

Przerwa dla oczu

Krótką chwilą w czasie nauki — powieś przy biurku

1

Zatrzymaj spojrzenie w dali

Znajdź najdalszy punkt w pokoju albo za oknem i zatrzymaj na nim spojrzenie, licząc powoli do dwudziestu.



2

Mrugnij powoli pięć razy

Spokojnie, bez pośpiechu — jakby powieki robiły zdjęcia.



3

Zamknij oczy i odetchnij

Weź trzy spokojne oddechy — chwila odprężenia przed powrotem do nauki.



Kiedy robić przerwę?

Dobra odpowiedź to zasada 20-20-20: co 20 minut spójrz przez 20 sekund na coś oddalonego o co najmniej 6 metrów (mniej więcej tyle, co drugi koniec pokoju albo widok za oknem).