**Оторвитесь от монитора: зарядка для глаз при работе с компьютером**

**Через глаза человек получает до 90% информации об окружающем мире. От состояния наших глаз напрямую зависит качество жизни, а психологи утверждают, что человек с близорукостью или дальнозоркостью всегда подсознательно неудовлетворён. Зрение человека привыкло к «стабильным» носителям информации, таким как бумага, и, с развитием компьютерной эры, человеческий организм ещё не приспособился к вредоносным устройствам. Данная статья раскрывает все вопросы о падении зрения за монитором и пути их решения.**

**Что вызывает утомление глаз?**

**Существуют несколько причин, которые могут вызвать утомление глаз при работе за монитором:**

* **Сильное напряжение. Работа за компьютером вызывает напряжение мышц глаз, которое, в свою очередь, является причиной спазмов и боли. Когда человек смотрит на монитор, ему необходимо напрягать глаза, чтобы быть сосредоточенным и видеть мерцающую картинку. Изображение на экране состоит из пикселей — отдельных точек, которые постоянно излучают свет с интенсивностью настольной лампы. Чем дольше мы смотрим на мерцающее изображение, тем хуже становиться наше зрение. Глаза в течение продолжительного времени фокусируются на одной точке, что вызывает негативное влияние. В результате человек моргает в 5 раз реже, чем это должно быть в норме ( около 11000 раз в сутки). Из-за этого его зрение постепенно падает.**
* **Неудобная для восприятия информация. Глаза человека при чтении привыкли к чёткости и контрасту, которые обеспечивает печатный шрифт и изображения на бумаге. Качество подачи информации на компьютере другое, зрительному аппарату тяжело даётся фокусировка взгляда на таких страницах. Кроме того, неудобная вёрстка — неудачные шрифты, яркие цвета и различный интерфейс, также может вызвать сильное утомление глаз и головную боль. Например, вред монитора могут повысить фиолетовые буквы на чёрном фоне, или жёлтые на белом.**
* **Неправильная организация рабочего места. Расположение компьютера влияет на усталость и боль мышц глаз. Недостаточная освещённость, блики на мониторе, высокая яркость превышают разумный предел и могут вызвать зрительный дискомфорт.**

**Симптомы усталости глаз**

**Мнение эксперта Ким Оксана Александровна Руководитель клиники офтальмологии. Врач-офтальмолог с более чем 10 летним опытом работы. Последствия долгой работы за компьютером в виде усталости и боли в глазах обычно называют » компьютерным зрительным синдромом», или астенопией. Чтобы получить этот симптом достаточно не отрываться от экрана компьютера 2 или 3 часа. Если смотреть в компьютер 7 часов, пропадет аппетит, объекты вокруг начнут мерцать, появится состояние оглушения, возникнут сильные боли в голове.**

**Чтобы понять, что мышцы глаз перенапряглись и находятся на начальной стадии ухудшения зрения, обратите внимание на следующие симптомы:**

* **боль и жжение в глазах;**
* **раздражение и дискомфорт ;**
* **синдром сухого глаза;**
* **ощущение, будто в глазах «песок».**

**Как можно защитить свои глаза?**

**ОБЩИЕ ПРАВИЛА РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ**

**Человеку, работающему за компьютером, важно защитить глаза от негативного влияния устройства. Для профилактики близорукости при работе за монитором нужно соблюдать следующие правила:**

1. **Используйте специальные очки для компьютера. Линзы качественных очков содержат фильтры, не пропускающие излучения голубого света от монитора. В противном случае, такие лучи вредят сетчатке глаза и ухудшают резкость зрения. Кроме того, очки для компьютера повышают контрастность картинки и устраняют блики. Чтобы выбрать хорошие очки, выбирайте их с антибликовым покрытием — обычно оно коричневого цвета, или обратитесь ко врачу-окулисту.**
2. **Чаще моргайте. Недостаточное моргание приводит к синдрому сухого глаза — заболеванию, возникающему из-за нехватки слёзной жидкости. При этом поверхность века пересыхает, острота зрения пропадает, а в глазах появляется неприятная резь. В таком состоянии очень легко занести в глаз инфекцию. При частом переводе взгляда с клавиатуры на монитор, мозг воспринимает такое движение век как моргание. Но веки закрываются не полностью, поэтому не получают должного увлажнения и очищения от микрочастиц, попавших на них. Зрачок не успевает расширяться, от перенапряжения тяжелеют веки, лопаются сосуды, жжёт глаза, появляются туман, рябь, ненормальное цветовосприятие. Чтобы сохранить зрение за компьютером, старайтесь моргать чаще. Можно купить в аптеке или оптике специальные капли для глаз, их состав схож со слезой человека. Последний совет особенно актуален для тех людей, которые носят линзы, или очки.**
3. **Расположите монитор правильно. Чтобы защитить зрение, экран компьютера нужно установить на 10 см выше уровня глаз. Также монитор не должен стоять напротив окна без жалюзи или штор и перед настольной лампой. Это вызывает зрительное неудобство и головную боль, так как возникает разница между яркостью экрана и пространства за ним. Кроме того, не стоит садиться к монитору как можно ближе или, наоборот, слишком далеко. При работе в темноте, контрастность изображений на экране и окружающих вещей более заметна, поэтому зрение может упасть ещё быстрее.**
4. **Сядьте правильно. Высота кресла должна быть отрегулирована и располагаться на удобной высоте. Кроме этого, прямая осанка не позволит слишком близко находиться у монитора ( а расстояние должно составлять 50-60 см) и даст возможность смотреть на другие предметы вокруг.**
5. **Периодически отрывайтесь от компьютера. Чтобы веки уставали меньше, рекомендуется раз в 20 минут отводить взгляд от экрана на 30-60 секунд Лучше всего встать из-за стола, пройтись, посмотреть в окно или сделать полезную гимнастику для глаз.**
6. **При работе за монитором не пейте жидкость. Чем больше мы пьём за компьютером, тем больше пережимаются сосуды, опухают веки и кровь перестаёт поступать в роговицы. Противопоказан при работе за монитором алкоголь, он вызывает повышение внутриглазного давления и прилив крови.**
7. **Держите рабочее место в чистоте. А также проветривайте комнату, свежий воздух благотворно влияет на организм в целом. Не стоит забывать делать влажную уборку, чтобы пыль и микрочастицы не оседали на ресницах глаз.**
8. **Регулярно посещайте врача. Чтобы вовремя выявить какие-либо нарушения, необходимо обращаться к окулисту раз в полгода, год. При падении зрения, он назначит средство коррекции и даст необходимые советы для сохранения здоровья глаз.**

**ВАЖНОСТЬ ОТДЫХА ДЛЯ ГЛАЗ**

**Сидячий образ сам по себе имеет негативное влияние на здоровье, когда же приходится смотреть в монитор часами, это губит организм ещё быстрее. Мышцы глаза, управляющие хрусталиком находятся в постоянном напряжении, что приводит к постепенной потере остроты зрения. Поэтому, чтобы через год работы за компьютером не превратить свою «единицу» в «минус четыре», так важно давать отдых глазам.**

**ВНИМАНИЕ! При работе за монитором нужно каждые 40-60 минут делать пятиминутный отдых, проводимый с пользой для зрения. Во время отдыха можно выйти на балкон, подышать свежим воздухом, сделать гимнастику для глаз и выпить чистой воды или съесть полезный продукт, например, фрукт.**

**Самые простейшие и быстрые упражнения**

**Если у вас много работы за компьютером и её необходимо выполнить в короткий срок, выделите 2-3 минуты на несложные упражнения, которые помогут сохранить зрение.**

**СКВОЗЬ ПАЛЬЦЫ**

**Чтобы расслабить глаза, необходимо перестать концентрироваться на экране. Упражнение «Сквозь пальцы» можно выполнять в удобном положении, даже лёжа.**

**Согните руки в локтях, чтобы ладони были немного ниже уровня глаз. Совершайте головой медленные повороты влево и вправо, при этом смотрите не на сами пальцы, а как бы сквозь них, вдаль. Не задерживайте взгляд, пусть он «проплывает» и скользит. Вам будет казаться, что руки движутся сами. Делайте упражнение 20 раз, по три поворота с открытыми и закрытыми глазами ( при этом взгляд «не задерживается»!).**

**Если не удалось достигнуть эффекта движения, вытяните вверх указательный палец. Касайтесь его носом, при этом поворачивая голову в обе стороны. Вы увидите как палец «движется».**



**ПИСЬМО НОСОМ**

**Упражнение расслабляет не только мышцы глаз, но и шеи, так как напряжение в этой части тела замедляет правильное питание глаз, т.е. процесс кровоснабжения.**

**Выполнять упражнение лучше всего в сидячем положении. Необходимо расслабиться и закрыть глаза. Представьте, что кончик носа продолжает длинная ручка, которой можно писать. Не напрягая глаз, пишите в воздухе буквы, слова, стихи — неважно что. Можно нарисовать картинку и простые геометрические фигуры.**

**ВАЖНО! Если стесняетесь выполнять упражнения при коллегах, можно представить, что пишите не ручкой, а тонкой иглой. В этом случае движения головы будут практически незаметны, сотрудники подумают, что вы просто решили вздремнуть или отдохнуть с закрытыми глазами.**

**ДВИЖЕНИЕ ГЛАЗАМИ В СТОРОНЫ**

**Несложное упражнение, суть которого заключается в том, чтобы глазные яблоки неторопливо выполняли движения вниз и вверх, влево и вправо. При этом не нужно напрягать глаза, а чтобы голова не закружилась, нужно отдыхать после 5-ти повторов. В целом такую зрительную гимнастику необходимо повторять от 15 до 20 раз. Она хорошо расслабит мышцы глаз и принесёт удовольствие при выполнении.**

**УПРАЖНЕНИЕ «БОЛЬШОЙ КРУГ»**

**Необходимо выполнять небыстрые круговые движения глазами, при этом голова остаётся неподвижной. Чтобы облегчить задачу, представьте себе циркуль, рисующий круг, или циферблат часов. В последнем случае останавливайте взгляд на каждом значении. Повторите по 10 кругов в обе стороны и в конце поморгайте глазами.**



**БЕСКОНЕЧНАЯ ВОСЬМЁРКА**

**Сядьте в удобное положение и расслабьте мышцы шеи. Нарисуйте глазами в воздухе большой знак бесконечности, голову держите неподвижной. При этом веки не должны напрягаться и чувствовать дискомфорт и усталость.**

**После этого переверните восьмёрку и нарисуйте в воздухе широкую цифру. Выполните гимнастику 10 или 15 раз, чередуя знаки.**

**ВЗГЛЯД НА НОС**

**Упражнение может вызвать дискомфорт и боль в глазных мышцах, поэтому перед выполнением закройте на 15 секунд глаза, затем откройте и спокойно поморгайте несколько раз.**

**Расслабьтесь, примите удобное положение. Не спеша ведите глазные яблоки к переносице, чтобы увидеть кончик своего носа. Смотрите на него 2 секунды и отведите глаза в исходное положение. Повторите 7-10 раз.**

**БЛИЗКО-ДАЛЕКО**

**Упражнение эффективно при борьбе с близорукостью. Отлично расслабляет мышцы и возвращает остроту зрения при долгой работе за монитором.**

**Посмотрите на любой предмет, близко стоящий к вам, сосредоточьте на нём своё внимание. После этого переведите взгляд на вещь, которая стоит далеко и также сконцентрируйтесь на ней. Затем вновь посмотрите на исходный предмет. Повторяйте это упражнение 20 раз.**

**СПРАВКА! Есть ещё одна интересная и эффективная вариация упражнения. Она заключается в концентрации на разноудалённых предметах. Закройте правый глаз, к левому поднесите палец, или ручку и пристально смотрите на предмет. Отведите его на 30 см, потом поднесите вновь к глазам. Несколько раз поморгайте, затем поменяйте глаза. Повторить такую процедуру можно 10-12 раз.**

**КВАДРАТ**

**Ещё одно простое упражнение под названием «Квадрат». Рисуйте эту геометрическую фигуру глазами, при этом линии должны быть чёткими и прямыми.**

**Как часто надо выполнять упражнения**

**Каждый из нас сам решает, сколько времени уделять на гимнастику для глаз. Но зрение ежедневно подвергается нагрузкам, если его напряжение не контролировать, это ведёт к слепоте. Офтальмологи рекомендуют уделять упражнениям не менее 30 минут ежедневно.**

**В течение дня их стоит выполнять 4 раза, если вы не работаете за компьютером, в том числе после пробуждения и перед сном. Если ваша профессия не может обойтись без монитора, то вы находитесь в зоне риска и делать зарядку нужно гораздо чаще: каждый час уделяйте 5 минут времени своим глазам. Кроме того, гимнастика для глазных мышц улучшает ещё концентрацию внимания.**

**Зарядка для глаз при работе с компьютером**

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ «ВЕЛОТРЕНАЖЁР»**

**Комплекс состоит из нескольких простых упражнений, которые в синтезе дают ещё больший эффект для расслабления и укрепления мышц глаз. При этом глаза могут быть как открытыми, так и закрытыми. Расслабьте шею, не будьте напряжены. Каждое упражнение нужно повторить по 10 раз. Просто перемещайте взгляд в разных направлениях:**

* **вправо и влево;**
* **вверх и вниз;**
* **по часовой стрелке по кругу в обе стороны;**
* **большой восьмёркой и знаком бесконечности.**

**ПАЛЬМИНГ**

**В течение дня глаза человека переносят огромную нагрузку, особенно при контакте с компьютером или телефоном. Ночью, во время сна, глаза отдыхают и восстанавливаются, поэтому утром ощущения жжения и усталость проходят. Но известно, что во время сна глазные яблоки хаотично двигаются, что мешает снять напряжение в полной мере.**

**Чтобы восстановить зрительную систему, в течение дня систематически стоит выполнять упражнение «пальминг». Это снизит напряжение, а за счёт того, что сознание человека под контролем, принесёт должный эффект. Есть утверждение, что систематическое выполнение «пальминга» способствует выздоровлению людям с различными аномалиями зрения. Но обращение ко врачу, конечно, никто не отменял.**



**Закройте глаза ладонями, изолируя их от света. Представьте перед глазами чёрное полотно и мысленно делайте его всё темнее, и темнее. Вначале вы можете увидеть световые «мушки», пятна или искры. Они сигнализируют о перевозбуждении зрительного нерва. Не сосредотачивайтесь на них, просто думайте о тёмном полотне. Дышите свободно и легко. Постепенно нервные окончания расслабятся и вы почувствуете релаксацию. Уделяйте упражнению 5 минут, но выполняйте его несколько раз в день.**

**ВАЖНО! Перед выполнением «пальминга», нужно растереть ладони, чтобы они стали горячими и скруглить их в маленькие «лодочки». Нос должен находиться между мизинцами. Выполнять упражнение можно лёжа, или сидя. Во избежание напряжения рук, можно положить под локти маленькую подушку. Не стоит слишком давить на глаза, просто спокойно вглядывайтесь в темноту.**

**Данное упражнение противопоказано выполнять людям, перенёсшим операцию на глазах менее 6 месяцев назад, если произошло отслоение сетчатки и если существуют какие-либо нарушения в строении органов зрения.**

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УСТАЛЫХ ГЛАЗ**

**Комплекс состоит из нескольких упражнений, на которые стоит потратить всего 5 минут. Отличная профилактика ухудшения зрения при долгой работе за компьютером.**

1. **Жмурки. Облокотитесь на спинку стула, глубоко вдохните, после наклонитесь вперёд и выдохните, и так 5 раз. После этого сильно зажмурьте веки и откройте их. Закрывайте и открывайте глаза 7-10 раз.**
2. **Стрелки. Выполняйте очень медленно и не двигайте головой. Посмотрите влево и вправо, вверх и вниз. Сделайте круговые движения по часовой стрелке и обратно. После этого нарисуйте глазами треугольник, квадрат и восьмёрку в обе стороны. Вы почувствуете лёгкое напряжение, которое в итоге поможет расслабить ваши зрительные мышцы. Повторяйте такую гимнастику несколько раз.**
3. **Взгляд на нос. Смотрите на кончик носа 2 секунды. Переведите взгляд на дальний предмет и остановитесь на нём на 5 секунд. Вернитесь в исходное положение. Повторите 3-5 раз.**

**Зарядка электронная для глаз**

При работе с компьютером лучше всего выполнять обычную, неэлектронную зарядку для глаз. Если нет такой возможности и для разнообразия, можно попробовать последний вариант. В интернете, например, на канале YouTube, существует огромное количество видео с физминутками для зрительных мышц. Такая физкультура для глаз не содержит агрессивных ярких цветов.

Необходимо следить за движущимися предметами в экране и повторять их перемещения глазами. Подобная зарядка включает и круговые движения, и перемещения вверх-вниз, вправо-влево, и рисование глазными яблоками разные геометрические фигуры и плавные линии. Кроме этого, вы услышите расслабляющую музыку, что погрузит вас в состояние релакса.

**КОМПЬЮТЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ГЛАЗ**

**В эру компьютерных технологий существуют даже программы для восстановления зрения. Не нужно считать их панацеей в борьбе с близорукостью и дальнозоркостью, но если совмещать их с комплексом упражнений для глаз, то можно добиться расслабления мышц и сохранения зрения.**

1. **Eyes Relax — бесплатная программа для защиты глаз от сильного утомления. Программа гасит экран монитора через заданные человеком промежутки времени.**
2. **Workrave — программа для отдыха глаз. Система очень интересно устроена: Workwave предлагает отдохнуть совершенно ненавязчиво, потом уже настойчиво требует оторваться от монитора. В результате программа для зрения блокирует мышь и клавиатуру на определённое время, которое можно задать в настройках. Кроме вышеперечисленных функций, программа предлагает специальную гимнастику для отдыха от работы за компьютером.**
3. **ChronoControl — ещё одна программа для перерывов в работе за монитором. Она блокирует экран через заданные в настройках промежутки времени. Поддерживает русский и другие языки. В настройках можно установить разные параметры.**
4. **EyeLeo — бесплатная программа, также напоминающая регулярно отрываться от компьютера. Помогает снизить напряжение мышц глаз, тем самым способствовать сохранению зрения. Кроме большого перерыва, можно установить короткий отдых с физкультурой для глаз.**
5. **Eyes Relaxing and Focusing — бесплатная программа для защиты зрения людей компьютеров, работающих за устройством больше одного часа в день. Программа Eyes Relaxing and Focusing позволяет во время перерыва заниматься упражнениями и тренировать глаза, наблюдая за специальными изображениями.**
6. **Relaxation — отличная программа для расслабления глаз, имеет много заставок и различные режимы работы. Создана на английском языке, но программа интуитивно понятна. Для корректной работы программы по улучшению зрения требуется Microsoft .NET Framework 3.5 или выше.**
7. **Eye-Corrector — программа для отдыха глаз, восстановления зрения и профилактики заболеваний. Содержит комплексы упражнений, выполнять которые полезно людям с близорукостью, дальнозоркостью и астигматизмом. Можно даже пройти тест на зрение.**
8. **Цветок — интерактивная тренировочная лечебная программа с мини-играми. Бесплатная, на русском языке. Помогает при близорукости и дальнозоркости.**
9. **Крестики — бесплатная программа, необходимая для коррекции амблиопии. Программа сделана в игровой форме, в ней нужно охотиться за курсором, кругом и крестиком, которые появляются в различных местах. В это время клетки поля безостановочно меняют свой цвет на противоположный.**
10. **Доска — это программа, предназначенная для физкультуры глаз. Рекомендуется использовать её через каждые четыре часа, или меньше. Для качественного отдыха глаз и тренировки зрения нужно около 30 секунд смотреть на среднюю часть экрана, а затем переводить глаза на далеко расположенный предмет в комнате, или в окно.**
11. **f.lux — полезная программа для сохранения зрения, расслабления и снижения утомляемости глаз. В зависимости от того, день сейчас или ночь, программа изменяет цветовую гамму монитора. Вечером и ночью эта программа устанавливает тёплую цветовую гамму, а днём, наоборот, холодную. В результате по вечерам глаза не очень напряжены и устают не так сильно. Существуют также версии для смартфонов.**

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ В КАРТИНКАХ**

**Для сохранения зрения полезно смотреть на 3D-картинки. Это трёхмерные изображения на фоне обыкновенных рисунков. Проще всего увидеть объёмные изображения на бумаге, однако, если нет такой возможности, нужно развернуть картинку на весь экран компьютера.**



**Секрет лечебного эффекта заключается в том, чтобы расфокусировать глаза и увидеть на картинке то, что не было заметно с первого взгляда на неё. Польза объёмных изображений в том, что переключение внимания с одного объекта на другой, становится своеобразной зарядкой для глаз.**

**Подобные упражнения эффективны при усталости глаз, для профилактики близорукости, дальнозоркости и других «глазных» болезнях. Однако, несомненно, нужно проконсультироваться с офтальмологом, перед тем, как рассматривать 3D-картинки.**

**Массаж глаз**

**Хорошее влияние на мелкие сосудики и нервные окончания век оказывает массаж закрытых глаз, вибрация, нажим, поглаживание пальцами и ладонью и разминание. Только проводите эти процедуры чистыми руками и очень осторожно. Массируйте закрытые глаза и область вокруг них примерно 5 минут.**

**Наиболее распространён приём массажа в виде рисования восьмёрки, выполняется он двумя пальцами — указательным и средним. По нижнему краю глаза движение к носу, по верхнему краю — над бровями. Такое движение повторяется 12 или более раз.**

**СПРАВКА! Есть ещё один приём, похожий на упражнение пальминг. Нужно разогреть ладони, потерев их друг об дружку, а потом приложить к уставшим векам и немножко прижать. Вы сразу почувствуете, как энергия и сила от рук передаются перевозбуждённым глазам.**

**Массаж и упражнения для шеи**

**От работы за компьютером, от одной и той же статичной позы страдает весь позвоночник, а сильнее всего начинает болеть спазмированный шейный отдел. Появляется чувство дискомфорта и боль в области шеи, хруст при движении головы, боль может распространяться вниз, вдоль спины, к лопаткам. Из-за спазмированных мышц шеи возникают боли в голове и чувство онемения в затылочной части.**

**Чтобы побороть эти неприятные ощущения, нужно выполнять специальные упражнения для шеи, которые помогут устранить напряжение и боль. Зарядку можно выполнять прямо за компьютером, не выходя из-за стола. Все упражнения лёгкие в исполнении, выполняются в медленном темпе, с расслаблением на выдохе.**

1. **Начинать физкультуру нужно с дыхательного упражнения, направленного на расслабление спазмированных мышц шеи: сидя на стуле в расслабленной позе, вдохните и задержите дыхание на 5-7 секунд, затем выдохните. Расслабьтесь. Повторите 5 раз.**
2. **Нужно сидеть на удобном твёрдом стуле, кисти обеих рук плотно обхватывают боковые поверхности шеи. Медленно наклоняйте голову сначала вперёд, затем назад, потом влево и вправо, потом поворачиваем голову влево и вправо. Амплитуда движения головы не слишком большая. Повторить 7 раз.**
3. **Сидя на стуле, медленно поворачивать голову вправо до плеча и, вернув голову в исходное положение, медленно поворачивать влево. Повторить 10 раз.**
4. **Займите удобное положение. Ладонью левой руки обхватите шею сбоку, ладонь правой руки должна находиться на темени головы с противоположной стороны. Вдохните и задержите дыхание на 7 секунд. Во время выдоха нужно полностью расслабить мышцы шеи и всего тела и медленно наклонить голову в сторону руки лежащей на боковой поверхности шеи. Эти наклоны делаются в спокойном темпе, без особых усилий и с небольшой амплитудой головы. Повторить 8 движений в каждую сторону.**
5. **Сидя на стуле, руки опущены вдоль туловища. Медленно повернуть голову в сторону не сгибая шеи. Вдохнуть. На выдохе в этом положении абсолютно расслабиться, согнуть шею к плечу. Затем разогнуть шею и медленно вернуть голову в исходное положение, то же самое проделать в другую сторону. Повторить 7 раз.**
6. **В положении сидя, кисти рук нужно держать в «замке» на затылке, локти развести в разные стороны, шея строго выпрямить. Повернуть туловище вместе с руками, находящимися на затылке, с одновременным выдохом и расслаблением. Все движения выполнять очень медленно. Повторить 10 раз.**
7. **Сядьте на стул, выпрямите шею, голова смотрит перед собой. Вдохните и задержите дыхание на 5 секунд. Одновременно медленно наклоните голову к плечу. Выдох — верните голову в исходное положение. Теперь то же самое сделайте с обратной стороной. Повторите-8 раз в каждую сторону.**

**Заключение**

**Ежедневное выполнение гимнастики для глаз будет гораздо эффективнее дорогостоящих процедур по восстановлению зрения. Возьмите себе в привычку делать перерывы в работе с компьютером и делать упражнения для расслабления глаз, тогда зрение не подведёт вас.**