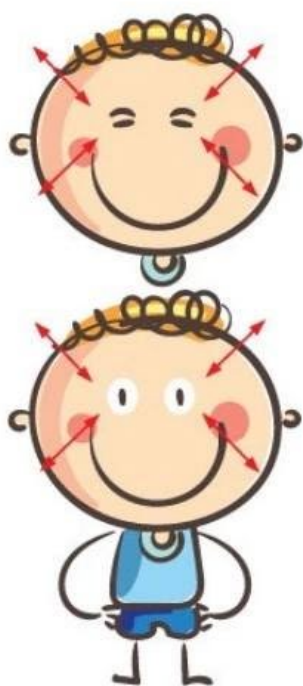
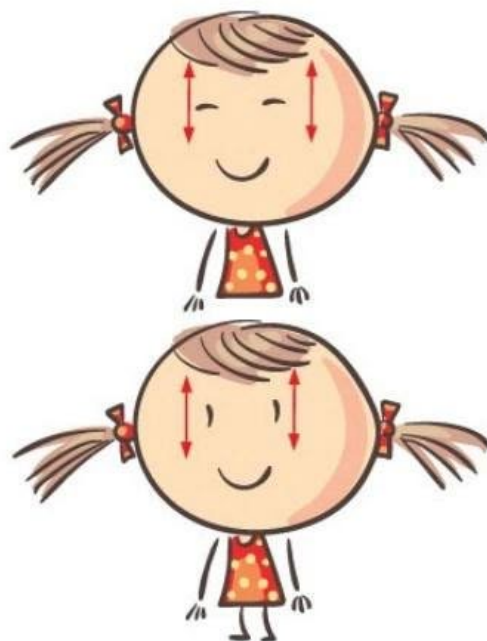


ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



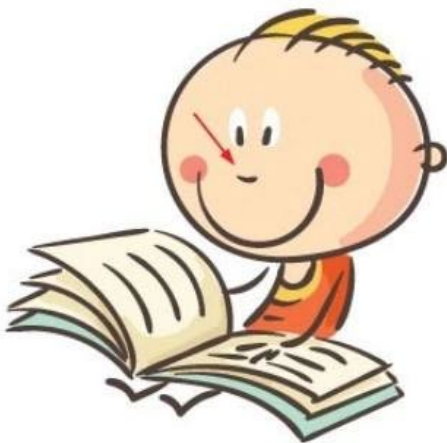
Зажмурьтесь, затем широко откройте глаза. Повторите

4-5 раз



Интенсивно моргайте около

10 секунд

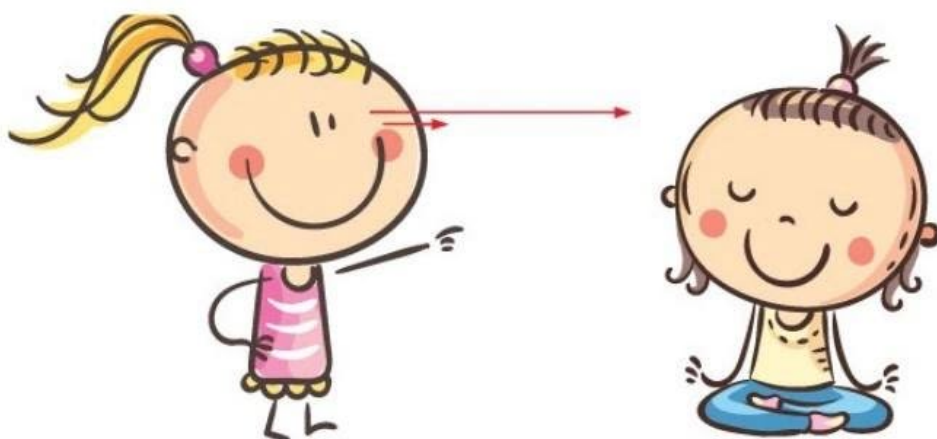


Посмотрите прямо перед собой, посмотрите на кончик своего носа

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

РОСПОТРЕБНАДЗОР