

PROPOZYCJA - ĆWICZENIA AKOMODACJI

NAZWA ĆWICZENIA	OPIS	POMOCE
<p>Dal - bliź</p>	<p>Patrzanie w dal, a następnie przerwienie wzroku na bliski obiekt. Stajemy w oknie i spoglądamy na najdalszy możliwy, widoczny tekst – reklamę, numer bloku, nazwę ulicy, rejestrację samochodu.</p> <p>Nie spinamy się, patrzymy swobodnie. Następnie przerywamy wzrok na trzymaną w rękach książkę/gazetę (odległość około 40 cm). Wyostriamo widziany tekst. Utrzymujemy ostrość około 20 sekund i ponownie patrzymy na dal. Wyostriamo obraz i patrzymy 20 sekund. Przerzucamy wzrok na bliź, itd. Patrzymy w ten sposób po 3 minuty na każde oko osobno.</p>	<p>Do takiego treningu można zastosować karty Harta lub samodzielnie wydrukować litery i przywiesić na lodówkę lub ścianę.</p>  <p>KARTY HARTA https://sklep.barbarapakula.pl/?product=przedsprzedaz-3</p>
<p>Karty fuzyjne</p>	<p>Karty fuzyjne mają tę możliwość, że ćwiczymy kilka elementów widzenia jednocześnie.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Najpierw uczymy się utrzymać stabilnie fuzję. •Potem rozszerzamy możliwości utrzymania fuzji (zakresy fuzyjne) •Rozwijamy ruchy oczu: konwergencję i dywergencję. •Utrzymując ostry obraz ćwiczymy akomodację. •Stworzony obraz, gdy jest widziany stabilnie staje się trójwymiarowy, co pozwala nam zauważyć i wzmacniać poczucie głębi. <p>Karty fuzyjne wzmacniają widzenie obuoczne na każdym poziomie: jednoczesnej percepcji, fuzji i widzenia trójwymiarowego.</p> <p>JAK ĆWICZYĆ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Weź do ręki kartę fuzyjną (np. kot i płot). 2.Stań prosto, kartę trzymaj w odległości 40cm. Oświetlenie naturalnie. 3.Nie przekrzywiał karty ani głowy podczas ćwiczenia. <p style="text-align: center;">Krzyżowanie oczu przed kartą</p>  <ol style="list-style-type: none"> 4.Położ ołówek na środku karty. 5.Skup wzrok na ołówku i powoli przybliżaj go w stronę nosa. 6.Zauważysz („kątem oka”), że na karcie pojawiają się jakby cienie, jakby płot i kot rozdawały się. 7.Skupiony jesteś cały czas na ołówku. Nie przerywaj wzroku na kartę. 8.Znajdź miejsce, w którym cienie połączą się i stworzą trzeci obrazek – kot będzie siedział na płocie. 9.Zobacz, czy możesz usunąć ołówek nie tracąc stworzonego obrazka. 10.Przećwicz kilkakrotnie procedurę. 	 <p>KARTY FUZYJNE https://sklep.barbarapakula.pl/?product=karty-fuzyjne-format-a5</p> <p>https://barbarapakula.pl/karty-fuzyjne-jak-cwiczyc/</p> <p>Źródło/opis ćwiczeń: https://cwiczeoko.pl/</p>

11. Naucz się stabilnie utrzymywać połączony obraz. Utrzymuj ostrość widzenia.
12. Jeżeli chcesz możesz zmienić – zwiększyć lub zmniejszyć odległość karty od Twojego nosa.



Patrzanie przez kartę

1. Wyobraź sobie, że masz nadnaturalne zdolności – możesz patrzeć przez ściany i inne przeszkody.
2. Teraz musisz te zdolności wykorzystać! Będziesz patrzył przez kartę fuzyjną!
3. Patrzysz przez kartę, na odległy przedmiot.
4. Zauważysz, że znów pojawiają się 4 obrazy.
5. Przesuwaj wzrokiem bliżej lub dalej za kartą szukając miejsca, w którym powstanie trzeci obraz.
6. Twoje oczy patrzą przez kartę, a „kątem oka” widzisz trzeci obraz.
7. Naucz się szybko go tworzyć i utrzymywać.
8. Pamiętaj by widzieć ostro środkowy rysunek!

Śledzenie tekstu

Następne ćwiczenie to czytanie książki i jednocześnie przybliżanie jej do siebie. Ćwiczymy jednoocznie. Czytamy książkę w naturalny sposób i stopniowo przysuwamy ją do siebie, aż zauważymy rozmazanie tekstu. Następnie odsuwamy ją od siebie, aż wyprostujemy rękę. W tym momencie możemy przerzucić wzrok na dal – by rozluźnić akomodację. Następnie ponownie spoglądamy na książkę, wyostriamo tekst i czytając przybliżamy ją, aż do rozmazania liter. Ćwiczymy każde oko oddzielnie (po 3 minuty).

Karty fuzyjne - widzenie głębi

1. **Krzyżując wzrok przed kartą** uzyskujesz obraz trzech kół, każde z sową w środku. Środkowe koło powinno być wyraźne. Napis „Ćwiczę oko” ostry.
2. Skupiaj się na środkowym obrazku.
3. Po upływie kilkunastu sekund powinieneś zauważyć, że sowa zaczyna się odsuwać i nieznacznie zmalała.
4. Zaczynasz tworzyć obraz z głębią. Wpatruj się w sowę.
5. Utrzymuj jak najdłużej widzenie wyraźne i trójwymiarowe.

1. **Patrząc przez kartę** uzyskujesz obraz trzech kół, każde z sową w środku. Ponownie utrymuj napis „Ćwiczę oko” wyraźny.
2. Po upływie kilkunastu sekund powinieneś zauważyć, że sowa zaczyna się przysuwać i nieznacznie się zwiększyła.
3. Znów zaczynasz tworzyć obraz z głębią.
4. Wpatruj się w sowę.
5. Utrzymuj jak najdłużej widzenie wyraźne i trójwymiarowe.



KARTY FUZYJNE

<https://sklep.barbarapakula.pl/?product=karty-fuzyjne-oraz-ekscentryczne-kola>