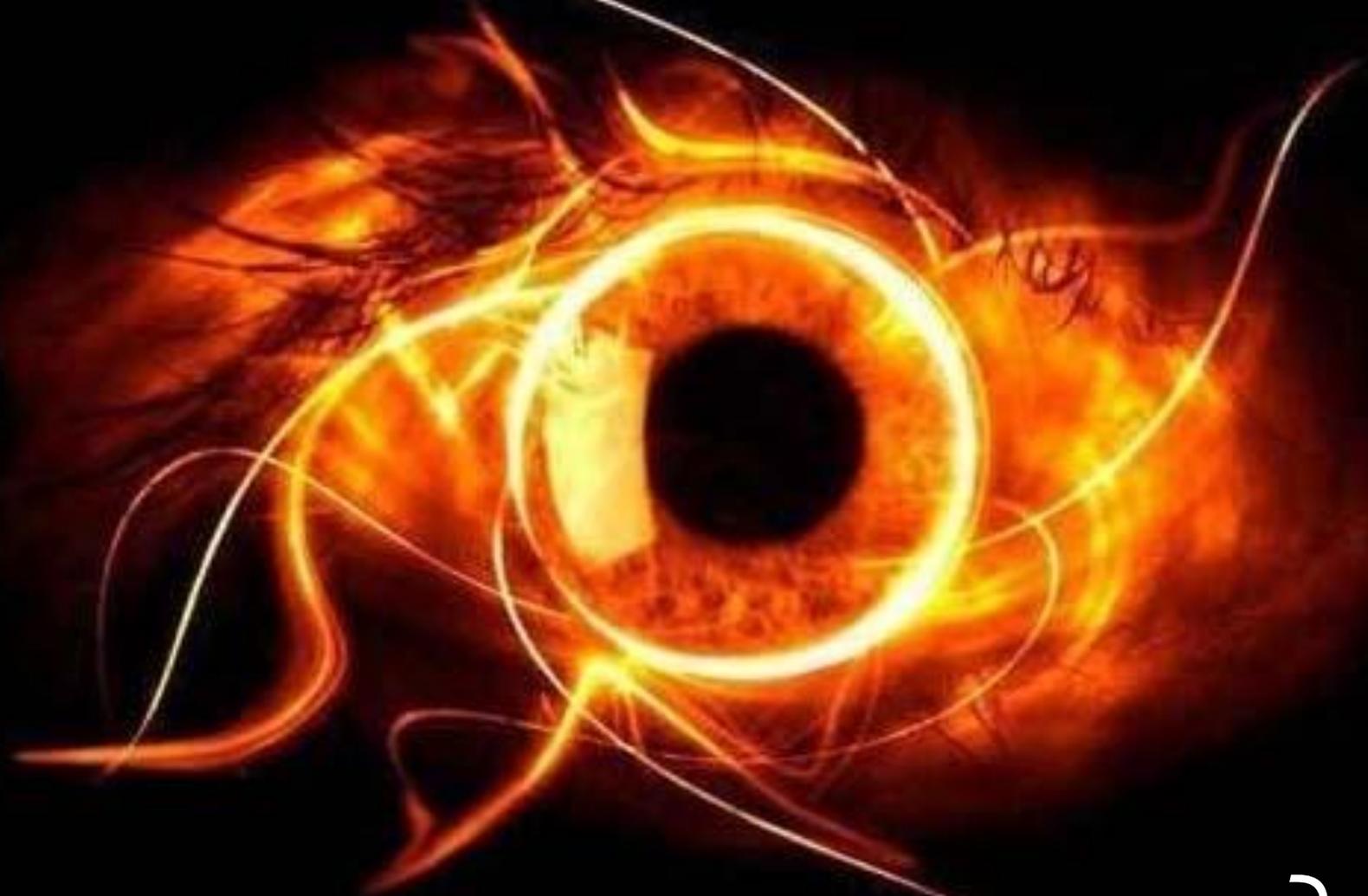


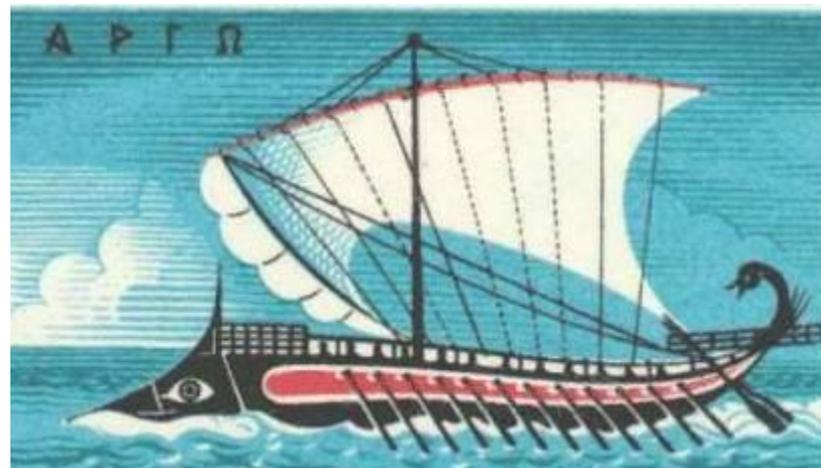
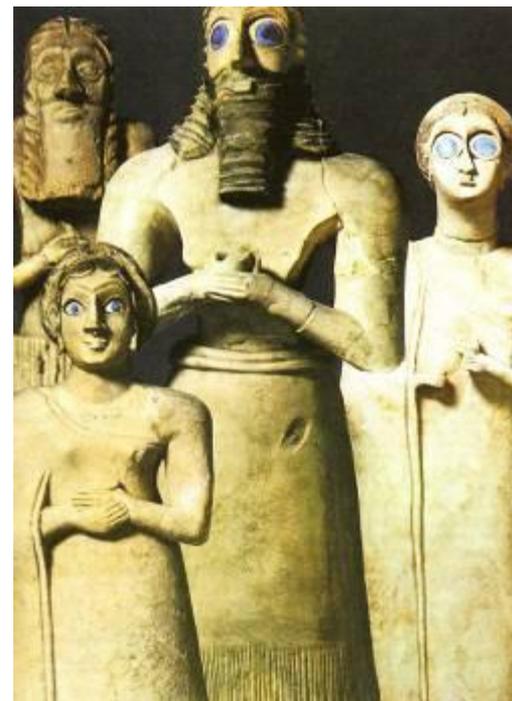
Компьютерных игр - много,



а зрение - одно



Древний мир





гимнастика для глаз



Хорошо потянуться

Несколько раз широко раскрыть глаза и рот

**Крепко зажмуриться (6 раз),
сделать 12 легких морганий**

**Сделать упражнение для бровей
(поднять, опустить)**

Пальминг



Расслабление с закрытыми глазами



Мысли о приятном

**Глубоко и медленно вдыхая животом,
посмотрите в межбровье, задержите глаза
на несколько секунд**



**Медленно выдыхая, верните глаза
в исходное положение
и закройте на несколько секунд**

Глубоко вдыхая, посмотрите на кончик носа.



**Сделайте задержку на несколько секунд,
выдыхая, верните глаза в исходное положение.**

Закройте глаза на небольшое время

**На вдохе медленно поверните глаза вправо
«до упора», но без сильного напряжения**



**Не задерживаясь, на выдохе,
верните глаза в исходное положение**

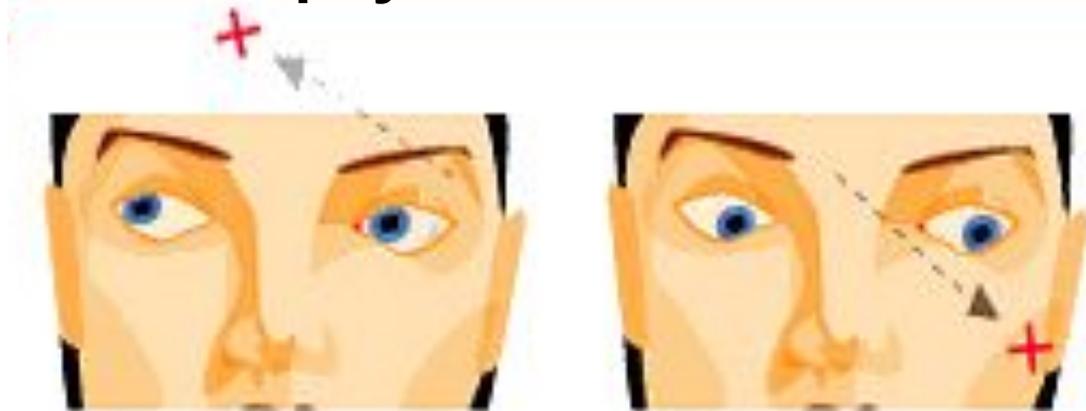


Таким же образом поверните глаза влево

На вдохе посмотреть в правый верхний угол и, не задерживаясь, вернуть глаза в исходное положение



На следующем вдохе посмотреть в нижний левый угол и на выдохе вернуть глаза в исходное положение



Повторить упражнения, начиная с левого верхнего угла

Вдыхая, опустить глаза вниз.

**Медленно вести взгляд по часовой стрелке
до верхней точки.**

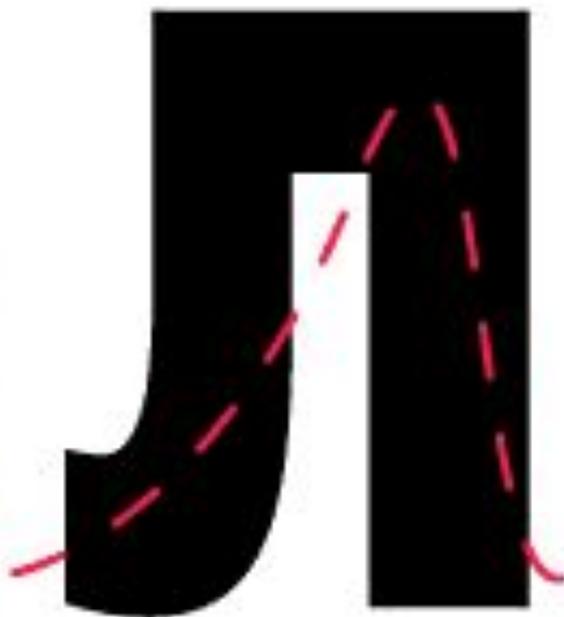
Выдыхая, продолжить движение вниз.



**Выполнив упражнение,
на несколько секунд закрыть глаза.**

Повторить движение против часовой стрелки

Письмо НОСОМ



Сквозь пальцы



Плавные повороты головой.

Смотреть сквозь пальцы, вдаль.

Взгляд скользит, не задерживаясь на чем-то одном

Пальминг



Расслабление с закрытыми глазами



Мысли о приятном

