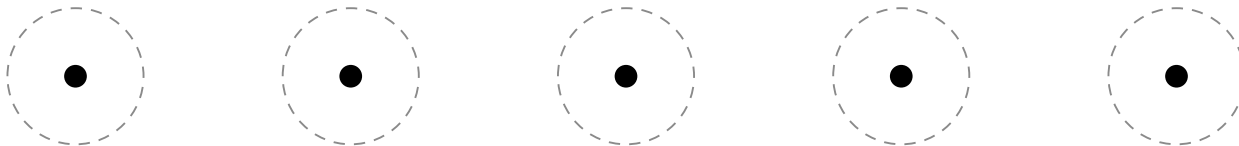


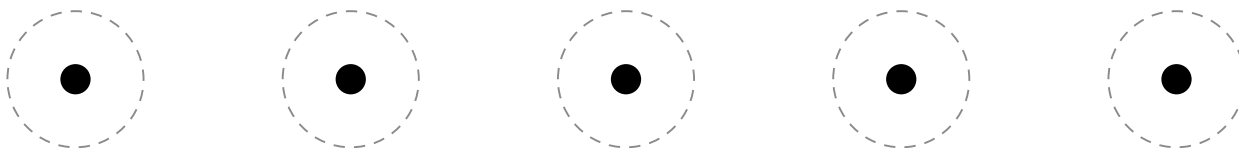
Метка на стекле

Упражнение для переключения взгляда «близко — далеко» у окна. Вырежьте одну метку диаметром 3–5 мм и наклейте на стекло.

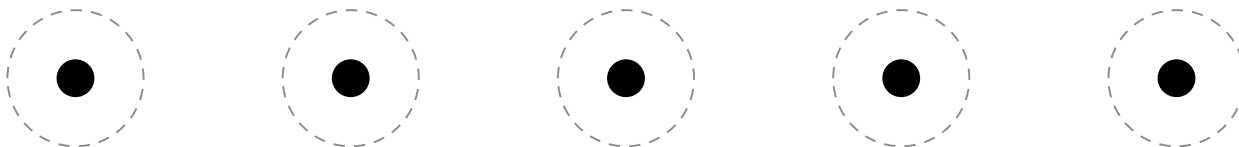
Метки 3 мм



Метки 4 мм



Метки 5 мм

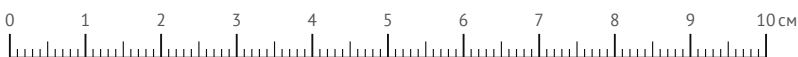


Вырезайте по пунктиру и приклейте прозрачным скотчем — или перенесите метку на прозрачную самоклеящуюся плёнку. Можно закрасить метку красным маркером: так её проще находить взглядом.

Как выполнять

1. Наклейте метку на оконное стекло на уровне глаз. Если носите очки для дали — выполняйте упражнение в них.
2. Встаньте в 30–35 см от стекла. Найдите за окном дальний ориентир — дерево, антенну, окно дома напротив — так, чтобы метка и ориентир были на одной линии взгляда.
3. Смотрите на метку 5–10 секунд, пока она не станет чёткой, затем переведите взгляд на дальний ориентир и тоже смотрите 5–10 секунд.
4. Чередуйте «метка — даль» в спокойном темпе, не забывая моргать. Начните с 3–5 минут; если комфортно, постепенно доведите до 10 минут один-два раза в день.
5. При рези, слезотечении, головной боли или двоении прекратите упражнение.

Упражнение тренирует переключение фокуса и помогает сделать паузу при долгой работе вблизи. Оно не лечит близорукость и не заменяет очки, линзы или назначения офтальмолога.



Проверьте: линия должна быть ровно 10 см. Печатайте в масштабе 100% («Реальный размер»).