

## Метка на стекле.

1. Для выполнения упражнения "метка на стекле" проводящий тренировку аккомодации наносит на оконное стекло на уровне своих глаз метку диаметром 3-5 мм. Затем он становится на расстоянии 30-36 см от оконного стекла и намечает вдали за окном какой-либо предмет, находящийся на линии, проходящей через метку на стекле. Зафиксировав взгляд на этом предмете, затем переводят его на метку на стекле, а затем снова на предмет. Так повторяется несколько раз. Упражнение проводят 2 раза в день в течение 25-30 дней. При отсутствии стойкой нормализации аккомодационной способности такие упражнения проводят систематически с перерывами в 10-15 дней. Первые два дня продолжительность каждого упражнения должна составлять 3 минуты, последующие два дня продолжительность увеличивается до 5 минут, а в остальные дни и до окончания полного курса продолжительность упражнения - 7 минут.
2. Для проведения упражнений на аккомодотренере необходимо самому в домашних условиях изготовить простой прибор. Он представляет собой кусок плотного картона, имеющего форму и размеры ракетки для настольного тенниса (20x10 см). В нижней ее части (непосредственно над рукояткой) делается горизонтальная щель. В эту щель вставляется линейка длиной 50-60 см. Вертикально расположенная ракетка должна свободно перемещаться по линейке в обе стороны. На передней поверхности этой самодельной ракетки наносится буква "С" высотой около 3 мм. Упражнение проводят следующим образом. Тренируемый, держа за рукоятку ракетку вертикально перед собой, приставляет к глазу (другой глаз закрыт) край линейки прибора. Затем он медленно перемещает ракетку по направлению к глазу до тех пор, пока буква "С" становится расплывчатой, а затем похожей на букву "О". После этого тренируемый начинает медленно отодвигать ракетку от глаза, добиваясь того чтобы буква "С" сначала вновь приобрела ясные очертания, а затем расплылась. Как только это происходит, ракетку вновь начинают приближать к глазу, чтобы буква "С" стала похожей на букву "О". Это повторяется несколько раз. Упражнение проводят в течение 10 минут для каждого глаза отдельно с интервалом в 10-20 минут. Необходимо следить за тем, чтобы буква на ракетке во время выполнения упражнения все время была достаточно освещена.