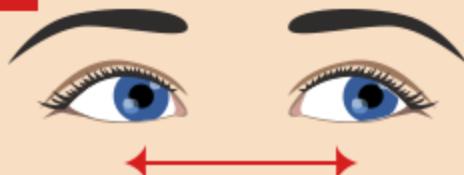


# ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

1



Горизонтальные движения глаз:  
направо-налево.

4



Двигай глазами по диагонали:

скоси глаза в левый нижний угол,  
затем по прямой переведи взгляд вверх.

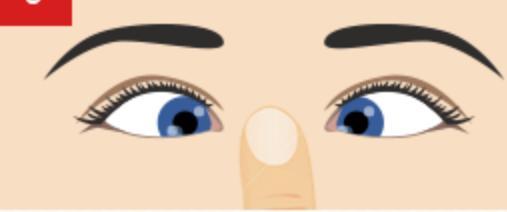
Аналогично – в противоположном направлении.

2



Движение глазными яблоками  
вертикально вверх-вниз.

5



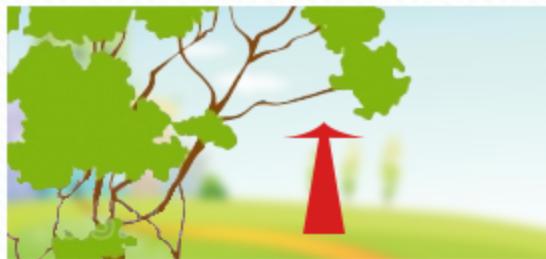
Сведение глаз к носу.

Для этого поставь палец  
к переносице и посмотри на него  
– глаза легко «соединяются».

3



Круговые движения глазами:  
по часовой стрелке  
и в противоположном направлении.



Поработай глазами «на расстоянии».

Подойди к окну и посмотри на ближайшую  
деталь (например, ветку дерева за окном).

После этого направь взгляд  
максимально далеко.