**1. Натиски на повіки**

Для цієї вправи вам потрібно використовувати пальці: поставте їх на повіки; протягом 2 секунд злегка натисніть, а потім — відпустіть (переконайтесь, що ви не тиснете надто сильно). Повторюйте таку вправу від 5 до 10 раз.

Після закінчення дайте очам час пристосуватись до світла.

**2. Рухи очима по колу**

Коли ви роздратовані, то можете закочувати очі. Але якщо робити цю вправу правильно, то вона принесе користь. Отож, повільно рухайте очима по колу справа наліво та навпаки. Повторіть цю вправу від 5 до 10 раз.

**3. Погляд зі сторони в сторону**

Ми весь час дивимось направо та наліво, але можемо більше повертати голову, не використовуючи очі, як потрібно.

Під час цієї вправи ви можете стояти або сидіти. Подивіться праворуч та затримайте погляд на 5-10 секунд. Потім — гляньте на такий же час ліворуч. Після цього протягом 2 секунд дивіться прямо. Повторіть цю вправу 10 раз.

**4. Косоокість**

Коли люди намагаються показати косоокість, це заставляє нас сміятись. Така вправа для вас може бути просто витівкою, однак насправді ви поліпшуєте свій зір!

Отож, візьміть тонкий предмет, наприклад, олівець, і зосередьтесь на ньому, тримаючи його на відстані витягнутої руки. Потім наближте олівець до носа, зберігаючи погляд на ньому, і знову відведіть на відстань руки. Повторіть вправу 10 раз.

**5. Здивування**

Пригадайте, як виглядають люди, коли вони здивовані чи шоковані. Виявляється, такий погляд корисний для очей.

Тому спробуйте відтворити здивований погляд протягом 5 секунд, звівши очі догори. Відкрийте їх настільки широко, як тільки можете. Повторіть 10 раз.

**6. Зігрівання очей руками**

Якщо ви буваєте роздратовані, ваші очі напружені або втомлені, тоді спробуйте цю вправу.

Розігрійте нижні частини долоні, потерши їх. Заплющіть очі та злегка натисніть долонями на них. Повторіть цю вправу 5 разів протягом 5 секунд.

**7. Фокусування на різних речах**

На сьогодні багато людей працює за комп’ютерами, тому, мабуть, всім відомо, що від цього очі напружуються. Отож, якщо ви [відчуваєте втому](https://mizky.com/article/72/pochuvayeshsya-vysnazhenym-todi-tsi-12-porad-dlya-tebe), зображення на екрані розмите, настав час для вправ.

Відірвіть погляд від екрану. Виберіть об’єкти, розташовані від вас на відстані 3 та 10 метрів (головне, щоб вони знаходились один за одним).

Витягніть вперед руку із великим пальцем. Опустіть палець вниз, та подивіться на об’єкт, який знаходиться на відстані 3 метрів, а потім на той, що знаходиться на відстані 10 метрів від вас. Після цього повторіть вправу у зворотньому напрямку. Повторіть її від 5 до 10 раз.

**8. Заплющені очі**

Якщо ви проводите за комп’ютером 8 годин, а ще й не висипаєтесь, тоді ваші очі дуже втомлені і для того, щоб вони відпочили, потрібно просто заплющити їх на кілька хвилин. Така вправа допоможе зменшити навантаження.

Вимкніть монітор і сядьте якнайдалі від яскравого світла. Зіпріться на спинку чи покладіть під голову подушку, та закрийте очі. Побудьте в такому стані від 5 до 10 хвилин. Повторюйте вправу двічі вдень.