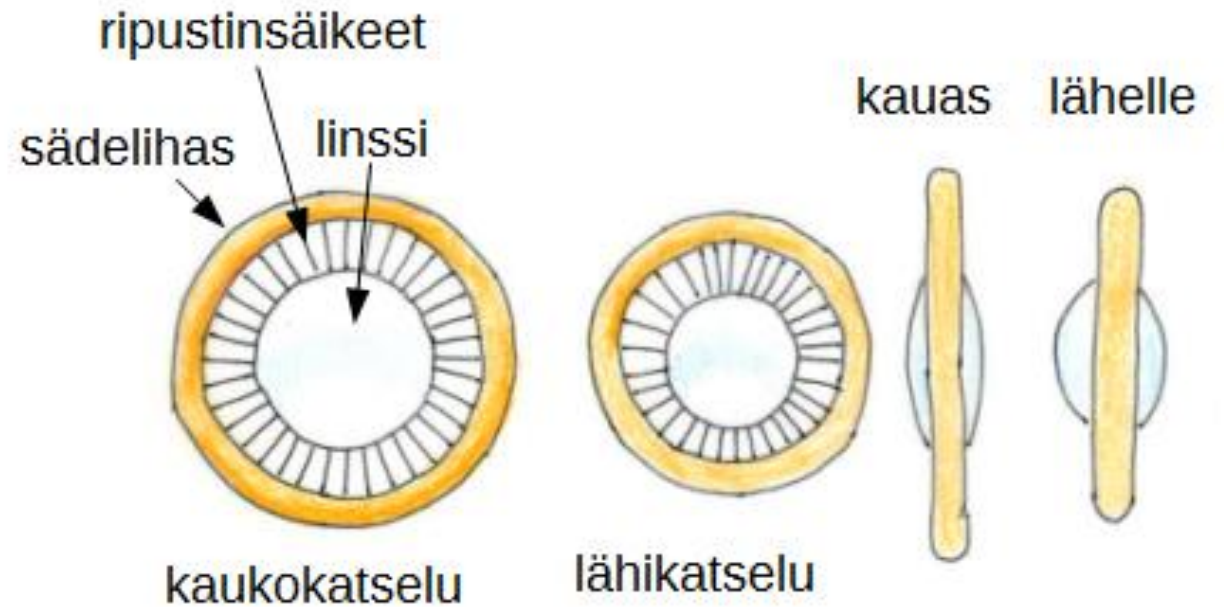


SILMÄJUMPPA

- Lukiossa työskentelet pitkiä aikoja näyttöpöydällä / oppikirjaa lukien
- Lähelle katsottaessa silmässä oleva sädelihas supistuu

Silmän mukautuminen eri etäisyyksille



- Tämä staattinen lihastyö rasittaa silmiä
- Silmätkin tarvitsevat taukoa / jumppaa



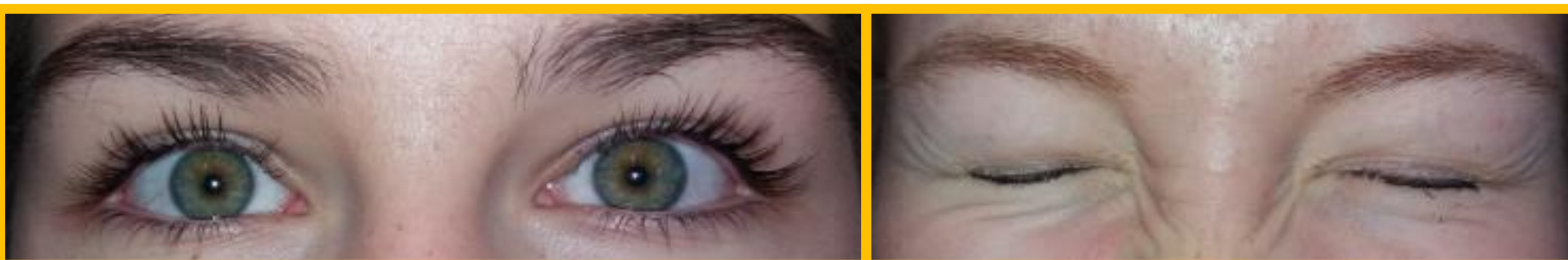
- Sulje silmät hetkeksi – ne rentoutuvat



- Katso alaviistoon – lihakset ovat lepotilassa
- Räpyttele samalla silmiä – kostuta silmän pintaa



- Katso kauas ja näytä ällistyneeltä
- Purista silmät tiukasti kiinni
- Katso jälleen kauas
- Toista



- Katse kattoon



- Katso kauas ja kurtista kulmat
- Sulje silmät ja rentouta silmäsi ja kasvosi



- Jumppaa silmiäsi kokeessa, erityisesti mikäli:
 - Niitä kirvelee
 - Ne vetistävät
 - Tuntuvat kuivilta