

# ОТВЛЕКИТЕСЬ ОТ МОНИТОРА! ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

## «Тяжелые кулисы»



Зажмурьте глаза на 15 секунд.  
Веки должны быть немного напряжены,  
чтобы было совсем темно

## «Шторка»



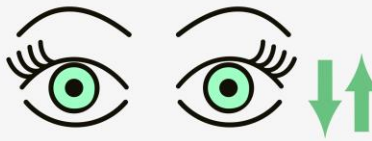
Медленно закройте глаза.  
Не напрягайте веки.  
Посидите так 10 секунд

## «Стрелок»



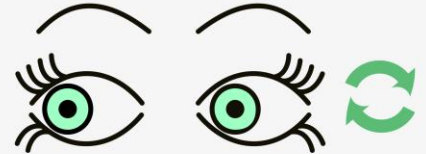
«Стреляйте» глазами: посмотрите вверх, вниз,  
влево, вправо. Вернитесь на исходную позицию  
и повторите упражнение еще 5 раз

## «Порхающий мотылек»



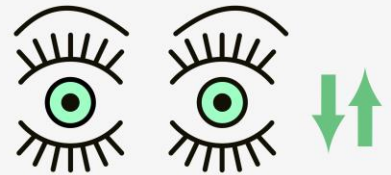
В течение 1 минуты быстро моргайте

## «Глазастый художник»



Вращайте глазами по кругу, чтобы нарисовать окружность.  
Попробуйте нарисовать восьмерку, звездочку и другие фигуры

## «Вий»



Закройте глаза на 5 секунд, затем широко откройте  
и смотрите вперед 10–15 секунд. Повторяйте упражнение 5–10 раз

