

организация рационального питания и витаминизации;



исключение зрительных нагрузок за полчаса до сна.

O

•

•

•

•

•

•

•

•

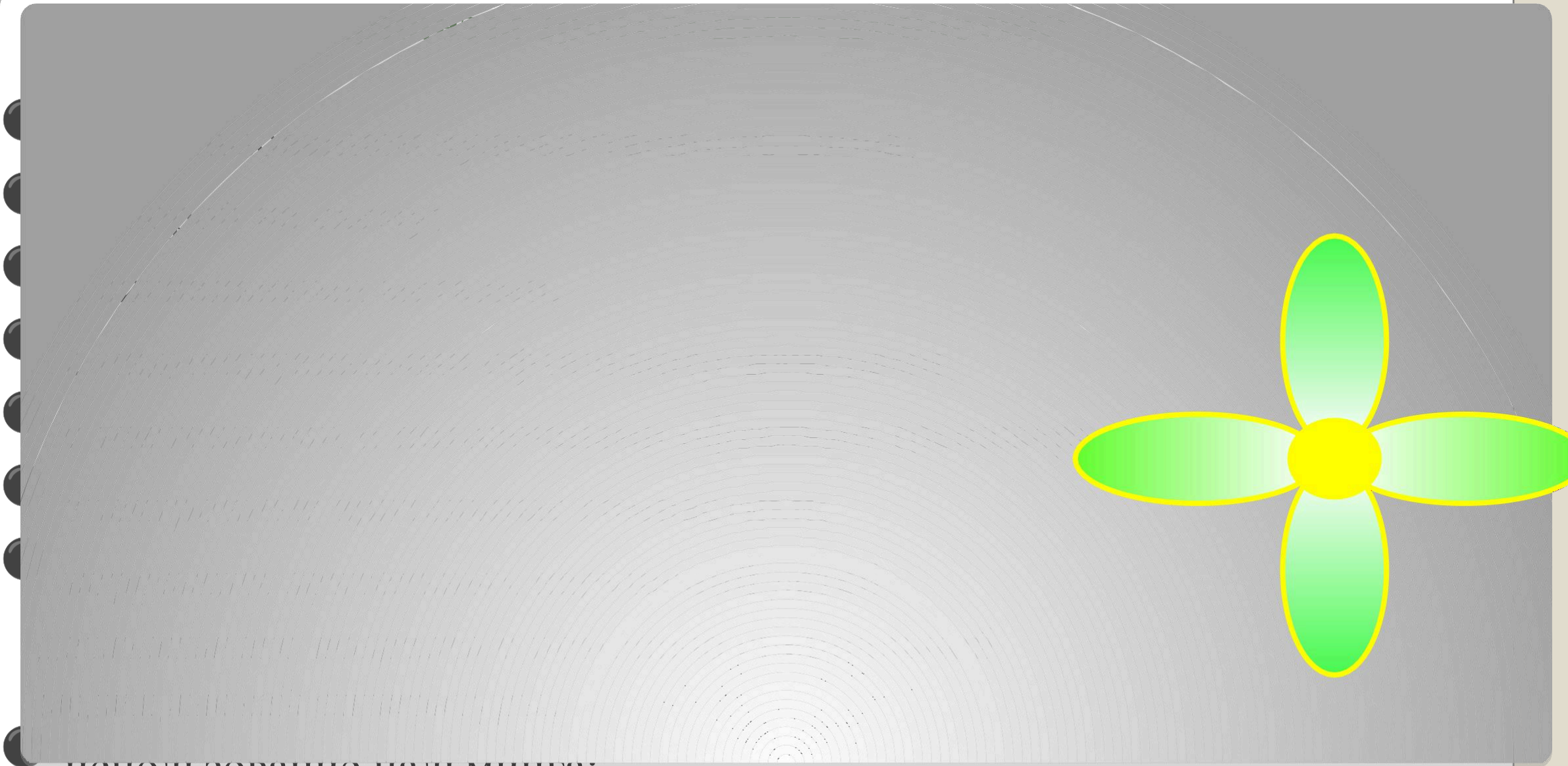
•

•

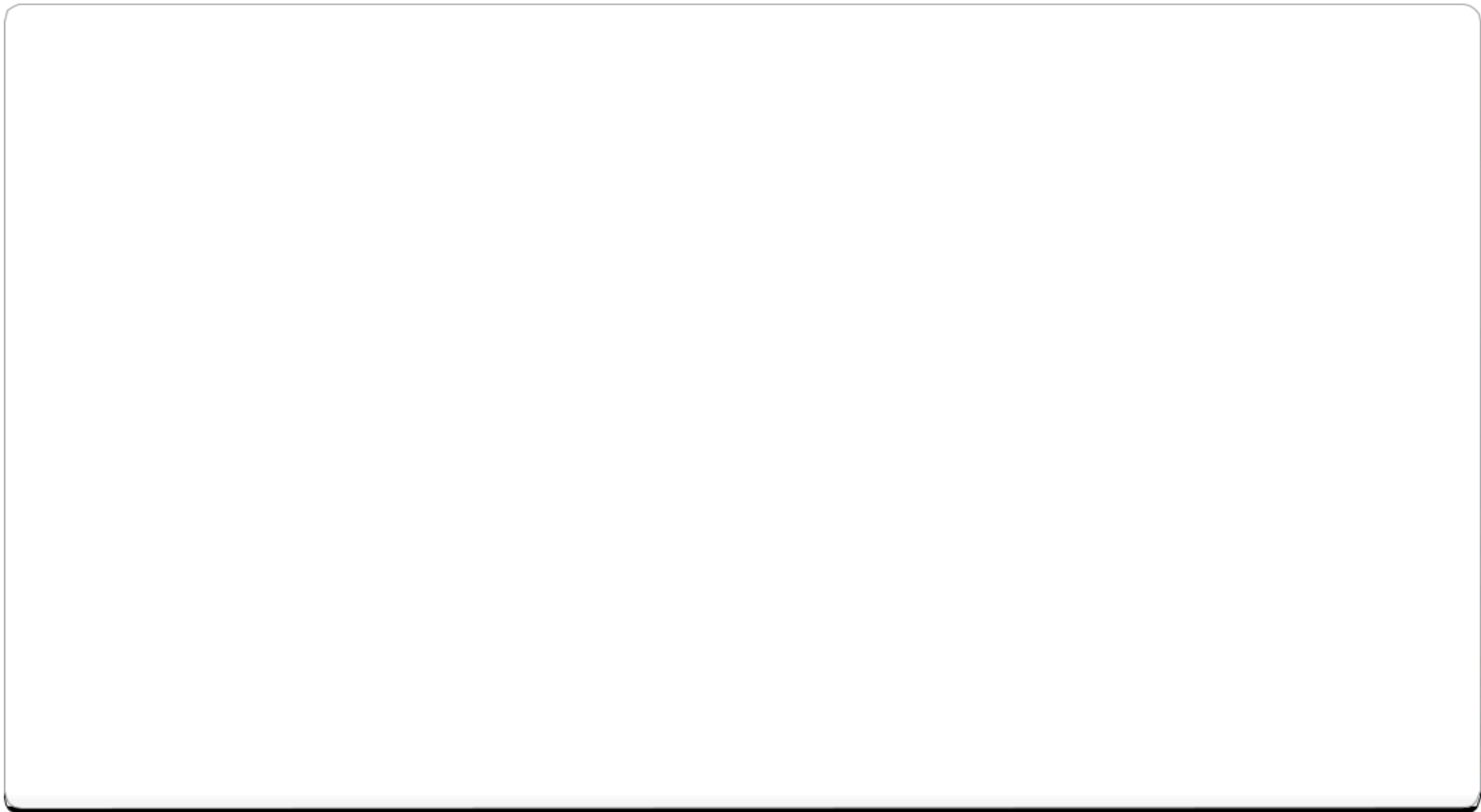
•



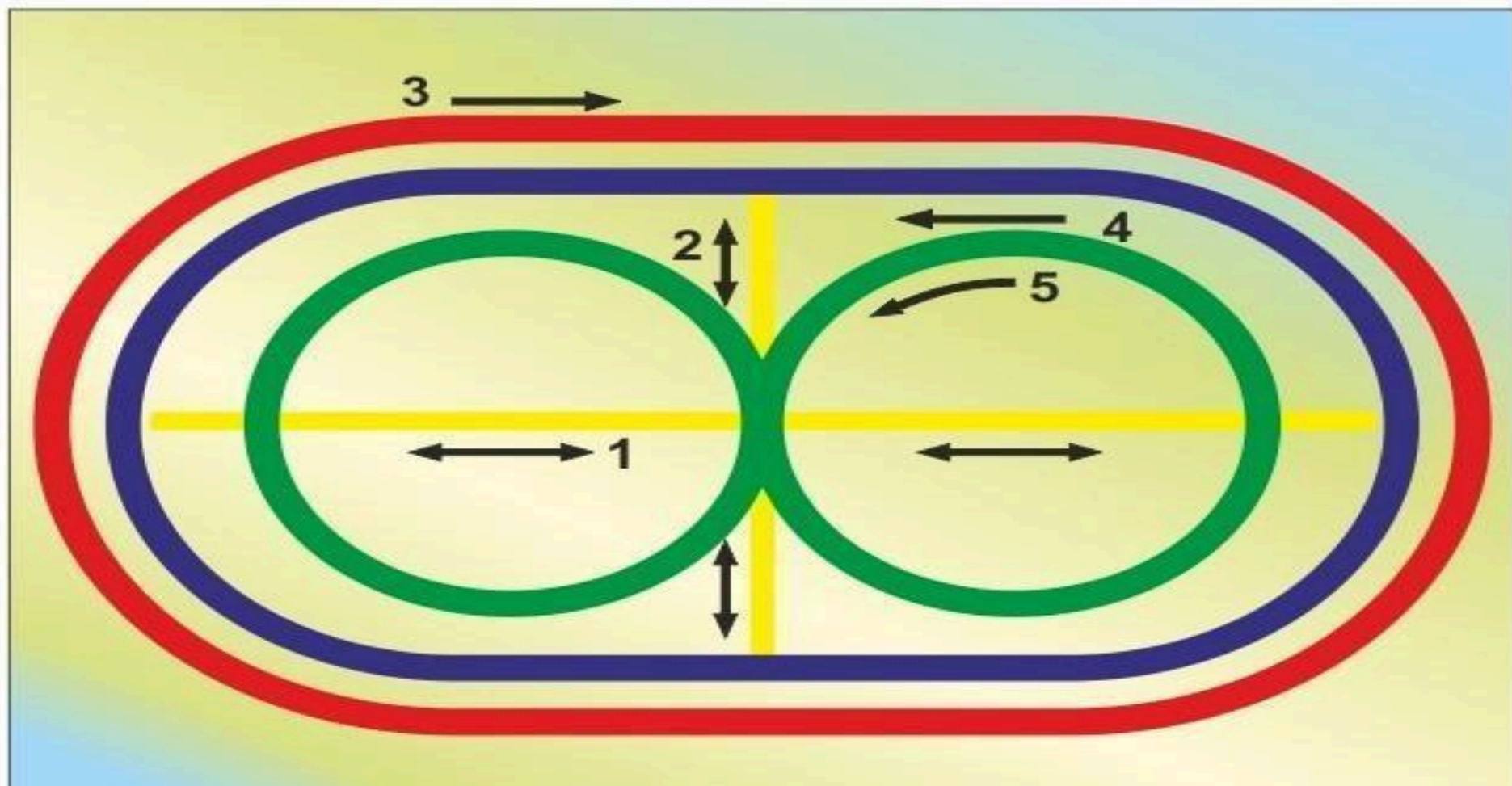
нарушений зрения и развития глазных заболеваний.

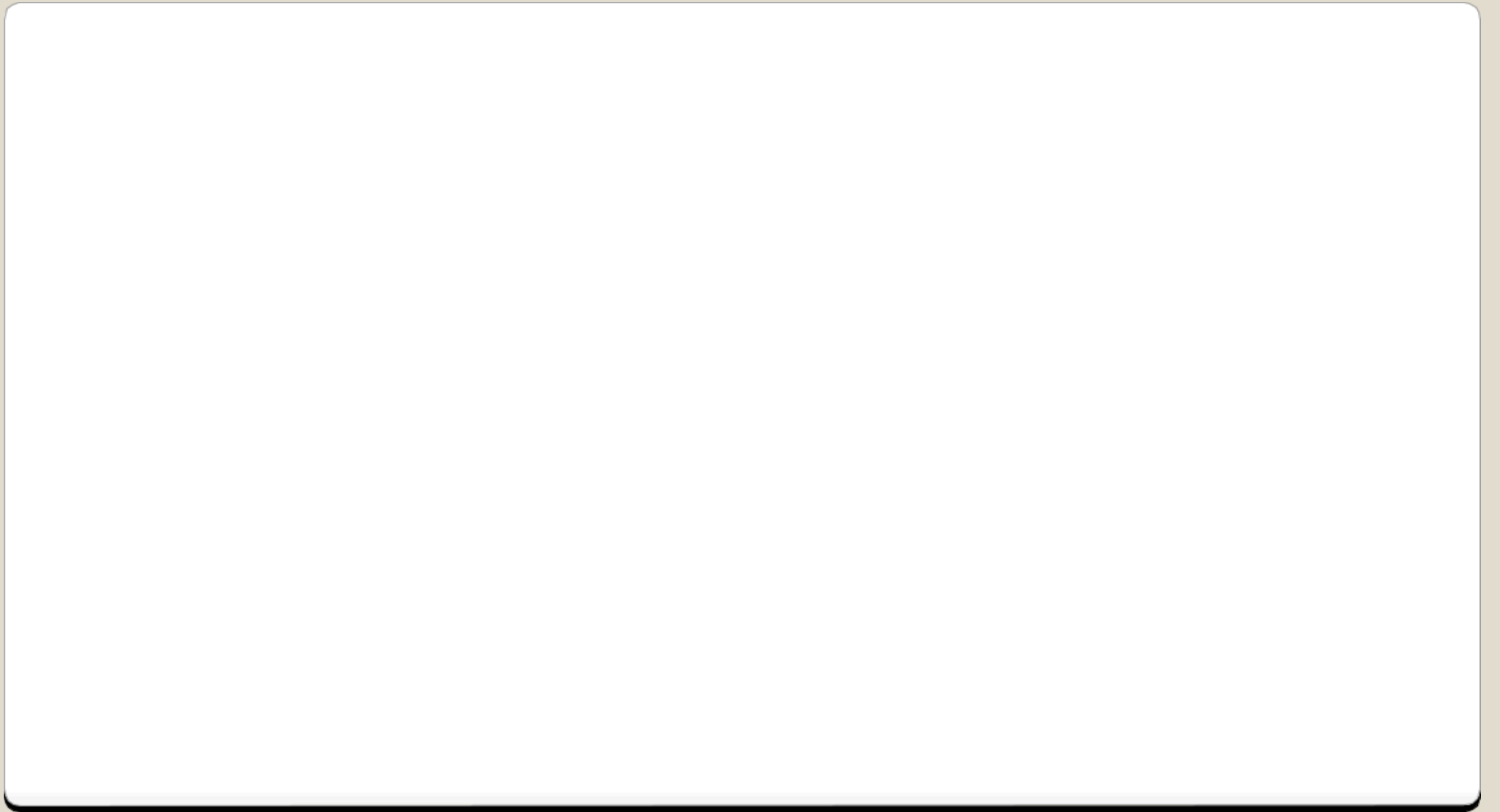


использование палъминга;

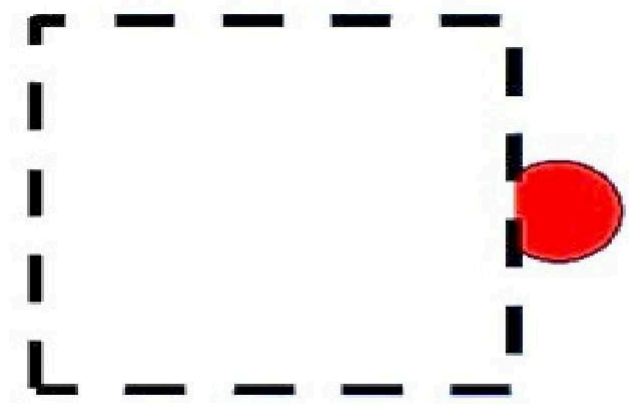
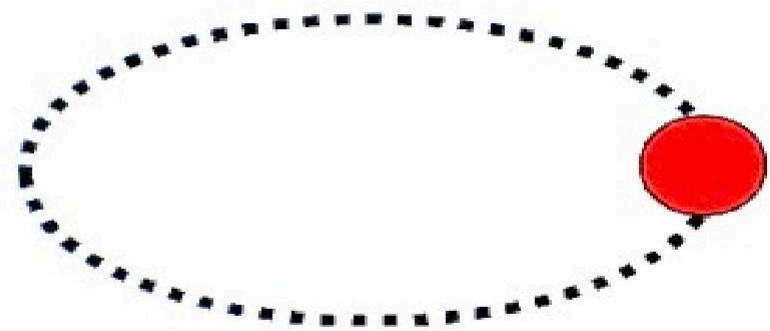






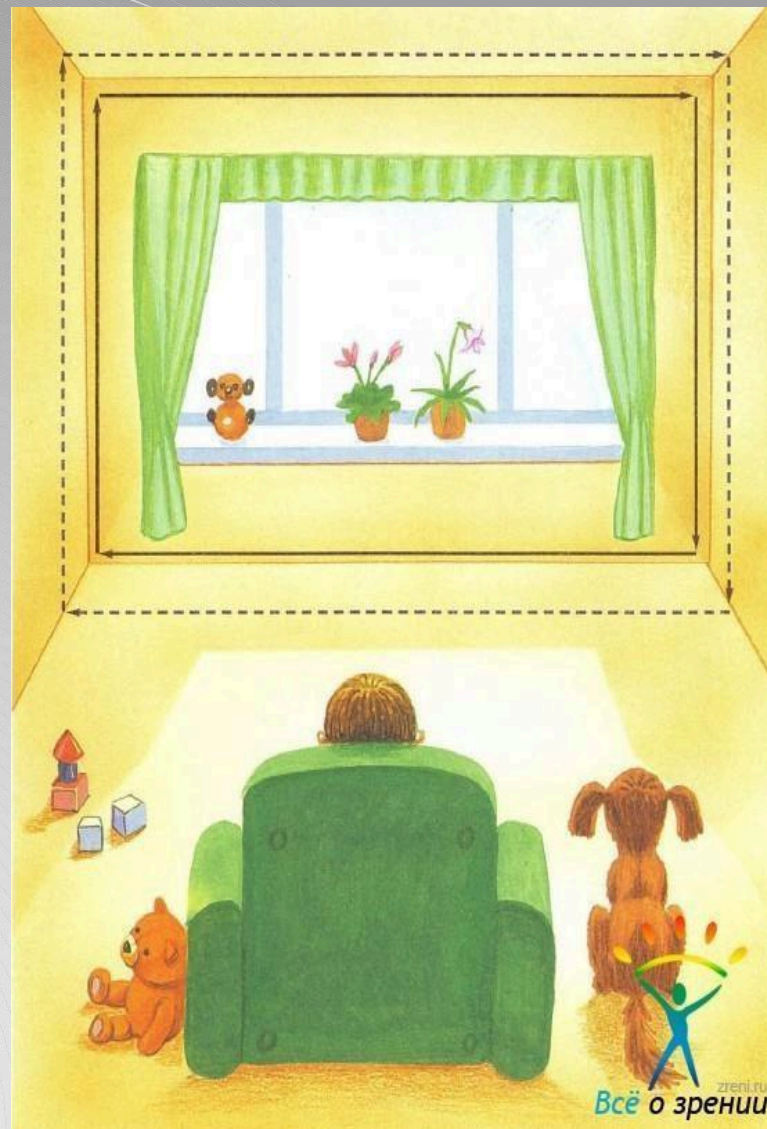
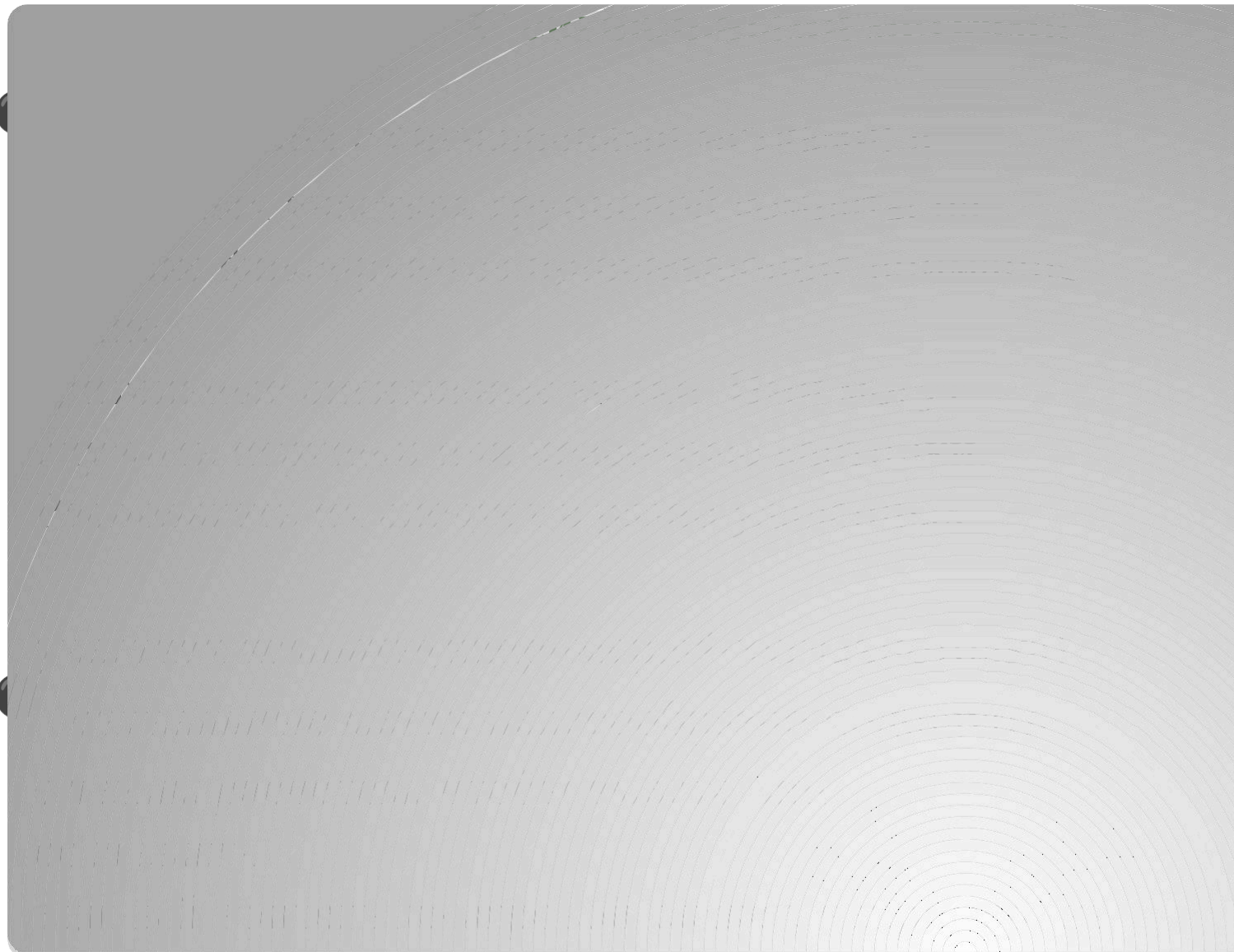


С опорой на схему

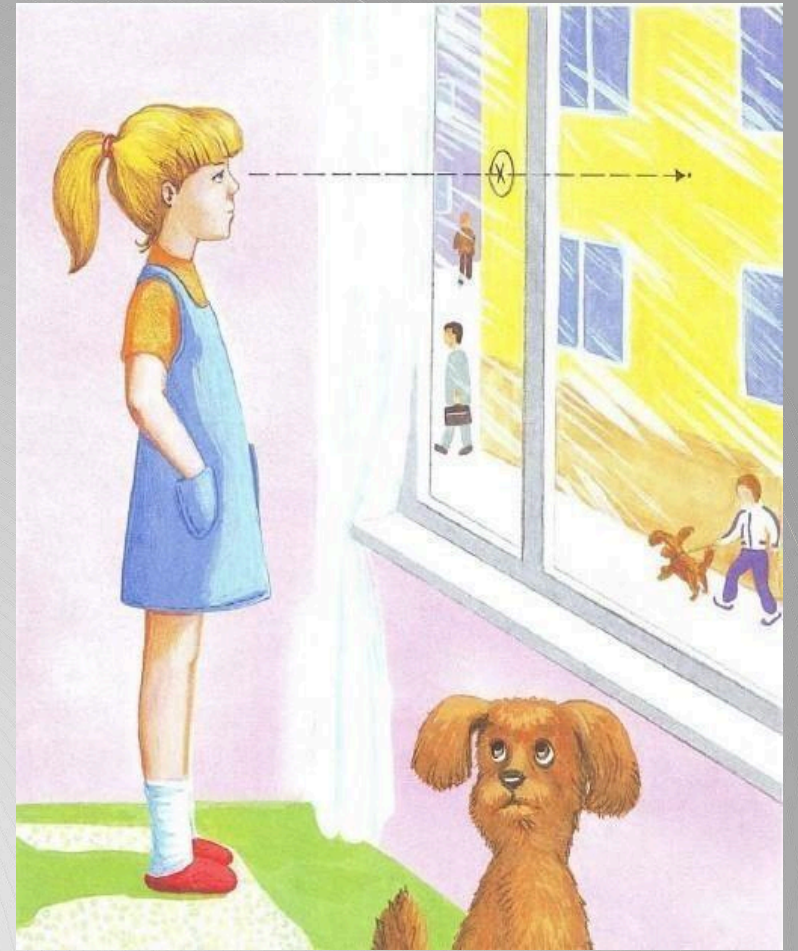


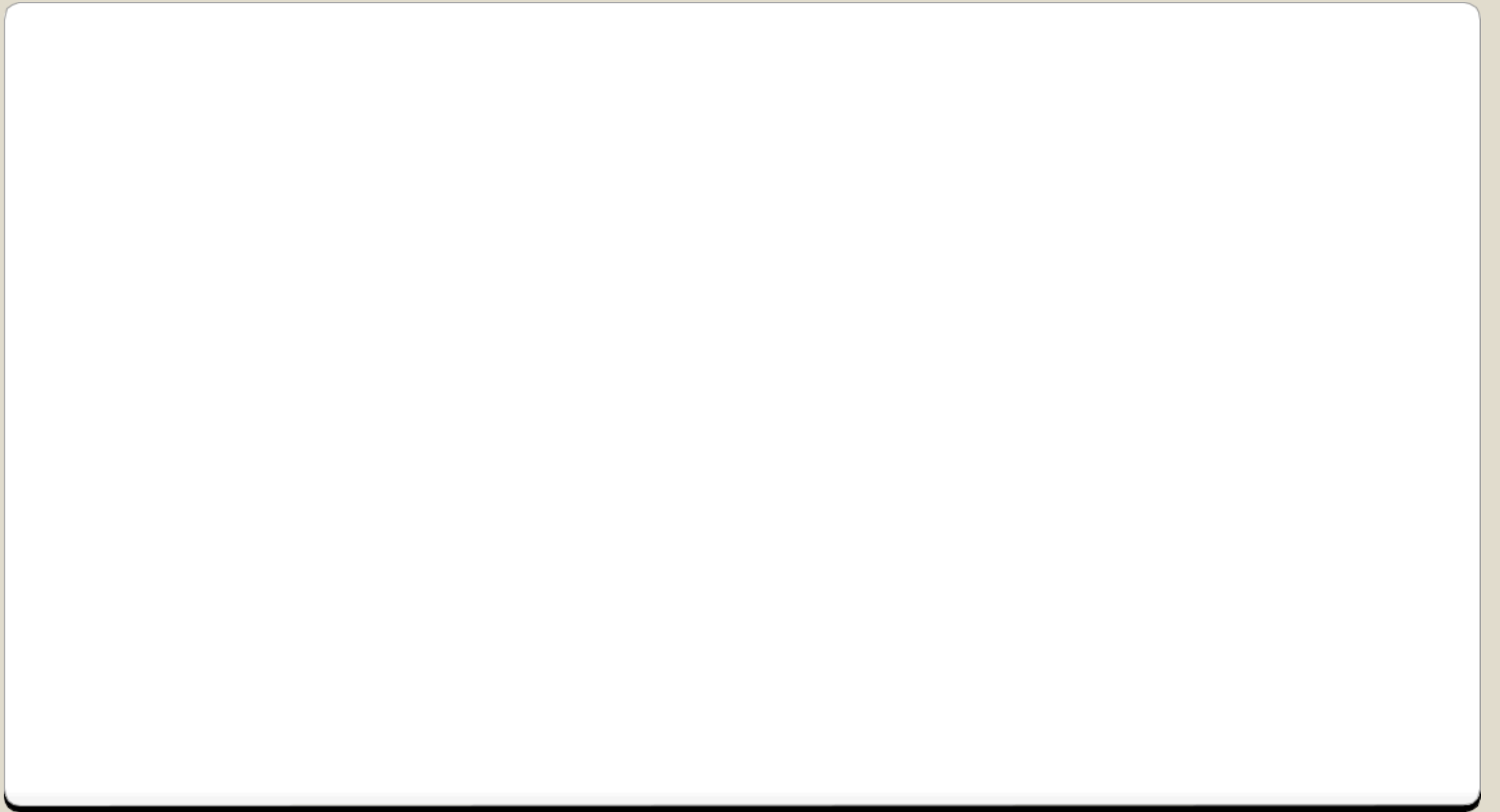
Пальминг - одно из самых известных и, в тоже время, простых упражнений для расслабления глаз. Данное упражнение можно делать продолжительное время и его преимущество - это улучшение кровообращения и обмена веществ за счет прогрева глаз ладонями, а также возможность дать мышцам глаз отдохнуть и восстановиться после зрительной нагрузки.

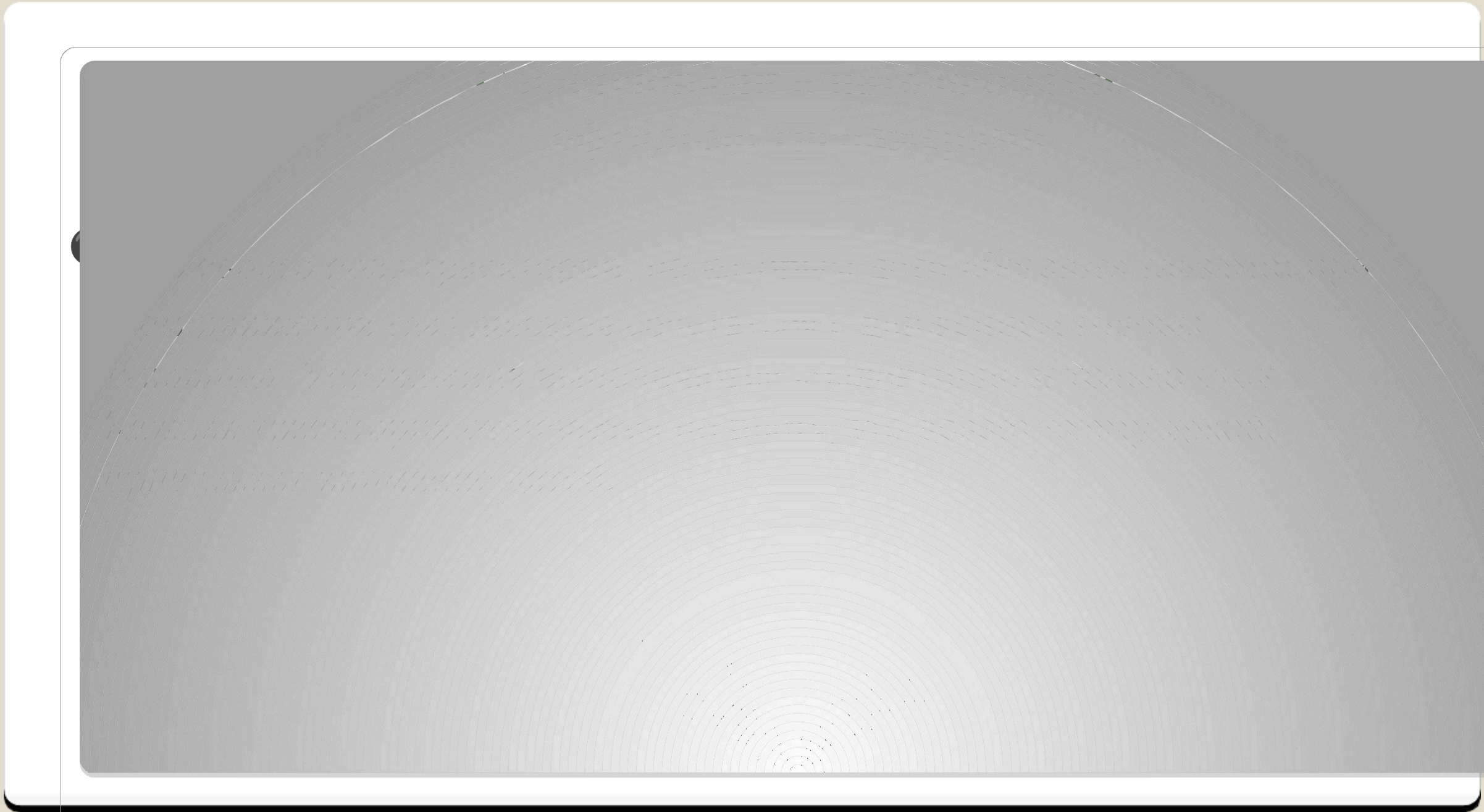


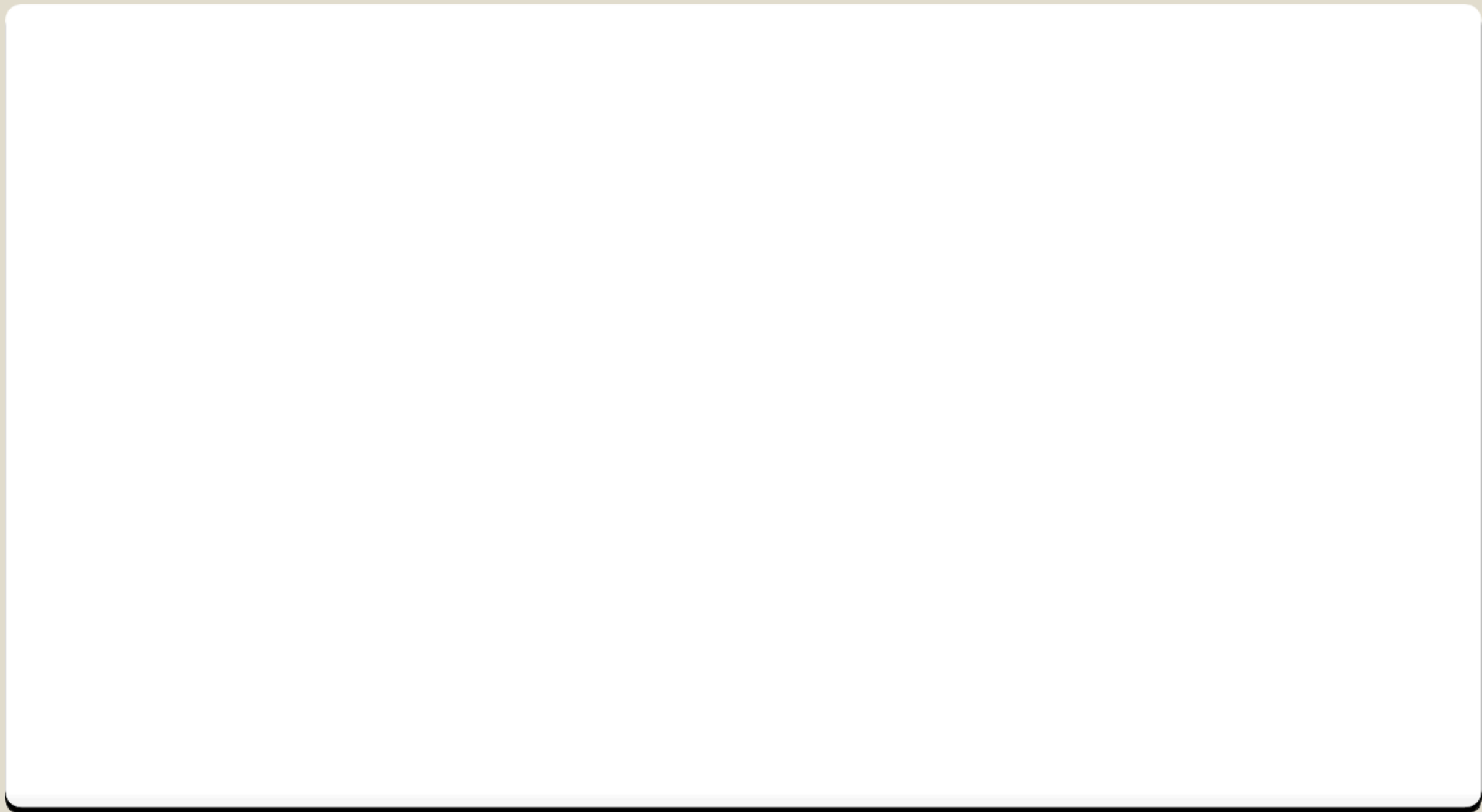


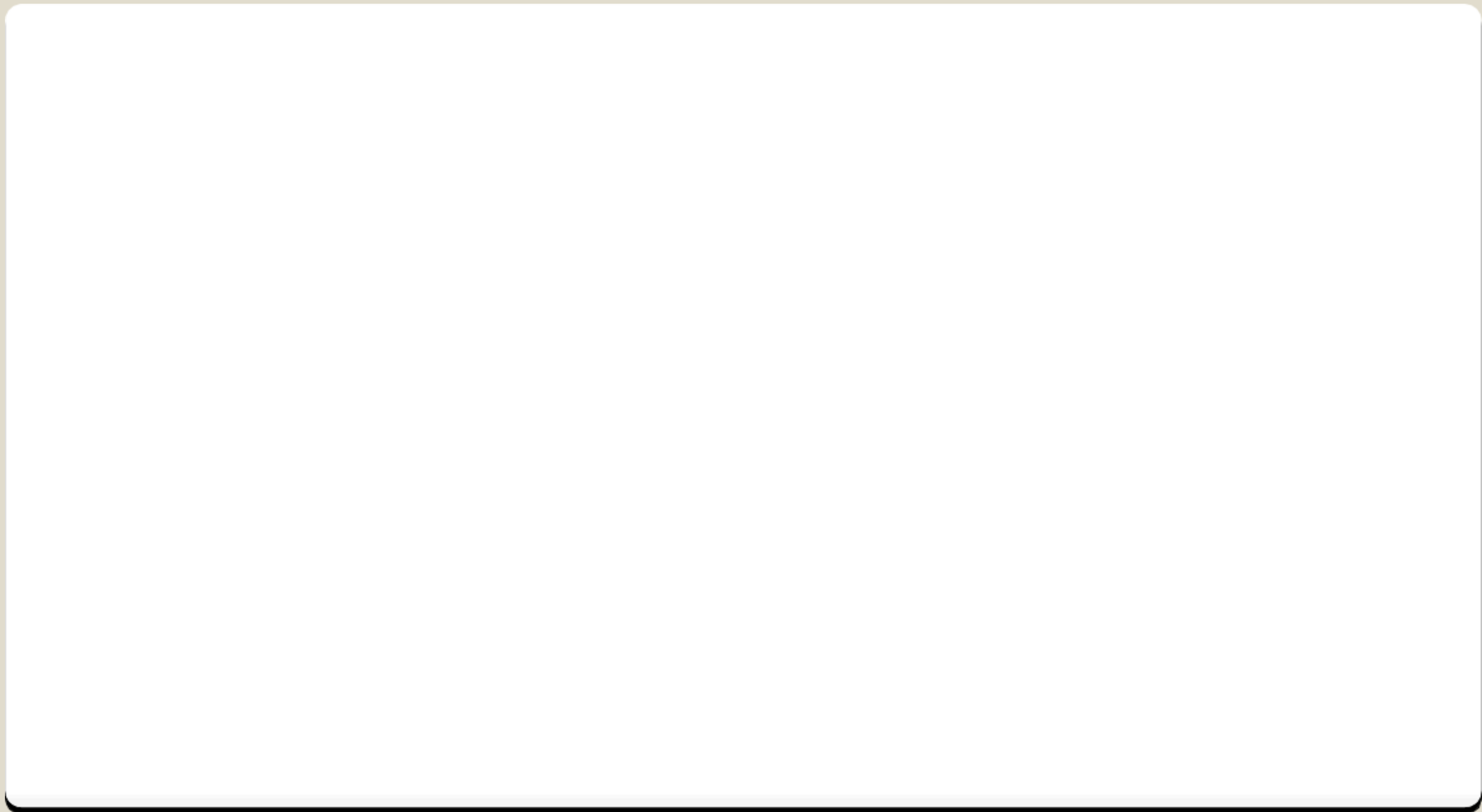
известной сказки. Один раз в две недели
сюжеты рекомендуем заменять на новые











Разминка для глаз

