



РОСПОТРЕБНАДЗОР

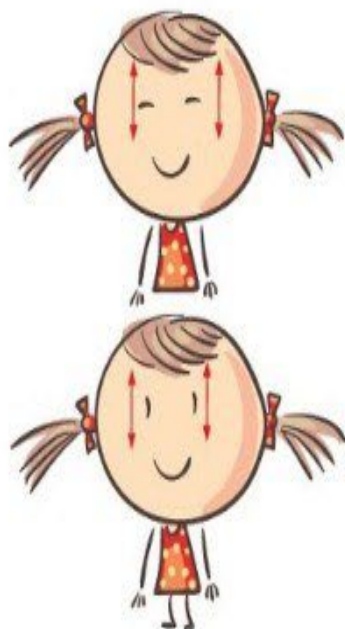
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



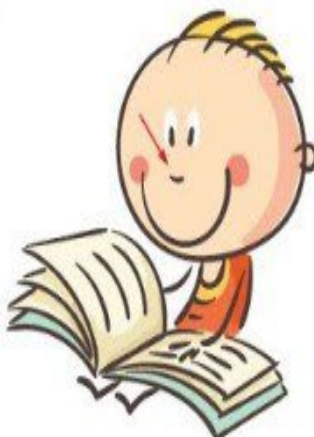
Зажмурьтесь, затем широко откройте глаза. Повторите

4-5 раз



Интенсивно моргайте около

10 секунд



Посмотрите прямо перед собой, посмотрите на кончик своего носа

4-5 раз



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

Компьютерный зрительный синдром

Компьютерный зрительный синдром (КЗС) – это нарушение работоспособности глаз, которое появляется у людей, вынужденных целый рабочий день проводить за монитором.

О КЗС говорят следующие признаки: неприятные ощущения в глазах, боль, покраснение, усталость, сухость и затуманивание зрения.

Единственный способ избежать развития КЗС – это профилактика. Каким бы напряженным ни выдался рабочий день, нагрузку на зрение надо правильно распределять. Делайте перерывы в работе с компьютером. Пройдитесь, сделайте несколько упражнений, позволяющих снять напряжение мышц от однообразной позы, а также сделаете несколько упражнений гимнастики для глаз.

Подробнее: <https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/komputernyj-zritelnyj-sindrom/>