



20 СЕНТЯБРЯ

День здоровья школьников.

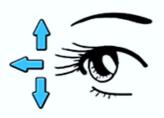
Профилактика нарушений зрения.

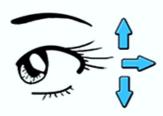
Гимнастика для глаз



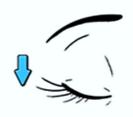


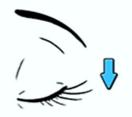
1. Крепко зажмурились пару секунд.





3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.





5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.





2. Быстро моргаем минутку.





4. Вращаем по кругу туда и обратно.





6. Откроем глаза, начнём заниматься