

Приложение 2 — 2.11. Комплекс упражнений для профилактики зрительного утомления [28]

[28]

Вариант 1 (длительность 3-5 минут)

Исходное положение—сидя в удобной позе: позвоночник прямой, глаза открыты, взгляд устремлён прямо. Выполнять упражнения совсем легко, без напряжения.

1. Взгляд направить

- ⇨ влево-прямо,
- ⇩ вправо-прямо,
- ↓ вверх-прямо,
- ↑ вниз-прямо,

без задержки в отведённом положении. Повторить 2-5 раз.

2. Взгляд смещать по диагонали:

- ↙ влево-вниз-прямо,
- ↗ вправо-вверх-прямо,
- ↘ вправо-вниз-прямо,
- ↖ влево-вверх-прямо

и постепенно увеличивать задержки в отведённом положении, дыхание произвольное, но следить, чтобы не было задержки дыхания. Повторить 2-5 раз.

3. Круговые движения глаз: от 1 до 10 кругов

- ⦿ влево и
- ⦿ вправо.

Вначале быстрее, потом как можно медленнее.

4. Изменение фокусного расстояния: смотреть на кончик носа, затем вдаль. Повторить несколько раз.

5. Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, а затем вдаль. Повторить несколько раз.

Смотреть прямо перед собой пристально и неподвижно, стараясь видеть более ясно, затем моргнуть несколько раз.

Сжать веки, затем моргнуть несколько раз.

6. Массировать веки глаз, мягко поглаживая их указательным и средним пальцами в направлении от носа к вискам. Или: глаза закрыть и подушечками пальцев, очень нежно касаясь, проводить по верхним векам от висков к переносице и обратно, всего 10 раз в среднем темпе.

7. Потереть ладони друг о друга и легко, без усилий, прикрыть ими предварительно закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (на 1 минуту). Представить погружение в полную темноту. Открыть глаза.

Вариант 2 (длительность 1-2 минуты)

Упражнения выполняются на рабочем месте в положении «сидя», откинувшись на спинку стула.

1. При счёте 1-2 фиксация глаз на близком (на расстоянии 15-20 см) объекте, при счёте 3-7 взгляд переводится на дальний объект, при счёте 8 взгляд снова переводится на ближний объект.

2. При неподвижной голове на счёт 1 поворот глаз по вертикали вверх, при счёте 2 -вниз, затем снова вверх. Повторить 15-20 раз.

3. Закрыть глаза на 10-15 секунд, открыть и проделать движения глазами вправо и влево, затем вверх и вниз (5 раз), проделать несколько круговых движений глазами справа-налево и обратно (5 раз).

Свободно, без напряжения направить взгляд вдаль.

Вариант 3 (длительность 2-2,5 минуты)

Упражнения выполняются на рабочем месте в положении «сидя», откинувшись на спинку стула.

1. Смотреть прямо перед собой в течение 2-3 секунды, затем на 3-4 секунды опустить глаза вниз. Повторить упражнение в течение 30 секунд.
2. Поднять глаза вверх, опустить их вниз, отвести глаза в правую сторону, отвести глаза в левую сторону, повторить 3-4 раза (длительность 8 секунд).
3. Поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, сделать ими движения против часовой стрелки. Повторить 3-4 раза (длительность 15 секунд).
4. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, открыть на 3-5 секунд. Повторить 4-5 раз (длительность 30-50 секунд).

Вариант 4 (длительность 2-2,5 минуты)

Упражнения выполняются на рабочем месте в положении «сидя», откинувшись на спинку стула.

1. Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд. Затем откройте их на такое же время. Это упражнение повторите 3-5 раз.
2. Быстро моргайте обоими глазами в течение 10-15 секунд. Повторите 3-5 раз.
3. Сомкните веки обоих глаз и указательными пальцами рук массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты.
4. Закройте глаза и тремя пальцами каждой руки слегка надавите на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд. Повторите упражнение 3-4 раза.

Вариант 5 (длительность 1-2 минуты)

Упражнения выполняются на рабочем месте в положении «сидя», откинувшись на спинку стула.

1. Медленно переводите взгляд с пола на потолок и обратно, при этом смотрят только глаза, голову не поворачивайте. Повторите упражнение 3-5 раз.
2. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно. Повторите 3-5 раз.
3. Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно. А теперь переводите взгляд по другой диагонали-влево-вверх, затем вправо-вниз и обратно. Повторите упражнение 3-5 раз.
4. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении. Повторите 3-5 раз.

Вариант 6 (длительность 2 минуты)

Упражнения выполняются стоя.

1. Смотрите вперед перед собой в течение 2-3 секунд, затем переведите взгляд на указательный палец правой руки, расположенный перед лицом на уровне носа на расстоянии 25-30 см, через 3-5 секунд опустите руку. Упражнение повторите 3 раза.
2. Смотрите на указательный палец вытянутой перед лицом левой руки в течение 2-3 секунд. Затем, сгибая руку, приблизьте его к носу. Повторите упражнение 3 раза.
3. Смотрите 3-5 секунд на указательный палец вытянутой правой руки, затем прикройте ладонью левой руки левый глаз на 3-5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. А теперь сделайте то же самое, только прикрывайте правой рукой правый глаз. Упражнение повторите 3-5 раз.

Вариант 7 (длительность 2 минуты)

Упражнения выполняются стоя.

1. Посмотрите обоими глазами на пространство между бровями и попробуйте удержать взгляд в этом положении в течение пяти секунд.
2. Посмотрите обоими глазами на кончик носа и удержите взгляд в этом положении в течение пяти секунд.
3. Посмотрите обоими глазами на левое плечо и удержите взгляд в этом положении в течение пяти секунд.
4. Оно выполняется аналогично третьему, только на этот раз посмотрите обоими глазами на правое плечо. Удерживайте взгляд в течение пяти секунд.
5. Вращайте обоими глазами по часовой стрелке, фиксируя взгляд на пространстве между бровями и кончиком носа, затем то же самое сделайте в противоположную сторону. Повторите упражнение 4-5 раз.

http://sysadminmosaic.ru/msx/basic_programming_guide/211?rev=1584819829

2020-03-21 22:43

