**Гимнастика для глаз**

Выполняйте каждое упражнение по 5-6 раз:

1. Крепко зажмурьтесь и откройте глаза;

2. Быстро поморгайте в течение нескольких секунд;

3. Посмотрите сначала в стороны, затем вверх и вниз;

4. Повращайте глазами по часовой стрелке и обратно;

5. Посмотрите на предмет рядом с вами, затем на что-то вдалеке;

6. Закройте глаза и помассируйте веки несколько секунд.