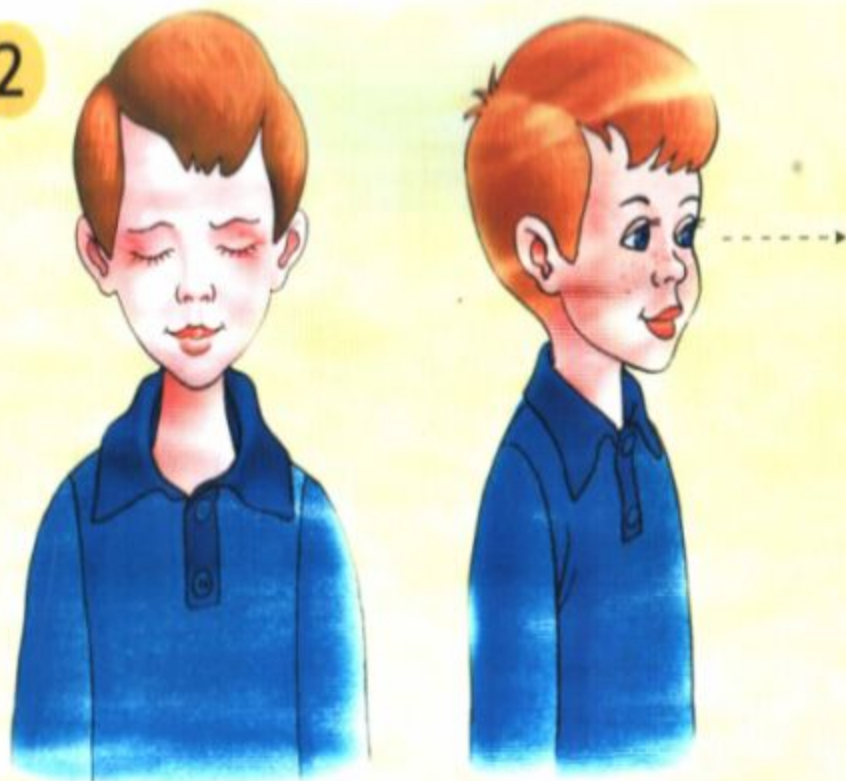


1



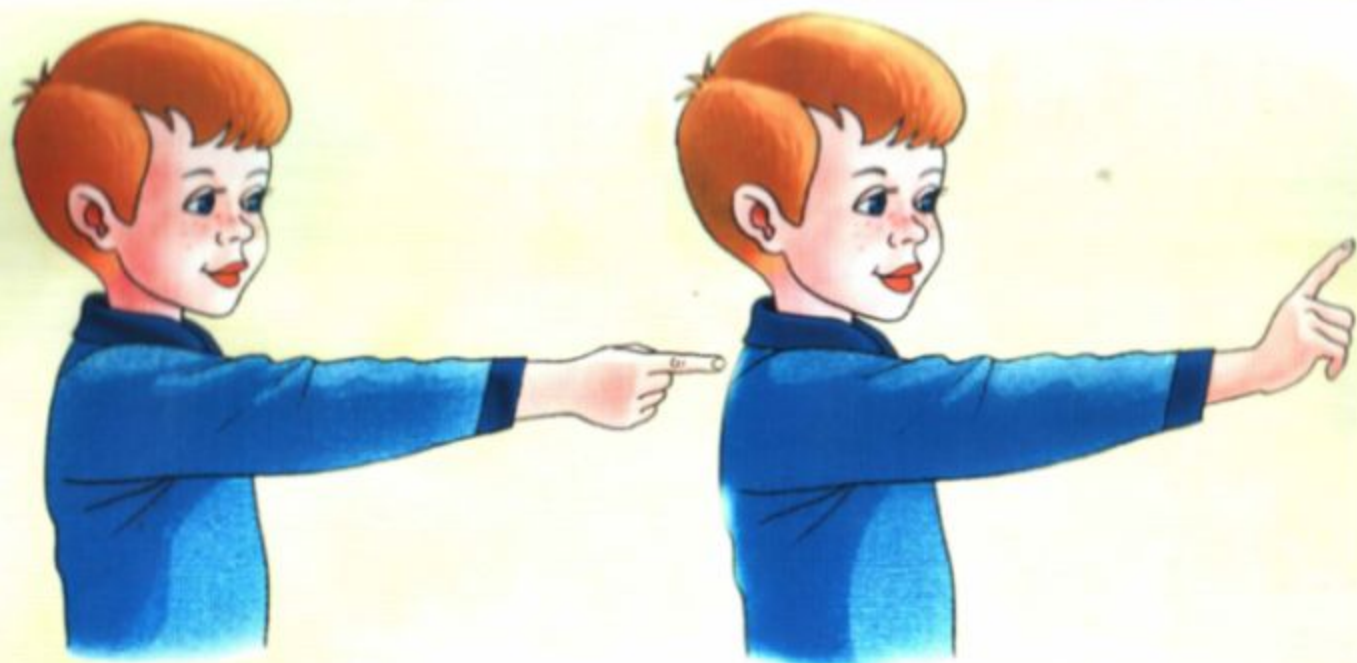
Часто поморгай несколько раз.  
Закрой глаза и спокойно сосчитай до 5.  
Повтори упражнение 4–5 раз.

2

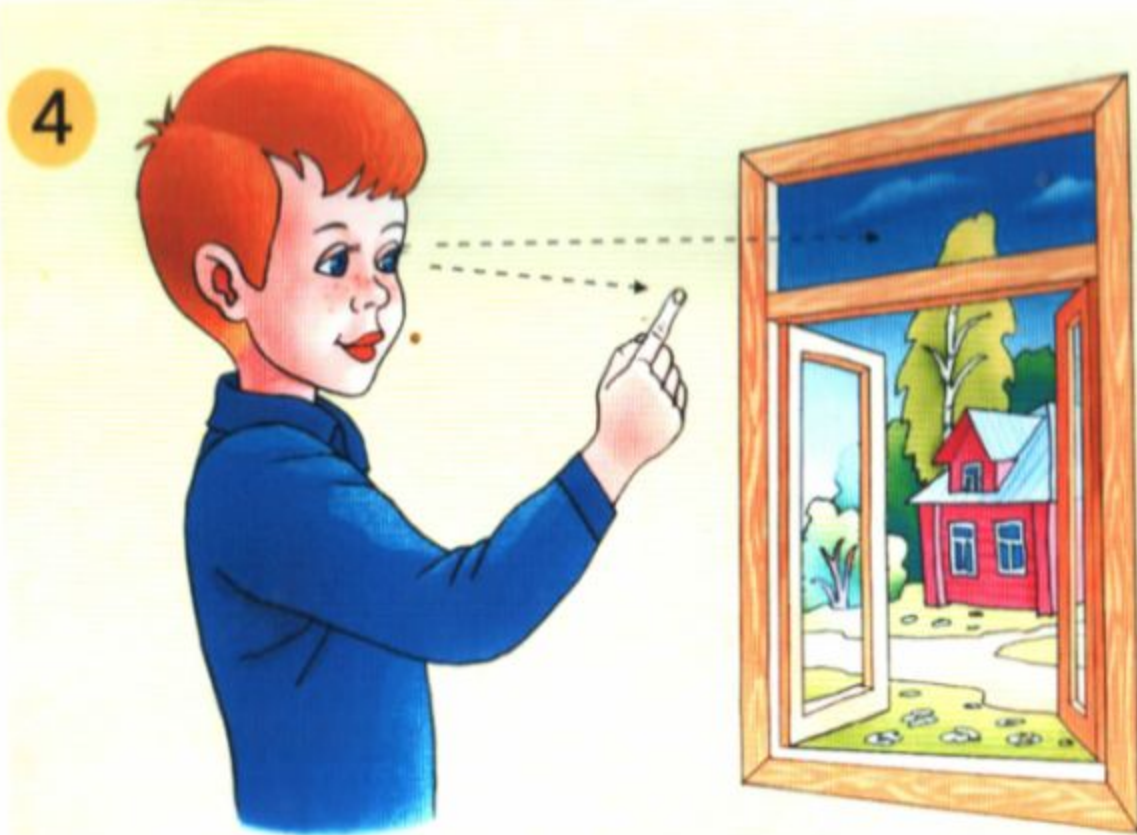


Крепко зажмурь глаза, сосчитай до 3.  
Затем открой глаза и посмотри вдаль, сосчитай до 5.  
Повтори упражнение 4–5 раз.

3



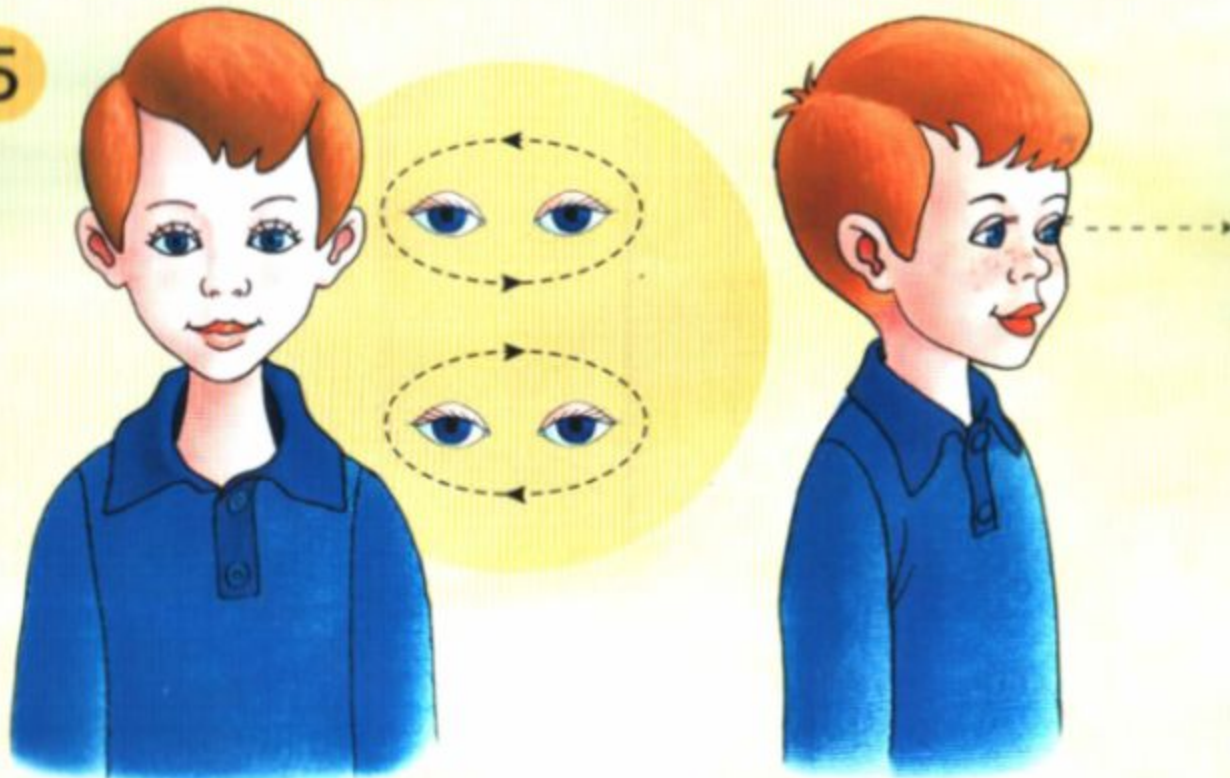
Вытяни правую руку вперед.  
Медленно двигай указательным пальцем влево–вправо,  
вверх–вниз и следи за ним взглядом. Голову держи неподвижно.  
Повтори упражнение 4–5 раз.



Вытяни руку вперед. Слегка согни ее в локте.  
Посмотри на указательный палец, сосчитай до 4.  
Затем переведи взгляд вдаль и сосчитай до 6.  
Повтори упражнение 4–5 раз.



5



Проделай в среднем темпе  
3–4 круговых движения глазами вправо, столько же — влево.  
Расслабь глазные мышцы, посмотри вдаль и сосчитай до 6.  
Повтори упражнение 1–2 раза.