9 октября – Всемирный день зрения

Во второй четверг октября во всем мире отмечается День зрения. Он празднуется в рамках реализации глобальной программы по борьбе со слепотой «Зрение 2020: Право на зрение».

В этот день МЕДИНФО 72 хочет пожелать вам как можно реже сталкиваться с проблемами зрения! Ведь видеть красоту этого мира – огромное счастье, давайте ценить это и, конечно, беречь наши глаза от травм и переутомления. Мы надеемся, несколько простых советов помогут вам сохранить прекрасное зрение надолго!

Гимнастика для глаз. В современном мире многие люди работают за компьютером по 8 и более часов в день. Но многие забывают, что в таком виде деятельности глазные и внутриглазные мышцы остаются неподвижными. А они на самом деле нуждаются в динамическом режиме работы.

Старайтесь делать перерывы каждый час хотя бы на пять минут. Это время можно потратить с пользой – сделать простые упражнения.

Итак:

1. Зажмурьтесь, затем широко раскройте глаза. Повторите 4-5 раз

2. Интенсивно поморгайте около 10 секунд

3. Посмотрите прямо перед собой, переведите взгляд на кончик носа. Повторите 4-5 раз

4. Не двигая головой, посмотрите поочередно вверх, вправо, влево 4-5 раз, затем в обратную сторону

5. Посмотрите вдаль, затем переведите взгляд на какой-нибудь близкий объект. Повторите 4-5 раз

6. Закройте глаза, отдохните пару минут.

Будьте здоровы!