

В течение дня наши глаза напрягаются из-за долгой работы за компьютером, скроллинга ленты в соцсетях или просмотра телевизора.

Это может приводить к напряжению в глазных мышцах. Решить эту проблему помогает гимнастика для глаз.

Вот несколько упражнений, которые вы можете комбинировать или выполнять по отдельности.

20-20-20



Когда вы сосредоточены на какой-то задаче, каждые 20 минут делайте паузу и в течение 20 секунд сосредоточьтесь на предмете, который находится в шести метрах (20 футах) от вас.



Мигание

Когда мы смотрим в телевизор, смартфон или компьютер, мы меньше моргаем. Отсюда может появиться сухость глаз. Если вы заметили, что глаза “сохнут” или вот-вот заболит голова, отвлекитесь от голубого экрана и поморгайте с привычной для вас скоростью.

Расслабление



Аккуратно прикройте закрытые глаза ладонями и подождите примерно 30 секунд — пока все остаточные изображения не станут черными, около 30 секунд. Главное — не давите на глаза и дайте им расслабиться.

Восьмерка



Представьте себе перевернутую на бок цифру 8 (или знак “бесконечность”, если так больше нравится). Нарисуйте её глазами несколько раз сначала в одном направлении, а затем – в другом.

Кто здесь?



Посмотрите несколько раз направо и налево, не двигая головой.
Затем несколько раз посмотрите вверх и вниз — голова при этом тоже должна оставаться неподвижной.



Рядом и далеко

Держите большие пальцы рук перед глазами: один рядом с лицом, а другой — подальше. В течение пары секунд фокусируйтесь на ближнем пальце, потом — на дальнем, а затем — на любом отдаленном от вас предмете.