**ГІМНАСТИКА ДЛЯ ОЧЕЙ: 10 ЛЕГКИХ ВПРАВ**

Піклуватися про здоров'я очей потрібно всім. Навіть людям з ідеальним зором.

Сьогодні вважається нормою провести цілий день за монітором комп'ютера або в приміщенні з кондиціонуванним повітря. Через це наші очі перенапружуються і втомлюються. Надалі це може привести до погіршення зору і розвитку неприємних офтальмологічних захворювань.

Повноцінний відпочинок — запорука здоров'я. Тому пропонуємо вам подбати про себе. Виділіть 5-10 хвилин в годину та дайте своїм очам відпочити. Виконайте нескладні вправи, які зміцнять і відновлять тонус очних м'язів. Повірте, користь від них колосальна. Вже через кілька днів ви помітите різницю «до» і «після» тренувань.

Виберіть 3-5 вправ, які вам до смаку, і робіть їх щодня. А якщо є час і бажання — виконуйте весь комплекс з 10 наведених нижче вправ.

**Пальмінг**

1. Сядьте за стіл і випрямте спину.
2. Поставте лікті на стіл і закрийте обидва ока долонями.
3. Спробуйте згадати приємні життєві моменти (відпочинок на морі, зустріч з близькими людьми, улюблену тварину і т.д.).
4. Проведіть в такому положенні 2-3 хвилини. За цей час очі встигнуть розслабитися і відпочити.
5. Потихеньку розплющте очі і приберіть долоні, щоб поступово звикнути до яскравого світла.

**Нескінченність**

1. Тримаючи голову прямо спробуйте намалювати очима знак нескінченності (горизонтальна вісімка).
2. Намагайтеся, щоб радіус «намальованого» знака був максимально великим. Чим більшим він буде, тим краще розслабляться очні м'язи.
3. Намалюйте знак нескінченності кілька разів в протилежні сторони.



**Двірники**

1. Сядьте рівно.
2. Протягом 2-3 хвилин швидко моргайте. Це розслабить очні м'язи і поліпшить кровообіг в них.

**Дивимося у вікно**

1. Намалюйте на склі точку маркером і сядьте напроти.
2. Виберіть будь-яку далеку точку за вікном і сфокусуйте на ній погляд на 10 секунд.
3. Потім переведіть погляд на намальовану точку на склі. Утримуйте на ній фокус протягом 5 секунд.
4. Виконуйте вправу протягом 1 хвилини.

**Погляд крізь пальці**

1. Виконуйте вправу в будь-якому положенні: сидячи, лежачи або стоячи.
2. Розмістіть долоні перед очима і розімкніть пальці (ніби віяло).
3. Дивіться вперед крізь пальці і почніть повертати голову вправо-вліво.
4. Виконуйте вправу протягом 1 хвилини.

**Масаж**

1. Заплющіть очі.
2. Помасажуйте верхні повіки пальцями. Це стимулює циркуляцію внутрішньоочної рідини.



**Міжбрів'я**

1. Сядьте рівно.
2. Під час вдиху переведіть погляд на міжбрів'я, затримайте його на 2-3 секунди.
3. Повільно видихаючи, поверніть очі в початкове положення.

**Контрастний душ**

1. Умивайте очі поперемінно теплою і холодною водою.
2. Намагайтеся робити це два рази на день.
3. Вранці починайте з гарячої води, змінюючи її на холодну.
4. Увечері почніть процедуру з холодної води, змінюючи її гарячою.



**Велике коло**

1. Зафіксуйте голову щоб вона трималася нерухомо.
2. Уявіть, що навпроти вас знаходиться великий циферблат. Обрисуйте очима його контур, при цьому зупиняючи погляд на кожній цифрі.
3. Зробіть коло за годинниковою стрілкою, а потім повторіть в зворотному напрямку.

**Хрест**

1. Сядьте рівно.
2. По черзі малюйте очима лінії так, щоб в сукупності вони створювали малюнок у вигляді хреста (вниз-вгору, вправо-вліво).
3. Повторіть вправу 5-6 разів.
4. Виконуйте рухи так, щоб вони не викликали відчуття втоми і дискомфорту.

Почавши робити вправи, займайтеся систематично, по кілька разів на день. Це допоможе вам зберегти хороший зір і відмінний стан очей дуже довгий час, незалежно від вашого роду діяльності і способу життя!