



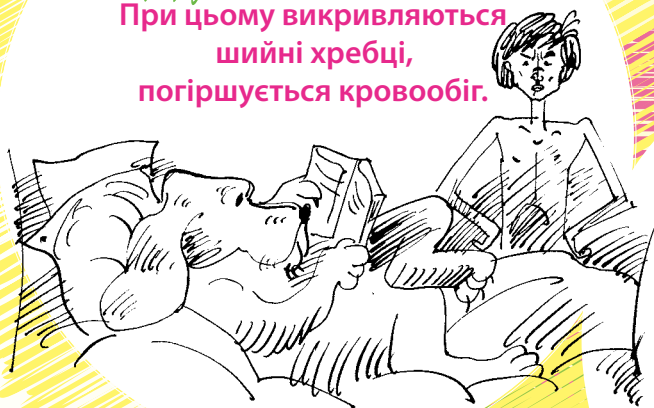
ШКОЛА РОБІНЗОНА КРУЗО

Щоб зберегти й поліпшити зір

Англійський лікар Маргарет Корбетт пропонує прості вправи для поліпшення зору і зняття втоми очей.

1

Під час читання ніколи не тримайте книжку на грудях або на колінах. При цьому викривляються шийні хребці, погіршується кровообіг.



3

Не читайте лежачи. Якщо ви заснете за читанням, очні м'язи та зорові нерви залишаться напруженими.



2

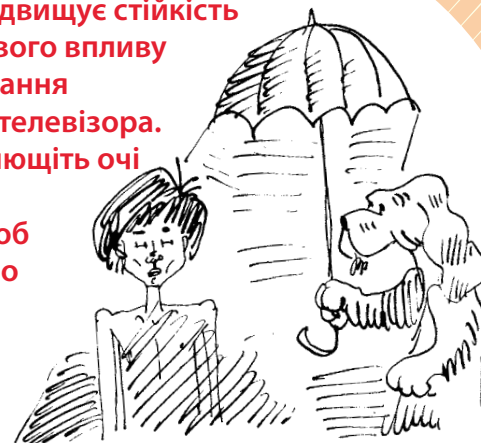
Змінійте положення тіла. Не "завмирайте" надовго в одній позі над книжкою або зошитом.



4

Соняризація.

Ця вправа підвищує стійкість очей до шкідливого впливу освітлення – блимання електричних ламп, телевізора. Знайдіть опору, заплющіть очі і, глибоко дихаючи, розхитуйтеся так, щоб обличчя потрапляло то на світло, то в затінок.



5

Глибоке дихання.

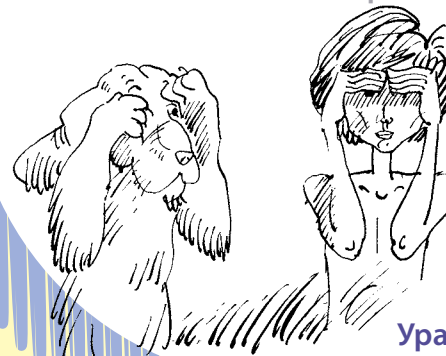
Якщо ви відчули, що під час читання погіршується видимість, глибоко вдихніть, нахиліться вперед і видихніть з легким шипінням крізь стиснуті губи. Після другого повільного видиху зореве сприйняття поліпшиться.



6

Шпичке затемнення.

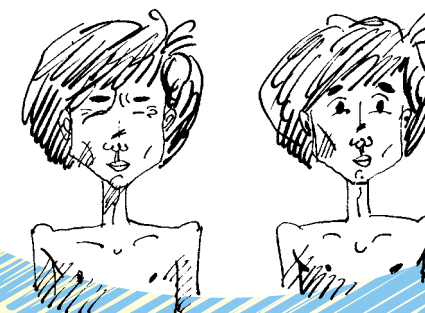
Пальці рук складіть дашком в центрі чола, долонями прикрийте очі. М'язи розслабляться, поліпшиться очний кровообіг.



7

Зарядка для повік і брів.

Уранці перед дзеркалом зробіть декілька вправ повіками і бровами. У людей зі слабким зором ці рухи можуть викликати почуття важкості. Поліпшується циркуляція крові, відбувається масаж слезових залоз і слезовивідних каналів.



Малював Остап Стеців.