

Рекомендации главного внештатного специалиста офтальмолога Минздрава Чувашии,
главного врача БУ «Республиканская клиническая офтальмологическая больница» Минздрава Чувашии, доцента
кафедры офтальмологии и отоларингологии ЧГУ им. И.Н. Ульянова,
к.м.н. Арсютова Дмитрия Геннадьевича

по профилактике зрительного утомления глаз при работе за компьютером
в период дистанционного обучения

Можно выполнять на рабочем месте, сидя, в течение 3-5 минут один раз в час:



- Откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед сделать выдох. Повторить 5-6 раз.
- Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза и затем открыть веки. Повторить 5-6 раз.
- Руки на пояс, повернув голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
- Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки. Повторить 5-6 раз.
- Руки – вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 5-6 раз.
- Смотреть перед собой на дальний предмет 2-3 секунды, перевести взгляд на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 5-6 раз.
- Закрывать веки, в течении 30 секунд массировать кончиками указательных пальцев.

Открывайте глаза и приступайте к занятиям.