

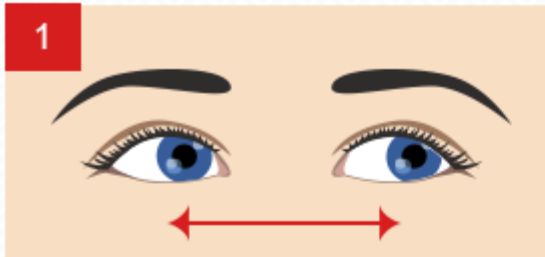
Коррекция зрения

Первые упражнения для сохранения зрения были созданы задолго до нашей эры. Йоги, создавая комплексы для всего тела, не забыли и о наших глазах. Они точно знали, что для наилучшего результата нужна не только тренировка, но и полноценный отдых.

Работа за компьютером будь то в школе или дома имеет определенное влияние на организм человека. Собственно, даже если размышлять логически без медицинских специалистов, можно прийти к выводу, что не может без последствий пройти сидение целый день на кресле, уставившись в монитор. И действительно, неправильная работа или работа за компьютером без перерывов и отдыха может иметь крайне неприятные последствия.

В этом приложении мы предлагаем вам комплекс упражнений для сохранения зрения – корригирующая гимнастика для глаз.

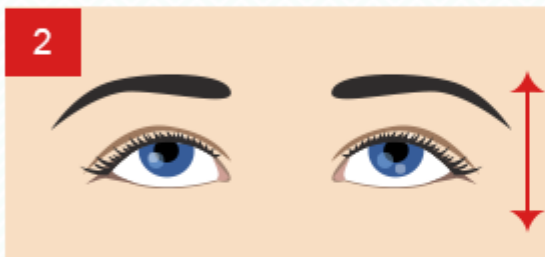
Зарядка для глаз



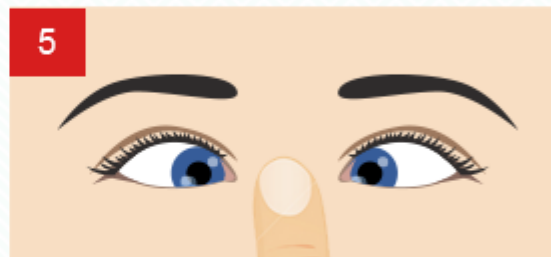
Горизонтальные движения глаз:
направо-налево.



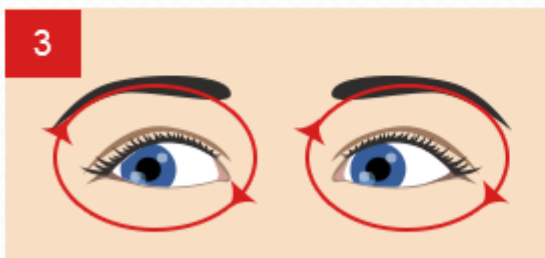
Двигай глазами по диагонали:
скоси глаза в левый нижний угол, затем по прямой переведи взгляд вверх. Аналогично – в противоположном направлении.



Движение глазными яблоками
вертикально вверх-вниз.



Сведение глаз к носу.
Для этого поставь палец к переносице и посмотри на него – глаза легко «соединятся».



Круговые движения глазами:
по часовой стрелке и в противоположном направлении.



Поработай глазами «на расстоянии».
Подойди к окну и посмотри на ближайшую деталь (например, ветку дерева за окном). После этого направь взгляд максимально далеко.