

Список рекомендаций	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1. Упражнения в постели (потягивание, письмо носом, пальцевые повороты и пр.)							
2. Сосание растительного масла 15-20 мин.							
3. Большие повороты у окна							
4. Гимнастика для мозга							
5. Обливание холодной водой							
6. Промывание глаз холодной водой							
7. Compliments глазам у зеркала							
8. Ушки на макушки и моргание							
9. Утренняя молитва							
10. Чай с медом и яблочным уксусом							
11. Массаж, если есть время							
12. Упражнения для глаз (можно в транспорте или по пути, между делом, на все три группы мышц с перерывом на отдых)							
13. Игра в шпиона в транспорте (можно также работать с зоной нечеткого видения, играть в кости, принимать цветочные ванны и пр.)							
14. Если есть солнце, делать соляризацию утром, вечером (на закате) или в течение дня							
15. На работе при взаимодействии с текстом чаще моргаем, переводим взгляд вдаль, меняем расстояние от текста до глаз, через каждые 40-50 мин. отдыхаем							
16. По дороге домой можно делать упражнения с закрытыми глазами и писать мелкими буквами письмо носом и пр.							
17. Дома можно сделать контрастные примочки или ванночки, соляризацию с лампой или свечой, легкий массаж и один из приемов на восстановление центральной фиксации (жонглирование, таблицы сканирования или слияние, выделение слова, слога, буквы, домино и пр.)							
18. Вечерняя молитва							
19. Перед сном выполняем большие и пальцевые повороты, пишем дневник и делаем пальминг с установкой на расслабление и хороший отдых							