

Примірний комплекс вправ для очей:

1. Закрити очі, сильно напружуючи очні м'язи, на рахунок 1-4, потім розкрити очі, розслабити м'язи очей, подивитися в далечінь на рахунок 1-6. Повторити 4-5 разів.
2. Подивитися на перенісся і затримати погляд на рахунок 1-4. До втоми очі не доводити. Потім відкрити очі, подивитися вдалину на рахунок 1-6. Повторити 4-5 разів.
3. Не повертаючи голови, подивитися направо і зафіксувати погляд на рахунок 1-4. Потім подивитися вдалечінь прямо на рахунок 1-6. Аналогічно проводяться вправи, але з фіксацією погляду вліво, вгору, вниз. Повторити 3-4 рази.
4. Перевести погляд швидко по діагоналі: направо вгору - наліво вниз, потім прямо в далечінь на рахунок 1-6, потім наліво вгору - направо вниз і подивитися вдалину на рахунок 1-6. Повторити 4-5 разів.