



## **Комплекс вправ для запобігання втоми очей і розвитку короткозорості (рекомендований професором Е.С. Авентисовим)**

1. Сидячи, міцно заплющувати очі (3-5 секунд), потім відкривати їх на 3-5 секунд. Повторювати 6-8 разів.  
Вправи зміцнюють м'язи повік, сприяють покращенню кровообігу і розслабленню м'язів очей.
2. Сидячи, швидко моргати протягом 1-2 хвилин.  
Вправа сприяє покращенню кровообігу в м'язах очей.
3. Стоячи, дивитися прямо перед собою 2-3 секунди, поставити палець правої руки на середній лінії лица, на відстані 25-30 сантиметрів від очей, перенести погляд на кінець пальця, дивитися на нього 3-5 секунд, опустити руки. Повторити 10-12 разів.  
Вправа знижує втому, полегшує роботу очей на близькій віддалі.
4. Сидячи, дивитися на кінець пальця витягнутої вперед руки, який розміщений посередині лінії лица. Повільно приближати палець, не зводячи з нього очей доти, доки почне «двоїтися». Повторити 6-8 разів.  
Вправи полегшує роботу очей на близькій відстані.
5. Сидячи, закрити повіки, масажувати їх коловими рухами пальців протягом 1 хвилини.  
Вправа розслаблює м'язи і покращує кровообіг.
6. Стоячи, поставити палець правої руки посередині лінії лица на відстані 25-30 сантиметрів від очей. Дивитися очима на кінець пальця 3-5 секунд, прикрити долонею лівої руки ліве око на 3-5 секунд, забрати долоню, дивитися двома очима на кінець пальця 3-5 секунд, поставити палець лівої руки посередині лінії лица на відстані 25-30 сантиметрів від очей, дивитися обома очима на кінець пальця 3-5 секунд, прикрити долонею правої руки праве око на 3-5 секунд, забрати долоню, дивитися двома очима на кінець пальця 3-5 секунд.  
Повторити 5-6 разів.  
Вправа зміцнює м'язи очей.
7. Сидячи, трьома пальцями кожної руки легко натискати на верхню повіку, через 1-2 хвилини зняти пальці. Повторити 3-4 рази.  
Вправи полегшує циркуляцію внутрішньої рідини.