



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



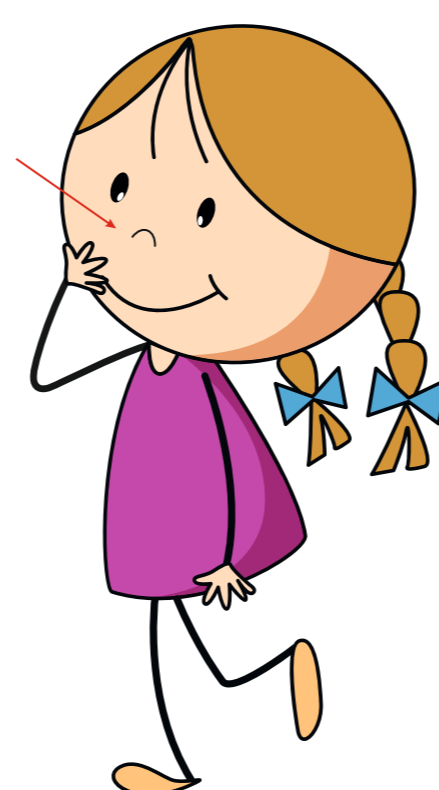
Зажмурьтесь,
затем широко
откройте глаза.
Повторите

4-5 раз



Интенсивно
моргайте
около

10 секунд



Посмотрите
прямо перед собой,
посмотрите
на кончик своего
носа

4-5 раз

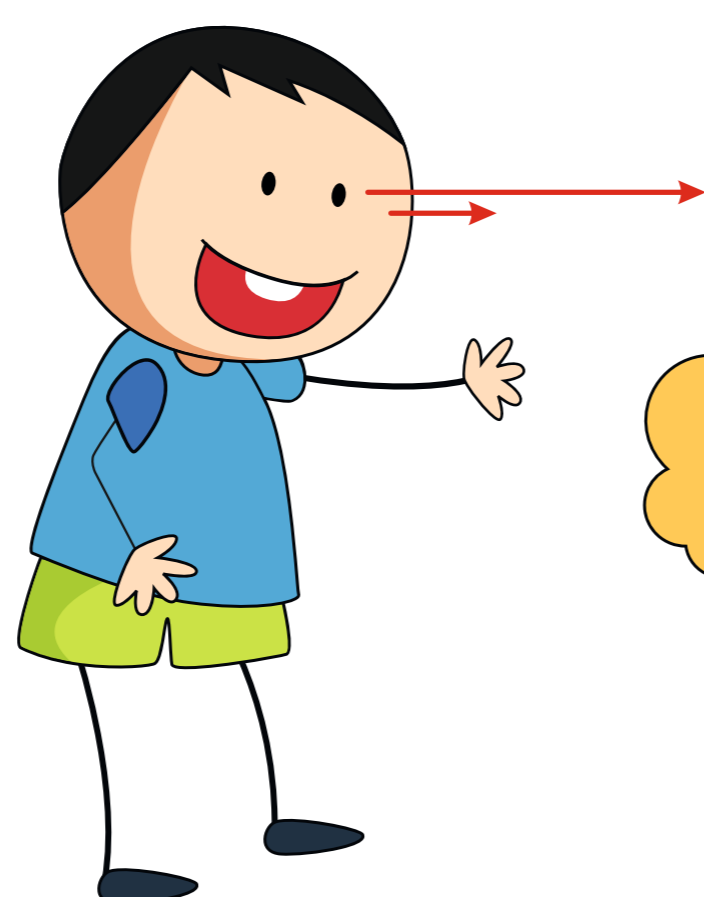
Получи больше информации
по сохранению здоровья:



TAKZDOROVO.RU



Не поворачивая голову,
посмотрите сначала вверх,
вправо, вниз, влево.
Повторите 4-5 раз. Затем
сделайте это упражнение
с вращением глазами
в обратную сторону



Посмотрите вдаль,
затем переведите взгляд
на любой близко
расположенный
предмет.

4-5 раз



Закройте глаза
и отдохните
2 минуты



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ

