

**Наше зрение - бесценный дар, с помощью которого мы можем видеть мир в ярких красках. Однако мы слишком напрягаем наши глаза, сидя за компьютерами и перед телевизорами в душных помещениях, а вечера и выходные проводя в кинотеатрах и торговых центрах.**

Современный темп жизни действительно требует от нас использовать возможности нашего тела по максимуму. Но если не заботиться о собственном организме, однажды он нас может подвести. Сегодня у каждого второго человека есть проблемы со зрением, а ведь даже здоровым глазам нужна своевременная профилактика.

Правильное питание, здоровый сон и несколько минут упражнений в день подарят нашим глазам отдых и настоящее расслабление.

**Что полезно для глаз:**

- сон
- витамин А
- правильное освещение
- перерывы во время чтения, письма, работы за компьютером
- прогулки на свежем воздухе
- расслабляющие упражнения
- солнцезащитные очки в яркий солнечный день (в том числе зимой)
- увлажненный воздух дома и в офисе
- частое моргание и зевание
- компрессы из трав