



Памятка для обучающихся по подготовке к экзаменам

Что делать, если глаза устали

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

Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Итак, выполни упражнения:

1. Посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево-вправо (15 сек.).
2. Нарисуй глазами имя, отчество, фамилию.
3. Попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом – на листе бумаги перед собой (20 сек.).