

## Добрый день, уважаемые родители и ученики!

Сейчас вы очень много времени проводите за мониторами и это сказывается на вашем зрении. Мы рекомендуем вам несколько раз в день делать гимнастику для глаз.

С помощью физкультминутки, включающей регулярную гимнастику для глаз, можно увеличить их работоспособность, улучшить кровообращение, не дать развиваться некоторым глазным болезням. К тому же, и учебный материал будет лучше усваиваться.

### Зарядка для глаз:

1. Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.
2. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку на окне.
3. Сидим прямо. Крепко зажимаем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.
4. Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.

### Гимнастика для глаз

