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 газ 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 вперёд 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 проделайте 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 проделайте в противоположную сторону. Повторите упражнение 4–5 раз.

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

2020-03-21 22:43