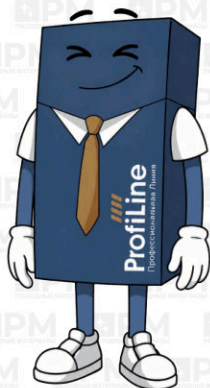


ОФИСНАЯ ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

5 простых упражнений для перерыва



1. ПРОСЫПАЕМСЯ

Сильно зажмурьтесь, затем широко откройте глаза.

4–5 раз



2. ПЕРЕКЛЮЧАЕМСЯ

Посмотрите прямо перед собой, затем переведите взгляд на кончик носа.

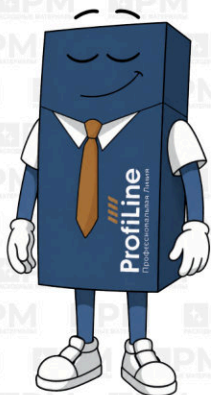
4–5 раз



3. ОТВОДИМ ВЗГЛЯД

Посмотрите на любой объект за окном, затем переведите взгляд на точку перед собой.

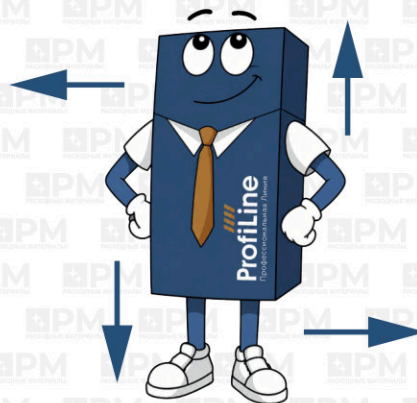
Несколько раз



4. РАССЛАБЛЯЕМСЯ

Быстро моргайте, не напрягая глаза.

10 секунд



5. РАЗМИНАЕМСЯ

Последовательно смотрите вверх, вправо, вниз и влево.

4–5 раз



ЗАРЯДКА ОКОНЧЕНА!

Можно возвращаться к делам.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!