



Esercizi per gli occhi - 2 parte



Vicino - lontano

Questo esercizio serve ad allenare la capacità di vedere vicino e lontano.

1. Allunga il braccio davanti al viso, all'altezza delle spalle.
2. Alza il pollice e guardalo per 15 secondi.
3. Ora guarda un oggetto distante 6 metri che si trova dietro al dito.
4. Senza muovere il dito, guarda l'oggetto che c'è dietro per 15 secondi.
5. Ripeti per 3 minuti.

AUTOVALUTAZIONE



Disegna gli 8

Tracciare figure con gli occhi può essere difficile, alleniamoci.

1. Guarda il pavimento a 3 metri da te.
2. Con gli occhi disegna un 8 e continua a disegnarlo per 30 secondi.
3. Cambia direzione facendo girare gli occhi nell'altra direzione (se prima tracciavi l'8 da destra a sinistra, ora traccialo da sinistra a destra).
4. Continua a tracciare 8 per 3 minuti.

AUTOVALUTAZIONE



Ginnastica per gli occhi

Questo esercizio serve per esercitare i muscoli degli occhi.

1. Guarda in verticale dall'alto al basso e viceversa per 20 volte.
2. Guarda in orizzontale da destra a sinistra e viceversa per 20 volte.
3. Guarda in obliquo dall'alto a destra al basso a sinistra e viceversa per 20 volte.
4. Guarda in obliquo dall'alto a sinistra al basso a destra e viceversa per 20 volte.
5. Parti dall'alto e fai fare agli occhi un giro completo da destra a sinistra per 10 volte, poi ripeti da sinistra a destra.

AUTOVALUTAZIONE

