

Silmäjumppa

1. Kauas katsominen

Kohdista katseesi
kaukana olevaan kohteeseen
noin 20 sekunnin ajaksi.
Toista noin 20-30 min välein.

2. Kahdeksikko



Kuvittele kahdeksikko
eteesi noin 4 metrin päähän
ja seuraa sitä silmilläsi
molempiin suuntiin.

3. Eri suuntiin katsominen

Katso hetki
jokaiseen ilmansuuntaan.
Sivuille, ylös-alas sekä
vinottain. Toista
muutaman kerran.