

## **Школа здоровья**

Для снятия напряжения с группы мышц , испытывающих наибольшую нагрузку во время учебных занятий, рекомендуется регулярно выполнять упражнения.

Для шеи

Сидя на стуле, закройте глаза и держитесь прямо:

1. Бросайте голову безжизненно вперёд и назад.
2. Поворачивайте голову вправо и влево.
3. Крутите головой по часовой стрелке.
4. Крутите в обратном направлении.

Делать от 4 до 6 раз. Заканчивайте похлопыванием, поглаживанием шеи и спины руками.

## **Для глаз**

Сидя на стуле, откройте глаза и, не поворачивая головы, выполняйте следующие упражнения:

1. Взгляните вверх на потолок, затем вниз на пол.
2. Взгляните вправо, затем влево (горизонтально).
3. Взгляните в правый верхний угол, затем - в левый нижний.
4. Взгляните в левый верхний угол, затем - в правый нижний.
5. Вращение глазами по часовой стрелке, затем-- против часовой стрелки.

Каждое упражнение делайте 4 раза и после каждого несколько раз моргать и | для отдыха закрыть глаза.

Упражнения закончить прикрыванием глаз ладонями. Сядьте удобно у стола и положите локти на подушку или книгу. Спина прямая. Закройте глаза и прикройте их ладонями (пальцы правой руки лежат на пальцах левой, на лбу).

Это упражнение оказывает самое успокаивающее и смягчающее воздействие на утомлённые глаза и нервы.

Если вы будете делать упражнения регулярно, то вскоре заметите явное улучшение зрения.

## **Дыхательные упражнения**

1. Станьте прямо. Вытяните руки вперёд. Глубокий вдох и на задержке, руки в стороны и вперёд несколько раз. Руки опустите, энергично выдохните открытым ртом.
2. Станьте прямо. Руки вперёд. Вдох: на задержке махать руками, как мельница. Энергичный выдох открытым ртом.
3. Станьте прямо. Взять себя за плечи концами пальцев. На задержке вдоха соединять локти на груди и широко разводить несколько раз. Энергичный выдох через широко открытый рот.
4. Стоять прямо. Вдохнуть тремя энергичными ступенями. На первой трети вытянуть руки вперёд, на второй - в сторону, на уровне плеч, на третьей - вверх. С 1 силой выдохнуть, широко открыв рот.

5. Стать прямо. Вдохнуть, подняться на носки. Задержать дыхание, стоя на носках. Медленный выдох через нос, опускаясь на пятки.
6. Стать прямо. На вдохе подняться на носки, выдыхая - присесть, затем встать .

### **СВОЙ ГЛАЗ—АЛМАЗ'**

В нашей жизни часто приходится напрягать зрение. Если появилась тяжесть в веках чувство давления или слабая тупая боль в глазах — это зрительное утомление можно снять специальными упражнениями. Такая гимнастика повышает зрительную работоспособность и позволяет глазам меньше уставать. При условии правильного регулярного и длительного применения является хорошим средством профилактики нарушения зрения и глазных болезней.

Первые шесть упражнений выполняются сидя.

1. Крепко зажмурить глаза на 3—5 секунд, затем открыть на 3—5 секунд. Повторить 6—8 раз.

2. Быстрые моргания в течение 1—2 минут.

3. Закрывать веки, массировать их в течение минуты с помощью круговых движений пальца — снаружи на верхнем веке снаружи внутри на нижнем веке, затем наоборот.

4. Тремя пальцами правой руки нажать на верхнее веко правого глаза, левой — левого, спустя 1—2 секунды снять пальцы с век. Повторить 3—4 раза.

5. Смотреть вдаль прямо перед собой 2—3 секунды, перевести взор на кончик носа на 3—5 секунд. Повторить 6—8 раз

6. Голова неподвижна. Вытянуть полусогнутую правую руку вперед производить рукой на расстоянии 40—50 см от глаз медленные круговые движения по часовой стрелке и следить ПРИ этом глазами за концом пальца. Прodelать то же левой рукой, совершая круговые движения против часовой стрелки. Повторить 3—6 раз. Кстати упражнение развивает не только мышцы глаз, но и способствует укреплению вестибулярного аппарата

Следующие упражнения выполняются стоя.

7. Смотреть вдаль прямо перед собой 2—3 секунды, поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз перевести взор на конец пальца и смотреть на него 3—5 секунд опустить руку. Повторить 10—12 раз.

8. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не

сводя с него глаз до появления двоения. Повторить 6—8 раз.

9. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз. Смотреть двумя глазами на конец пальца 3—5 секунд, прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3—5 секунд, убрать ладонь смотреть двумя глазами на конец пальца 3—5 секунд, поставить палец левой РУКИ по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3—5 секунд, прикрыть ладонью правой РУКИ правый глаз на 3—5 секунд убрать ладонь смотреть двумя глазами на конец пальца 3—5 секунд. Повторить 5—6 раз.

10. Отвести руку в правую сторону медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и не поворачивая головы следить глазами за пальцем медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить глазами за пальцем. Повторить 10—12 раз.

11 Поднять глаза, опустить." отвести в правую сторону, затем в левую .Повторить 6—8 раз. То же выполнять при закрытых веках сидя. Даже при большой занятости всегда можно выкроить от трех до десяти минут на выполнение этого комплекса упражнений Рассчитан он на тех V кого глаза здоровые. Если вы носите очки — и упражнения выполняйте в очках

**Эдуард АВЕТИСОВ, профессор-офтальмолог. Институт глазных болезней.**

1. Не читать лежа, книгу держать на расстоянии 30 — 33 сантиметров от глаз.
2. Свет должен падать на рабочую поверхность слева.
3. Каждые 40 — 45 минут занятий давать глазам отдых на 5 — 10 минут.
4. Расстояние от глаз до монитора компьютера должно быть не менее 60 сантиметров. Не работайте за компьютером более двух часов без перерыва. Причем каждые 20 — 30 минут надо давать глазам отдых. Для этого достаточно отвести глаза от экрана и посмотреть вдаль.
5. Чаше моргайте, это поможет увлажнить уставшие глаза и снять напряжение»
6. Во время просмотра телепрограмм обязательно включайте дополнительный свет, не попадающий на экран или в глаза. Младшим школьникам не рекомендуется смотреть телевизор чаще трех раз в неделю,

причем не ближе 2,5 — 3 метров от экрана.

7. Не читать в транспорте.