***Вправи для ефективної роботи очей***

***Вправи виконуй регулярно, злегка розслабивши очі не допускаючи перевтоми.***

***Вправа 1.***

*Уяви політ метелика. Слідкуй за ним поглядом, але не повертай голови.*

***Вправа 2.***

*Не рухаючи головою, переводь погляд з крайнього лівого в крайнє праве положення.*

***Вправа 3.***

*Обертай очима по колу, за годинниковою стрілкою. Потім те саме, але проти годинникової стрілки.*

***Вправа 4.***

*10 секунд дивись на який-небудь далекий предмет. Переведи погляд на внутрішню сторону своєї долоні. Повтори це не менше 5 разів.*

***Вправа 5.***

*10 секунд дивись на який-небудь далекий предмет. Переведи погляд на кінчик носа, потім – на перенісся.*

***Вправа 6.***

*20 -30 раз зроби «махи» по стелі, підлозі, стінах.*

***Вправа 7.***

*Широко розкрий очі. Дуже сильно прищурся. Спокійно закрий очі. Повтори це 10 раз. 20 секунд поморгай.*

***Вправа 8.***

*3 секунди дивись на яскраву лампочку. Заплющ очі, прикрий їх долонею – відпочинь.*