

Для профилактики нарушений зрения врачи-офтальмологи рекомендуют регулярные упражнения для глаз.

Решить проблему организации ежедневных занятий с такими упражнениями поможет



ЗАДАНИЕ 2

Каких животных ты видишь на картинке?
Сколько раз нарисовано каждое животное?



2

«УНИКАЛЬНАЯ КНИГА
ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ЗРЕНИЯ:

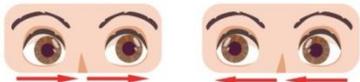
САМЫЙ ЭФФЕКТИВНЫЙ ТРЕНАЖЁР».

ЗРЕНИЕ –
ВАЖНЕЙШЕЕ ИЗ
ОРГАНОВ ЧУВСТВ
ЧЕЛОВЕКА

День 1

ЗАДАНИЕ 1

10 раз проведи указательным пальцем вправо-влево и проследи за ним глазами. Головой при этом не двигай. Затем повтори движение глазами уже без пальца.



День 2

ЗАДАНИЕ 1

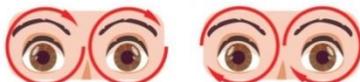
Посмотри на потолок, а потом на пол. Повтори 10 раз. Не двигай при этом головой, только глазами.



День 3

ЗАДАНИЕ 1

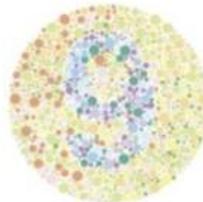
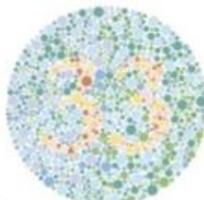
Вращай глазами по кругу. 5 раз в одну сторону и 5 раз в другую.



ПРЕДЛАГАЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СПОСОБСТВУЮТ:

- развитию зрительного восприятия;
- повышению остроты зрения;
- тренировке глазных мышц;
- активизации работы мозга.

Проверь своё цветовосприятие. Что написано на этих кругах?



День 14

ЗАДАНИЕ 1

Закрой глаза. Под закрытыми веками «нарисуй» глазами угол, домик, треугольник и круг. Потом крепко закройся и открой глаза.



ЗАДАНИЕ 2

Оптическая иллюзия. Эти рамки одинаково ровные. Можешь проверить с помощью линейки.



День 24

ЗАДАНИЕ 1

Крепко закрой глаза, а потом открой. Повтори 10 раз.



ЗАДАНИЕ 2

Закрой один глаз ладонью. Проследи взглядом дорожку машины к каждому пункту. Затем закрой второй глаз и сделай то же самое.



46



тел. (3843)74-46-91

ЦГБ им. Н.В. Гоголя, Отдел читальных залов, 3 этаж.

График работы:
пн.-пт.: 9.00-20.00
суб.- вс.: 10.00-18.00