

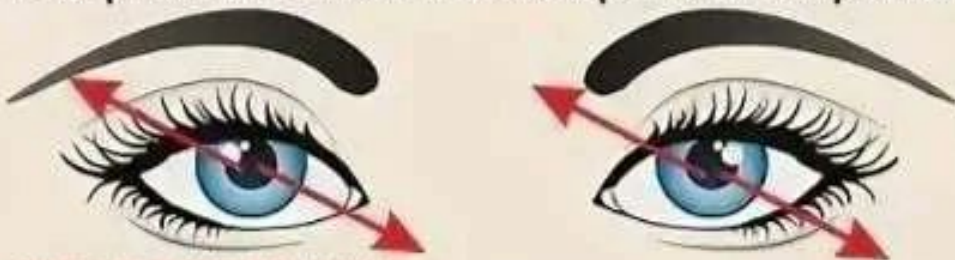
### «ВВЕРХ-ВНИЗ»

Поднимите глаза вверх, опустите вниз.



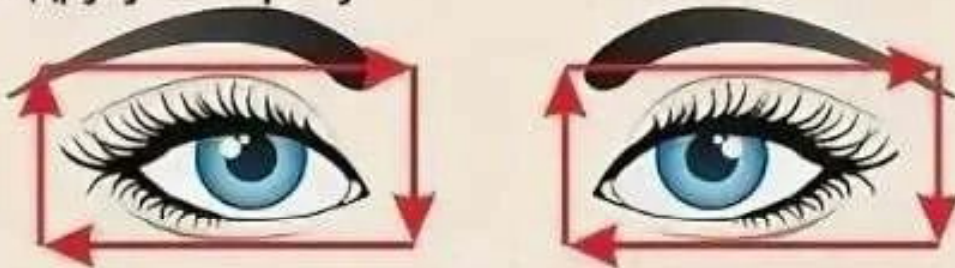
### «ДИАГОНАЛИ»

Посмотрите вправо - вверх, потом влево - вниз. Поморгайте. Выполните в обратном направлении.



### «ПРЯМОУГОЛЬНИК»

Очертите взглядом воображаемый прямоугольник, обводя его стороны глазами: снизу - вверх - влево - вниз - вправо. Поморгайте. Выполните упражнение в другую сторону.



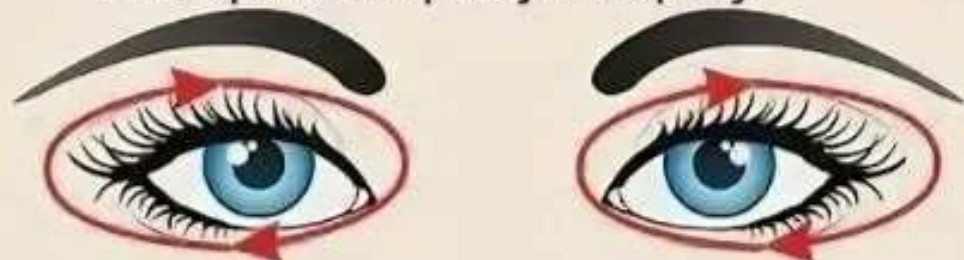
### «ХОДИКИ»

Скосите глаза вправо, потом влево.



### «ЦИФЕРБЛАТ»

Сделайте медленное круговое движение глазами, начиная сверху по часовой стрелке. Повторите в обратную сторону.



### «ЗМЕЙКА»

Нарисуйте зрачками волнистую линию, начиная справа налево. Поморгайте. То же самое - в другую сторону.

