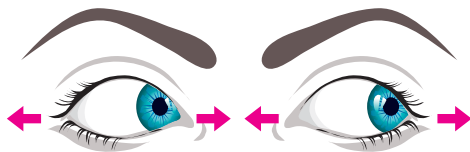


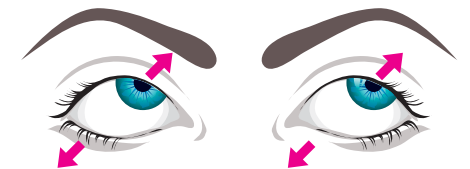
1

Skaties uz augšu 5 sekundes. Atpūties. Skaties uz leju 5 sekundes. Atpūties. Tā 5 reizes. Pēc tam ātri 10 reizes pamirkšķini.



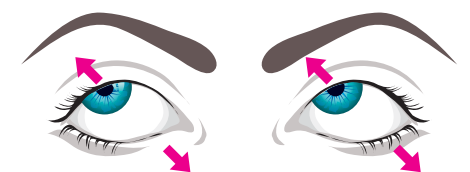
2

Skaties pa kreisi 5 sekundes. Atpūties. Skaties pa labi 5 sekundes. Atpūties. Tā 5 reizes. Pēc tam ātri 10 reizes pamirkšķini.



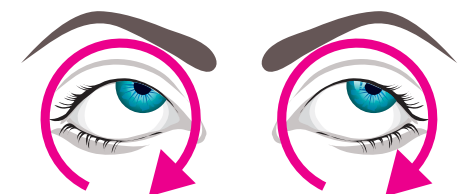
3

Skaties pa kreisi slīpi uz augšu 5 sekundes. Atpūties. Skaties pa labi slīpi uz leju 5 sekundes. Atpūties. Tā 5 reizes. Pēc tam ātri 10 reizes pamirkšķini.



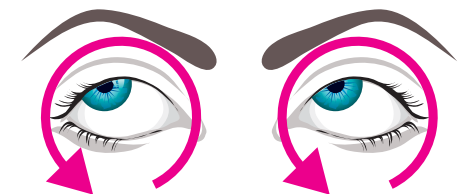
4

Skaties pa labi slīpi uz augšu 5 sekundes. Atpūties. Skaties pa kreisi slīpi uz leju 5 sekundes. Atpūties. Tā 5 reizes. Pēc tam ātri 10 reizes pamirkšķini.



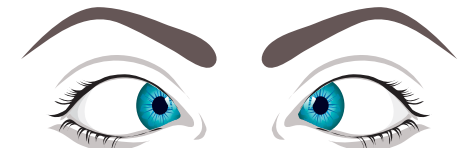
5

Griez acis pretēji pulksteņa rādītāja virzienam (pa kreisi) 10 reizes. Pēc tam ātri 10 reizes pamirkšķini.



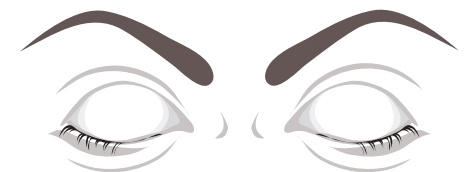
6

Griez acis pulksteņa rādītāja virzienā (pa labi) 10 reizes. Pēc tam ātri 10 reizes pamirkšķini.



7

Savirzi acis kopā, tā lai redzi savu degungalu, tad ar krusteniskām acīm paskaties uz augšu starp uzacīm, tad atkal atpakaļ uz degungalu. Tā 5 reizes. Pēc tam ātri 10 reizes pamirkšķini.



8

Samiedz acis cik vien stipri vari, noturi 5 sekundes. Atpūties. Atver acis cik vien plaši vari, noturi 5 sekundes. Atpūties. Tā 10 reizes. Pēc tam ātri 10 reizes pamirkšķini.



9

Skaties uz kādu priekšmetu, kas atrodas ļoti tuvu (pildspalvu, pirkstu) tā, lai to var skaidri saskatīt. Tad skaties uz kādu priekšmetu, kas atrodas tālu, kamēr redzi to skaidri. Tā 10 reizes. Pēc tam ātri 10 reizes pamirkšķini.