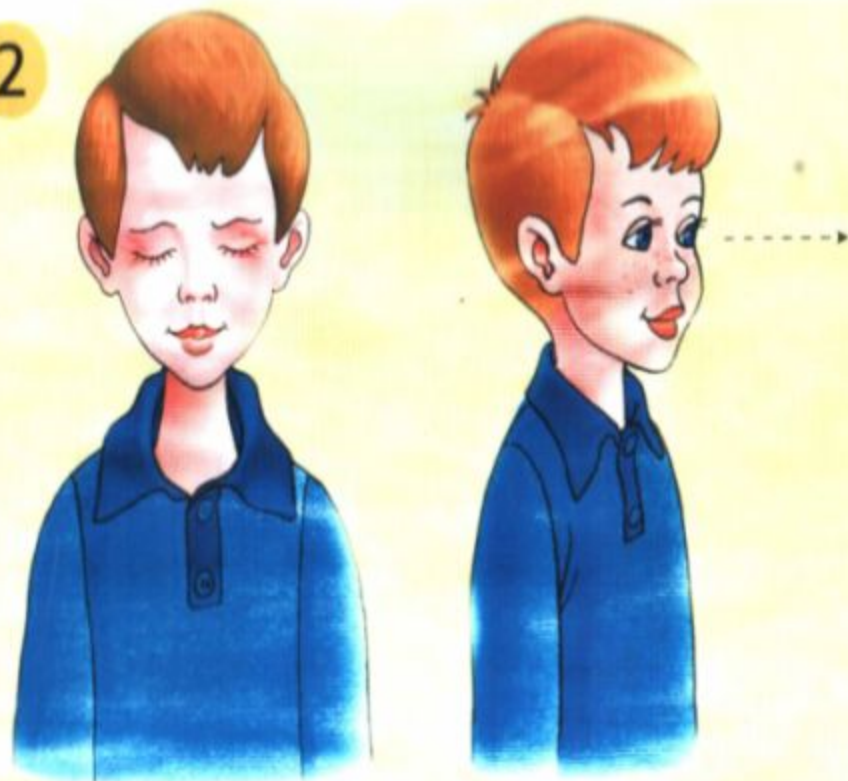


1



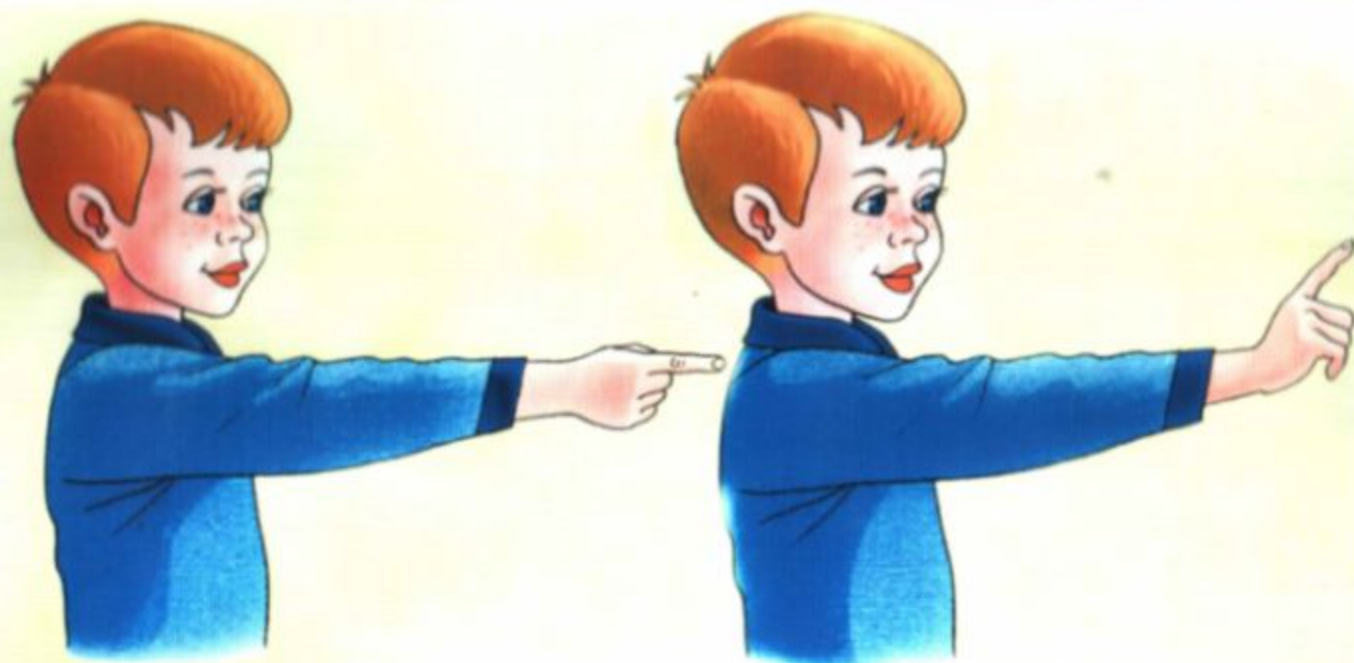
Часто поморгай несколько раз.
Закрой глаза и спокойно сосчитай до 5.
Повтори упражнение 4–5 раз.

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.

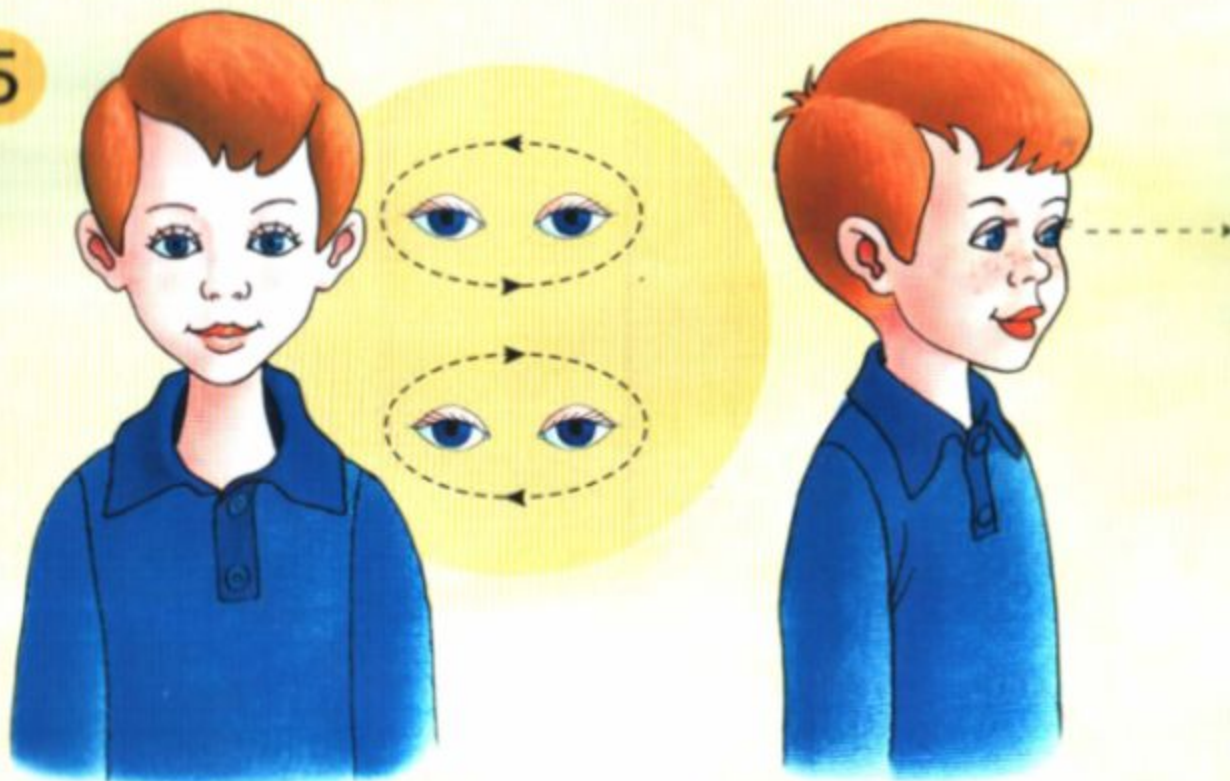
Медленно двигай указательным пальцем влево–вправо, вверх–вниз и следи за ним взглядом. Голову держи неподвижно. Повтори упражнение 4–5 раз.

4



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.