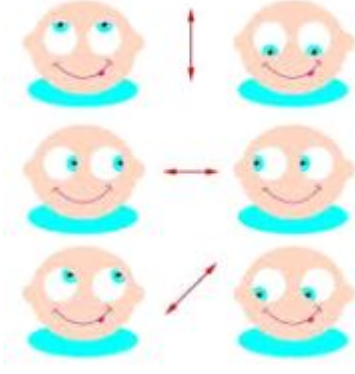


## Alıştırma 2

**Amaç:** Göz kaslarını güçlendirmek, hızlandırmak

**Yöntem:** Gözlerinizi aşağıdaki resimde gördüğünüz gibi yukarı, aşağı, sağa sola, çapraz köşelere hızla sıçratın. Bu işlemi günde dört kez birer dakika yapın.



Göz Kaslarınızı çalıştırmak, daha hızlı okumanıza ve okuduğunuzu daha iyi anlamınıza yardımcı olur.

[www.hizliokuyoruz.com](http://www.hizliokuyoruz.com)