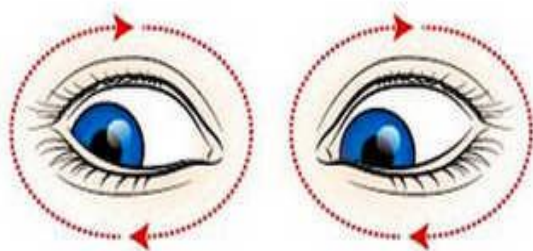
Зарядка для глаз



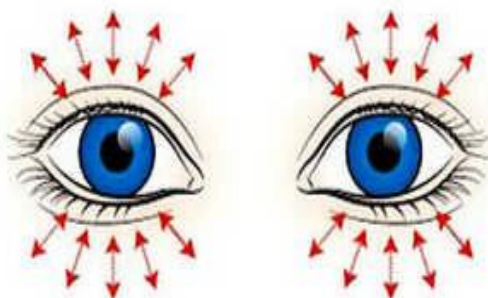
Горизонтальные движения глаз:
вправо-влево



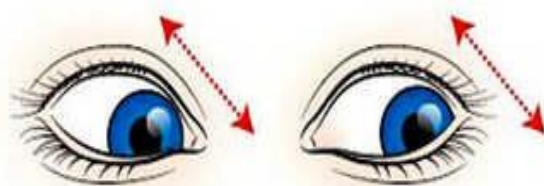
Движение глазными яблоками
вертикально: вверх-вниз



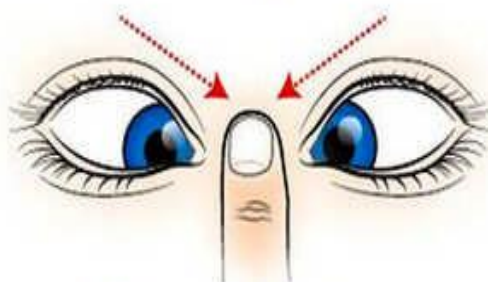
Движение глазами по кругу: по часовой
стрелке и в обратном направлении



Интенсивное сжатие и раскрытие
глаз в быстром темпе



Движение глазами по-диагонали:
скосить глаза в левый нижний угол,
потом по-прямой перевести взгляд
вверх. Аналогично в противо-
положном направлении



Сведение глаз к носу.
Для этого поднесите палец к
переносице и посмотрите на
него - глаза легко «соединятся»