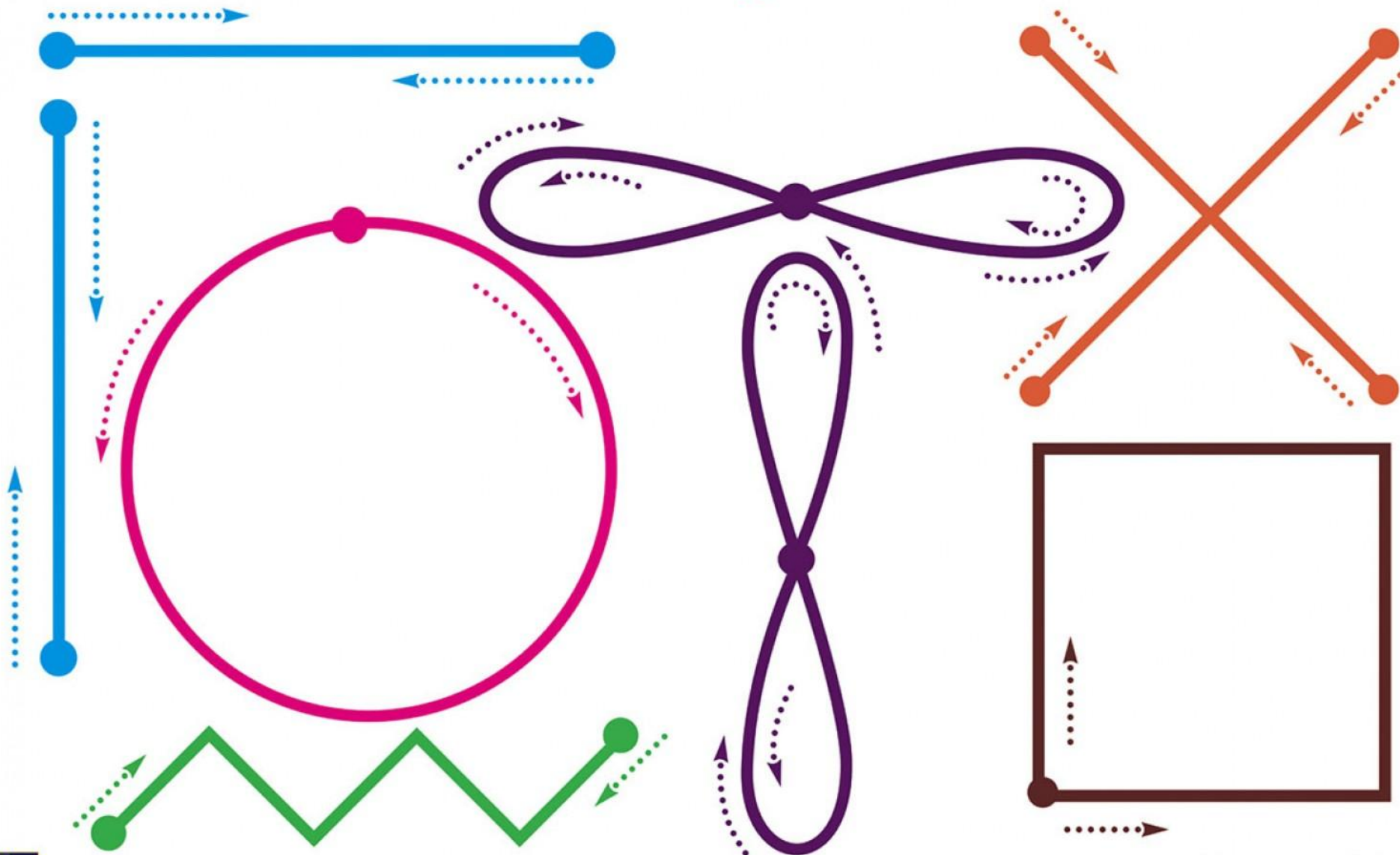


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ



Каждое упражнение следует повторить 10–15 раз



Минск, «Литература» 2010

© Республиканский центр по профилактике и лечению заболеваний органов зрения «Слепота» г. Минск, 2010
© Республиканский центр по профилактике и лечению заболеваний органов зрения «Слепота» г. Минск, 2010
© Республиканский центр по профилактике и лечению заболеваний органов зрения «Слепота» г. Минск, 2010



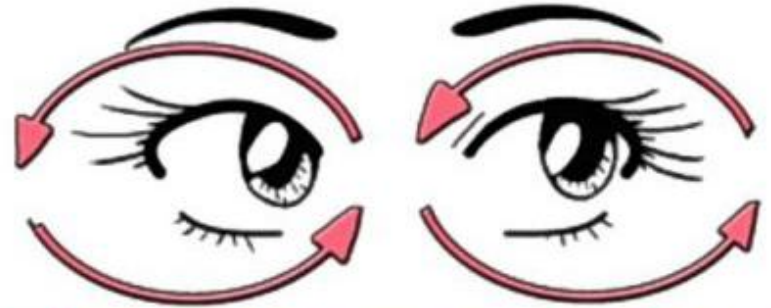
1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.