**З ПЕРЕХОДОМ НА ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ НАШІ ОЧІ ОТРИМУЮТЬ ДОДАТКОВЕ НАВАНТАЖЕННЯ. ЩОБ ЗБЕРЕГТИ ЗІР ЧИ НАВІТЬ ПОКРАЩИТИ ЙОГО, ЗНАХОДЬТЕ ЧАС НА ГІМНАСТИКУ**

**Пропонуємо 10 цікавих вправ і закликаємо дбати про своє здоров’я!**

**Вправа 1. Шторки**

Швидко і без напруги моргайте протягом 2 хвилин. Це допоможе поліпшенню кровообігу в очах.

**Вправа 2. Ближче-далі**

Виберіть точку, яка знаходиться близько біля вас і точку, яка знаходиться далеко, можна за вікном. Фокусуйтеся на них по черзі протягом хвилини.

**Вправа 3. Круглі очі**

Не забувайте сидіти рівно. Спочатку міцно зажмурте очі на 5 секунд, потім широко відкрийте і округліть їх. Повторюйте 8-10 разів. Зміцнює м’язи повік, покращує кровообіг, сприяє розслабленню м’язів очей.

**Вправа 4. Масаж для очей**

Трьома пальцями кожної руки легко натисніть на верхні повіки, через 1-2 секунди зніміть пальці з повік. Повторіть 3 рази. Покращує циркуляцію внутрішньоочної рідини.

**Вправа 5. Малюйте в думках**

Найприємніша вправа для очей – закрийте їх на кілька хвилин і уявіть щось приємне. А якщо потерти долоні рук, щоб вони стали теплими і прикрити ними очі, схрестивши пальці на середині чола, то це дасть ще і максимальне розслаблення.

**Вправа 6. Малюйте носом**

Уявіть, що до кінчика носа прикріплена ручка. Важливо, щоб при цьому ваші очі не напружувалися. Починайте рухати уявної ручкою в повітрі, ніби ви малюєте щось або пишете. Це допомагає відновити кровообіг голови і шиї, що безпосередньо впливає на зір.

**Вправа 7. Крізь пальці**

Долоні з витягнутими роз’єднаними пальцями повинні розташовуватися нижче рівня очей. Потім плавно повертайте головою вліво і вправо, при цьому дивіться удалину крізь пальці. Не затримуйте погляд на конкретних предметах. При правильному виконанні вправи створюється враження, ніби ваші руки рухаються.

**Вправа 8. Рухи в сторони**

Вам потрібно виконати очними яблуками рухи в наступних напрямках: вгору-вниз, вліво-вправо, прямо-вгору-прямо-вниз, прямо-вліво-прямо-вправо. Далі направте погляд на верхній лівий кут кімнати і плавно переведіть очі до нижнього правого і навпаки. Можна робити все не поспішаючи. По 7 повторень кожного руху.

**Вправа 9. Велике коло**

Голова повинна залишатися нерухомою. Не кваплячись проведіть поглядом по його колу спочатку за годинниковою стрілкою, а потім проти неї, відзначаючи кожну цифру. Важливо, щоб проведена поглядом лінія не обривалася і виходила рівною. Наприкінці просто поморгайте.

**Вправа 10. Напруження погляду**

Для виконання цієї вправи візьміть невеликий предмет, на якому будете фокусуватися. Найкраще використовувати наконечник кулькової ручки. Поставте її перед носом і максимально зведіть очі в центр, фікусуючись на ручці. Затримайте на пару секунд і розслабте очі. Повторіть кілька разів.