

# УПРАЖНЕНИЯ

## для тренировки бинокулярного зрения

Нужно закрыть лампу черной фотобумагой, в центре которой сделано круглое отверстие (1 см). Ребенок без очков или в очках смотрит обоими глазами на светящийся кружок с расстояния 30 см. К одному из глаз приставляет красное стекло. Будет видно 2 кружочка — белый и красный. Нужно слить их в один — розового цвета.

Занятия проводятся ежедневно в течение 10—15 мин. Продолжительность — 3—5 месяцев.

Расстояние от лампы до глаз:

30 см — 1 неделя;

1 м — 1—2 недели; 1,5 м — 1—2 недели;

2 м — 1—2 недели;

3 м — 1—2 недели; 4—5 м — 1—2 недели.

Затем необходимо сменить фотобумагу, сделать в ней отверстие 0,5 см и повторить курс сначала.

Отличные результаты дают занятия с меткой на стекле. Ребенок (в назначенных ему очках для дали) становится у окна на расстоянии 30—35 см от оконного стекла. На этом стекле на уровне глаз прикрепляется круглая метка диаметром 3—5 мм. Вдали на линии взора, проходящей через эту метку, он выбирает какой-либо предмет для фиксации, затем поочередно переводит взор то на метку на стекле, то на этот предмет.

Упражнения проводятся 2 раза в день в течение 15—20 дней. Первые два дня продолжительность каждого упражнения должна составлять 3 минуты, последующие два — 5 минут и в остальные дни — 7 минут.

Занятие сочетается с закапыванием 1 %-го раствора мезатона в каждый глаз по одной капле на ночь через 2 дня на 3-й.

