



# LE TEMPLE INFORMATIQUE

## ASTUCE DU VENDREDI : **GYMNASTIQUE DE PAUSE INFORMATIQUE 1**

De temps en temps, je quitte l'écran des yeux et je réalise des exercices simples pour me détendre et détendre mes yeux

Quelques exemples d'exercices simples:

- toutes les vingt minutes, regardez pendant vingt secondes à une distance de vingt pieds (environ six mètres). C'est la règle des 20-20-20.
- Assis bien droit, sans bouger la tête, je regarde au loin, à droite puis à gauche. Je refais la même chose mais cette fois de haut en bas. Je répète l'exercice 20 fois.
- Je cligne des yeux, en serrant très fortement les paupières, puis j'ouvre en écarquillant très fortement les yeux. Je répète l'exercice 4 fois de suite.
- Les yeux fermés, je les déplace lentement de gauche à droite. Je refais la même chose mais cette fois de haut en bas. Je répète l'exercice 20 fois.

Si vous appréciez ce type d'Astuce, n'hésitez pas à commenter sur les réseaux sociaux et à en demander d'autres. Je me ferais un plaisir d'y répondre.

N'hésitez pas non plus à en faire profiter votre entourage en partageant ce post.



**TEL : 07 49 40 12 94**



**LETEMPLEINFORMATIQUE@GMAIL.COM**

**WWW.LETEMPLEINFORMATIQUE.FR**

