«Изучить и освоить гимнастику для глаз»

1 - Медленно переведите взгляд вверх, стараясь смотреть через лоб, а после этого опустите глаза вниз

2 - рисуйте глазами большие фигуры в воздухе

3 - представьте, что у Вас перед глазами круглые часы, смотрите в их центр и рисуйте круги глазами, увеличивая диаметр окружностей.