1. Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.
2. Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.
3. Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.
4. Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.
5. Глаза закрыть или оставить открытыми. Носом стараться написать воображаемые буквы, цифры, или смешную картинку.
6. Сфокусировать взгляд на кончике носа, медленно, не меняя общее направление взгляда, поднять глаза вперед и пытаться рассмотреть объекты по бокам. Повторить с первоначальной фиксацией на переносице.
7. Попеременно нужно переводить взгляд по диагонали. Для этого хорошо подходит окно. Выполняют 7-10 движений, и снова моргают 15 секунд.

При работе за компьютером нужно помнить следующее:

* после каждого упражнения следует минуту посидеть с закрытыми глазами;
* зарядка для глаз при работе на компьютере проводится 2 раза в день в одно и то же время;
* следите за движениями – амплитуда должна быть максимальной;
* при постоянной работе за компьютером делайте небольшой минутный перерыв через каждые 40 минут, в крайнем случае, через час.