**Зрение** - один из основных органов чувств и важнейшая ценность человеческой природы, благодаря которой мы полноценно существуем в окружающем мире.

**О чем мы должны помнить**

Однако же зрение, как и любой наш ресурс, изнашивается и ослабевает с возрастом и в результате чрезмерных нагрузок. Долгое пребывание перед компьютером и другими гаджетами, недосыпание, плохое освещение, недостаточное пребывание на свежем воздухе - все эти факторы приводят к тому, что глазные мышцы теряют тонус. Появляется сухость / слезливость, покраснения и, как следствие, ухудшение зрения - близорукость.

Можем ли мы улучшить или поддержать наше зрение, не привлекая врачей и медицинские препараты? Безусловно!

**Как решить проблему**

Простые, но эффективные **упражнения для улучшения зрения** помогут остановить процесс ухудшения, укрепить глазные мышцы и в дальнейшем избежать подобных проблем.

**Упражнения для улучшения зрения 1**

* сядьте удобно, расслабьтесь, настройтесь на выполнение упражнений
* закройте глаза и несколько секунд посидите, созерцая внутри себя
* не поднимая век, медленно повращайте зрачками
* откройте глаза, восстановите четкость и снова закройте (повторите 2-3 раза)

**Упражнения для улучшения зрения 2**

* зажмурьтесь на 3 секунды, а затем неспеша откройте глаза, наведите четкость (повторите 7-8 раз)
* посмотрите на кончик носа, затем вперед (повторите 3-4 раза)
* не поворачивая головы, посмотрите вперед, вправо, вниз, влево, вверх (повторите 5-7 раз)
* повращайте зрачками по часовой стрелке, а потом против часовой стрелки (повторите 3 раза в каждую сторону)

**Упражнения для улучшения зрения 3**

* найдите глазами небольшой предмет, находящийся в трех метрах от вас, а также предмет, похожий по размеру, в одном метре от вас
* сначала задержите взгляд на дальнем предмете (1-2 сек.), а после переведите взгляд на предмет поближе (повторите 5-7 раз)

Важно не забывать о систематичности выполнения упражнений - ежедневно в течение 7- 10 мин. в светлое время суток.