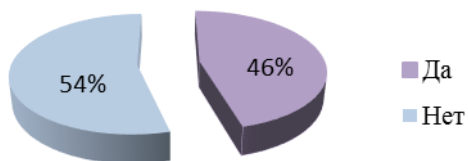
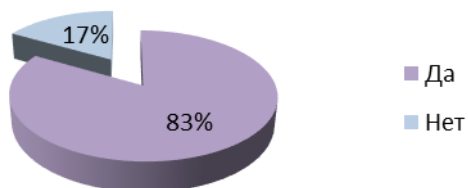


Замечаете ли Вы, что зрение к вечеру становится хуже?



Среднее улучшение зрения после выполнения комплекса упражнений 6 раз в день в течение недели у подростков 15-16 лет – *0,08 единицы*

Почувствовали ли Вы эффект от гимнастики для глаз?



**Автор проекта:**

MerMarieem@yandex.ru - Емельянова Мария

**Контактные данные школы:**

119021 Москва, Зубовский бульвар, дом 5, строение 1

1253@edu.mos.ru

## Влияние состояния вегетативной нервной системы на зрение подростков



**Автор:**

ученица 10 м3 класса, ГБОУ «Школа №1253»,  
Емельянова Мария Павловна

**Руководитель исследования:**

учитель биологии в школе №1253  
Кохов Алексей Викторович

**Научный консультант:**

доцент кафедры нормальной физиологии  
МГМУ им. Сеченова,  
канд. биол. наук,  
Дудник Елена Николаевна

Москва, 2019

## Комплекс упражнений для глаз

1. Переведите взгляд максимально вверх, а затем максимально вниз. Повторите 4 раза.



2. Переведите взгляд максимально вправо, а затем максимально влево. Повторите 4 раза.



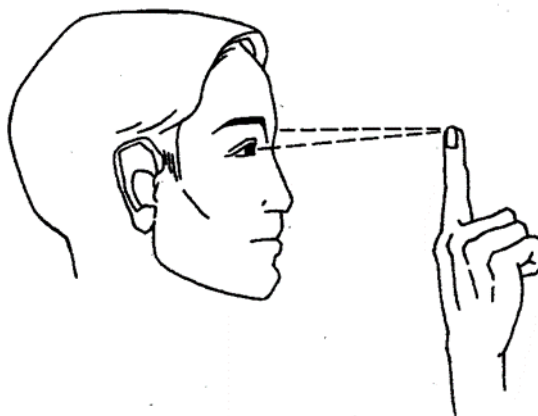
3. Переведите взгляд в правый верхний угол, затем в правый нижний, левый верхний, левый нижний и снова в правый верхний. Представьте, что рисуете глазами «бабочку». Повторите по 4 раза в двух направлениях.



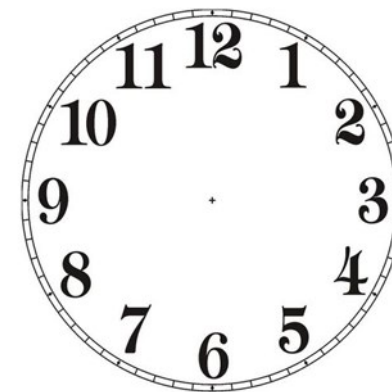
4. Плавно ведите глазами по форме «восьмерки». Повторите по 4 раза в двух направлениях.



5. Вытяните указательный палец и держите около носа. Постоянно фокусируясь на нем взгляд, плавно и медленно отодвигайте палец до того, как полностью не выпрямите руку. После этого, так же плавно и фокусируя взгляд, поднесите палец обратно. Повторите 4 раза.



6. Представьте перед собой большой циферблат. Максимально переводя взгляд вверх, вниз, вправо и влево, «перемещайтесь по циферблату», фокусируясь «на каждой цифре». Повторите по 4 раза по часовой стрелке и против.



Для достижения максимального эффекта, а также для того, чтобы исключить неприятные ощущения, рекомендуется **часто моргать** между упражнениями. В случае возникновения боли, немедленно прекратите выполнять упражнения и часто поморгайте.