

## Моргайте чаще

**15 раз в минуту** - с такой частотой нужно моргать, чтобы глаза были хорошо увлажнены. Когда работаем за компьютером, моргаем в три раза реже. Чтобы об этом не забывать, врачи советуют прикрепить напоминание на монитор.

Частицы пыли, которые летают в воздухе, оседают также и на поверхности наших глаз. Поэтому частое и беспрепятственное моргание необходимо для здоровой очистки и увлажнения. Кроме того, моргание - это самая простая возможная техника, которая обеспечивает кратковременное расслабление зрения. Люди с близорукостью или дальнозоркостью моргают очень редко и имеют привычку всматриваться и таращить глаза. Люди с хорошим зрением моргают часто и без труда.

Функции и значение моргания - это увлажнение и очистка слезами глаз, а также кратковременный пассивный отдых с помощью отгораживания от источника света. Поэтому очень важно отвлекаться от работы и делать минимальную зарядку несколько раз в час.

### **Упражнение для тех, кто работает с компьютером:**

Выполните 6-10 быстрых морганий, после чего на несколько секунд легко и без напряжения сомкните веки. Затем снова быстро-быстро поморгайте около 20 раз - и снова на несколько секунд закройте глаза.

Повторяйте это упражнение так часто, как можете.