

Упражнения на улучшение процесса аккомодации

1. Смотрите обоими глазами вперед в течение 2—3 секунд, затем переведите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом на уровне носа на расстоянии 25—30 см, через 3—5 секунд руку опустите; повторите так 10—12 раз.

2. Обоими глазами смотрите 3—5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; так 6—8 раз.

3. В течение 3—5 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3—5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делайте, закрывая правой рукой правый глаз. Повторите 6—8 раз.

4. «Метка на стекле». Находясь в 30—35 см от оконного стекла, прикрепите к нему на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3—5 мм, затем, вдали от линии зрения, проходящего через метку, наметьте в окне какой-нибудь объект. Смотрите, не снимая очков, обоими глазами на эту метку 2—3 секунды, затем переведите взор на намеченный объект на 1—2 секунды, после чего поочередно переводите взгляд то на метку, то на объект. В первые два дня тренируйтесь по 5 минут, в остальные дни — 7 минут. Повторяйте систематически с перерывами в 10—15 дней. Упражнение можно выполнять 2—3 раза в день.