



Esercizi per gli occhi - 1 parte



Rilassare i muscoli

Questo esercizio serve a rilassare i muscoli attorno occhi.

1. Strofina la mani una contro l'altra per riscaldarle.
2. Chiudi gli occhi.
3. Appoggia le mani sugli occhi tenendole a coppa.
4. Lascia le mani in quella posizione per 3 minuti e respira profondamente.

AUTOVALUTAZIONE



Sbattere le palpebre

Guardando gli schermi (tv, tablet, telefono...) i nostri occhi si asciugano facendoli stancare. Concentrarsi a sbattere le palpebre aiuta gli occhi a guarire.

1. Chiudi gli occhi e lasciali chiusi per 2 secondi.
2. Riaprili e chiudili di nuovo. Ripeti per 2 minuti.

AUTOVALUTAZIONE



Il dito si avvicina

Questo esercizio serve per far lavorare gli occhi da soli per guardare le cose lontane e convergere per guardare oggetti vicini.

1. Allunga il braccio davanti al tuo viso, all'altezza delle spalle.
2. Alza l'indice e guardalo.
3. Lentamente avvicina il dito al tuo naso continuando a guardarlo mentre si avvicina.
4. Quando vedi che l'oggetto raddoppia, allontanalo di nuovo guardandolo mentre si allontana.
5. Continua ad avvicinarlo e allontanarlo per 3 minuti.

AUTOVALUTAZIONE

