

2.12. Комплекс упражнений для профилактики зрительного утомления [28]

Вариант 1 (длительность 3-5 мин)

Выполняется легко, без напряжения, сидя в удобной позе, спина прямая, глаза открыты, взгляд устремлен прямо.

1. Взгляд направить влево-прямо, вверх-прямо, без задержки в отведенном положении. Повторять от 1 до 10 раз.
2. Взгляд смещать влево-вниз-прямо, вправо-вверх-прямо, вправо-вниз-прямо, влево-вверх-прямо и постепенно увеличивать задержки в отведенном положении, дыхание произвольное, но без задержки. Повторять 1-10 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 еще несколько раз.
6. Массировать веки глаз, мягко поглаживая их указательным и средним пальцами в направлении от носа к вискам. Или: глаза закрыть и подушечками ладони, очень нежно касаясь, проводить по верхним векам от висков к переносице и обратно, всего 10 раз в среднем темпе (выполнять чистыми руками).
7. Потереть ладони друг о друга и легко, без усилий, прикрыть ими предварительно закрытые глаза, чтобы полностью загорodить их от света (на 1 мин). Представить погружение в полную темноту. Открыть глаза.

Вариант 2 (длительность 1-2 мин)

1. При счете 1-2 фиксация глаз на близком (расстояние 15-20 см) объекте, при счете 3-7 взгляд переводится на дальний объект, при счете 8 взгляд снова переводится на ближний объект.
2. При неподвижной голове на счет 1 поворот глаз по вертикали вверх, при счете 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 мин)

Упражнения выполняются на рабочем месте сидя, откинувшись на спинку стула.

1. Смотреть прямо перед собой в течение 2-3 секунд, затем на 3-4 секунды опустить глаза вниз. Повторять упражнение в течение 30 секунд.
 2. Поднять глаза вверх, опустить их вниз, отвести в правую сторону, затем в левую, повторить 3-4 раза (длительность 8 секунд).
 3. Поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения сначала по часовой стрелке, потом 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).
-

https://sysadminmosaic.ru/msx/basic_dialogue_programming_language/212

2022-09-11 19:02

