

ПАМЯТКА

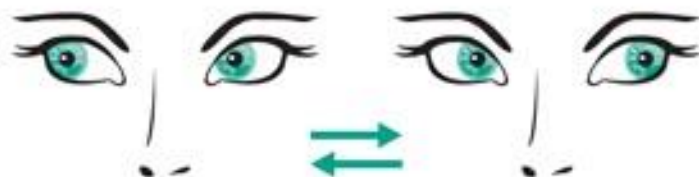
— СПРАВОЧНИК СПЕЦИАЛИСТА —
ПО ОХРАНЕ ТРУДА

Разминка для глаз

Комплекс включает 6 упражнений, повторите каждое 5–10 раз. Исходное положение – стоя или сидя, спина прямая, плечи неподвижны.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Делайте колебательные движения глазами по горизонтали справа налево, потом слева направо.



УПРАЖНЕНИЕ 2

Делайте колебательные движения глазами по вертикали вверх вниз, потом вниз вверх.



УПРАЖНЕНИЕ 3

Интенсивно сжимайте и разжимайте веки в быстром темпе.



УПРАЖНЕНИЕ 4

Делайте круговые вращательные движения глазами справа налево, потом слева направо.



УПРАЖНЕНИЕ 5

Делайте круговые вращательные движения глазами сначала в правую сторону, потом в левую. Когда выполняете упражнение, представьте перед собой цифру восемь, которая лежит на боку, и вычерчивайте ее глазами.



УПРАЖНЕНИЕ 6

Часто моргайте глазами без усилий и напряжения.

