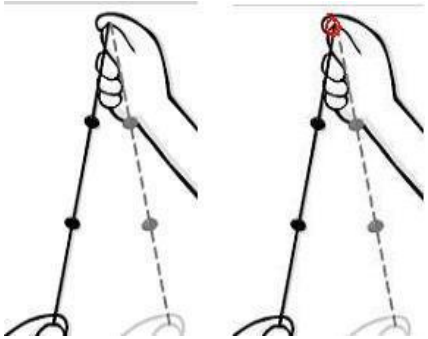
Tai pratimai leisiantys patobulinti koordinaciją ir fokusavimo stiprumą žvelgiant tiek į tolimus, tiek į artimus objektus. Šis pratimas padeda tiek trumparegystės, tiek toliaregystės nepatogumams šalinti.

Kadangi neturite originalios priemonės šiam pratimui atlikti, ją galima lengvai pasidaryti.

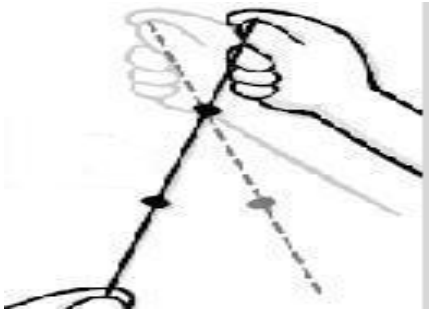
1. Susiraskite nereikalingą apie 60 cm ilgio virvutę (galima batų užvarstį ar špagato) ir 2 vietose suriškite po mazgą. Surišti du mazgai turi virvutę dalinti į 3 vienodas atkarpas. Kad mazgas būtų didesnis, ant tos pačios vietos suriškite keletą mazgų. Turi gautis maždaug taip:

2. Atsisėskite patogiai, alkūnėmis remdamiesi į stalą. Vieną virvutės galą pridėkite prie nosies galiuko, o kita ranka antrąjį virvutės galą paimkite nykščiu ir smiliumi ir ištieskite virvutę tiesiai prieš save visu ilgiu. Ištiesta ranka su antru virvutės galu turi būti truputį žemesniame lygyje nei jūsų nosis, t.y virvutė turėtų būti nuožulnioje pozicijoje ir visiškai įtempta. Beje, neužstokite virvutės rankomis. Tik pirštų galiukai turėtų būti vienoje linijoje su virvute.

3. Sukoncentruokite žvilgsnį į tolimesnį virvutės galą (prie pat nykščio – apibrėžta raudonai). Akiratyje vietoj vienos virvutės turite pamatyti 2 virvutes, kurios suformuoja V raidę. Atvirasis V raidės galas yra arčiau veido.



4. Antras ėjimas toks:
Lėtai ir tolygiai žvilgsnį neškite arčiau savęs ir sustokite, susikoncentruodami į mazgą, esantį toliau nuo jūsų. Akiratyje turėtumėte matyti tas pačias 2 virvutes, kurios suformuoja X raidę, kai susikirtimo taškas yra mazgas, į kurį žiūrite.



Stenkitės žvilgsnį išlaikyti skaičiuodami iki 3.

5. Toliau: Lėtai ir tolygiai žvilgsnį neškite dar arčiau savęs ir sustokite, susikoncentruodami į mazgą, esantį arčiau jūsų ir vėl gi, išlaikykite žvilgsnį, skaičiuodami iki 3.

7. Tada grįžkite atgal, sustodami prie kiekvieno mazgo ir skaičiuodami iki 3, stenkitės išlaikyti mazgą kaip susikirtimo tašką.

Šio pratimo raktas:

Išlaikyti žvilgsnį susikirtimo taškuose. Iš pradžių jums gali nesisekti, nes akys norės šokinėti nuo vieno mazgo prie kito arba imsite stebėti, kuri virvutė yra reali, o kuri tariama. Kontroliuokite tai. Lėtas, tolygus ir tikslus perėjimas yra esmė ir efektyvus būdas treniruoti akis.

Sėkmės

Dar vienas principas, kurio šventai reikia laikytis – nešioti gydytojo prirašytus akinius.

Jei susidomėjote ar neramina vaiko regėjimo problemos mus galite rasti ir kreiptis į šią įstaigą:

Utenos rajono PPT
Aukštakalnio g. 5
Tel. Nr. 8-618-41891

Literatūra ir šaltiniai:

www.akiugydytojai.lt

http://www.buksveikas.net/

UTENOS RAJONO PEDAGOGINĖ PSICHOLOGINĖ TARNYBA

REGĖJIMO KOREKCIJA

(ikimokykliniame ir mokykliniame amžiuje)

Atmintinė tėvams, mokytojams, vaikams

Parengė tiflopedagogė Rasa Bakšienė