



Хора, които работят с компютър или натоварват очите си с друг вид дейност, често изпитват смъдете, сълзене или просто очите им непрекъснато са зачервени. За да се избегне това, няколко пъти дневно прекъсвайте работата и правете упражнения за очите.

1. Мигайте често с мигли.
 2. Задръжте главата в изправено положение и гледайте право пред себе си. Бавно вдигнете поглед към тавана, задръжте го за няколко секунди, после бавно го преместете към пода и също го задръжте.
 3. Погледнете наляво, а после бавно преместете погледа надясно.
 4. Гледайте пред себе си и мислено си представете хоризонтална осморка с максимален размер и плавно я опишете с очи.
- ```
(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});
```
5. Представете си голям циферблат със златист цвят. Правете кръгови движения.

6. Вземете молив в дясната ръка и я изпънете, като издигнете молива на нивото на очите. Гледайте върха на молива и бавно движете ръката наляво и надясно.
7. Приближете се до прозореца и погледнете в далечината, после върха на носа си.
8. Затворете очи и опишете с тях въображаем кръг, след това хоризонтална осморка.
9. Няколко пъти силно присвийте очи, а после ги затворете и пойте така 20-30 секунди.
10. Масажирайте долната месеста част на ухото.