

# Что делать если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания.

Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

## **Выполнили два любых упражнения:**

- Посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево-вправо (15 секунд);
- Напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
- Попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете(20 секунд), потом на листе бумаги перед собой(20 секунд);
- Нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.