



Рідновлення

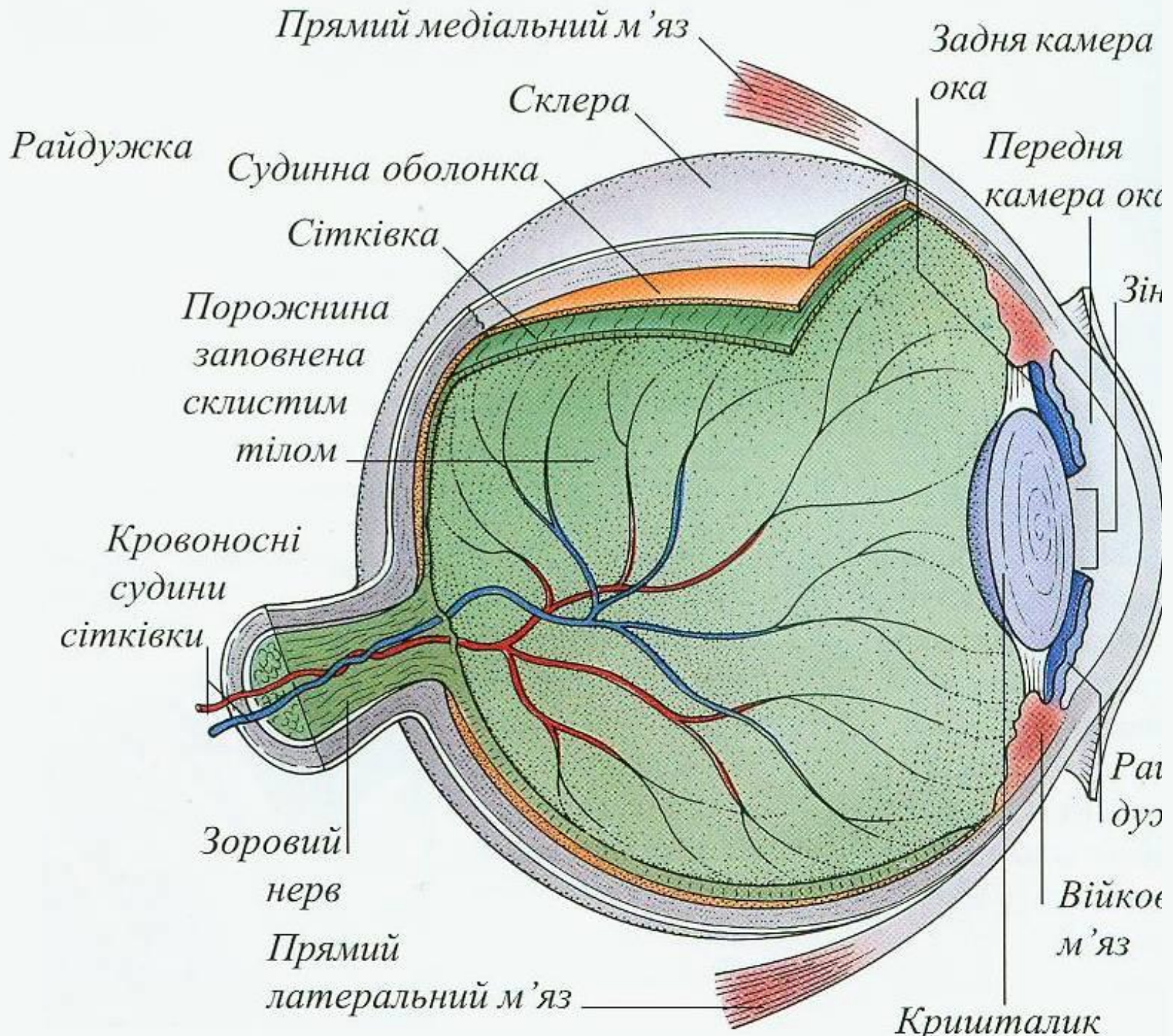
30



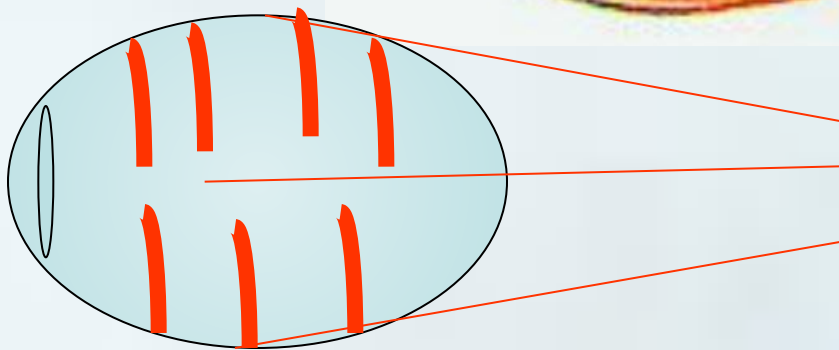
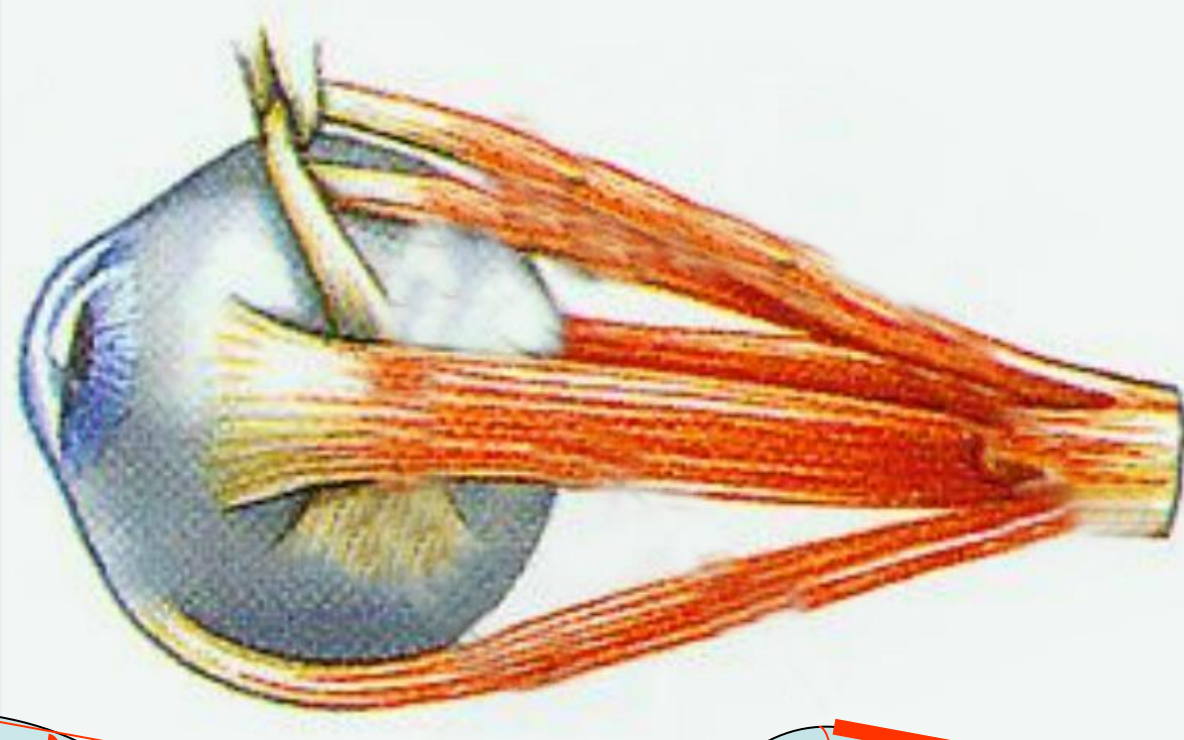
МТС 0958780638

КСТАР 0673080856

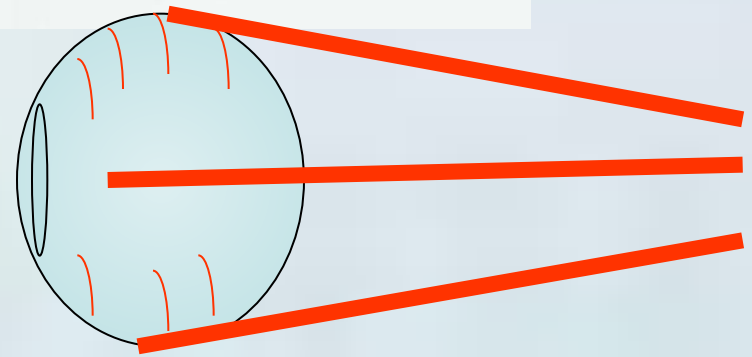
Кривенчук Василь Якович



М'язи ока



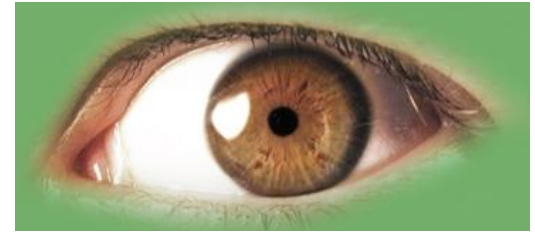
Короткозорість



Далекозорість

Масаж

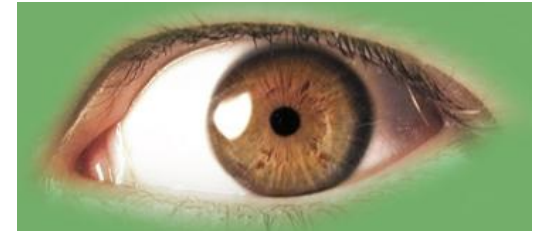
вправи з відновлення зору



1. Трьома пальцями масажуємо чоло над бровами
2. Масажуємо брови
3. Масажуємо вилиці під очима
4. Крила носа й переднісся
5. Масажуємо скроні
6. Вухову раковину й частину за вухами
7. М'язи шиї

Массаж

вправи для відновлення зору



8. Зовнішній кут ока

9. Внутрішній кут ока

10. Двома пальцями масажуємо око через нижнє віко

11. Те ж саме, тільки верхнє віко

12. Защипування ока чотирма пальцями

13. «Китайські» очі (розтягування шкіри в частині скронь)

Кожну вправу

*робити 3-5 разів
за 30 хв. до їди*



"Віртуальні" очі

дублюємо вправи з
допомогою рук



Лінійні вправи



№1

Рух тільки очима



*Після кожної вправи робимо
легке швидке покліпання*

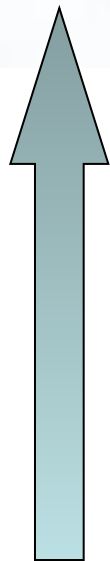




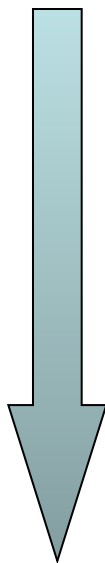
вліво



вправо

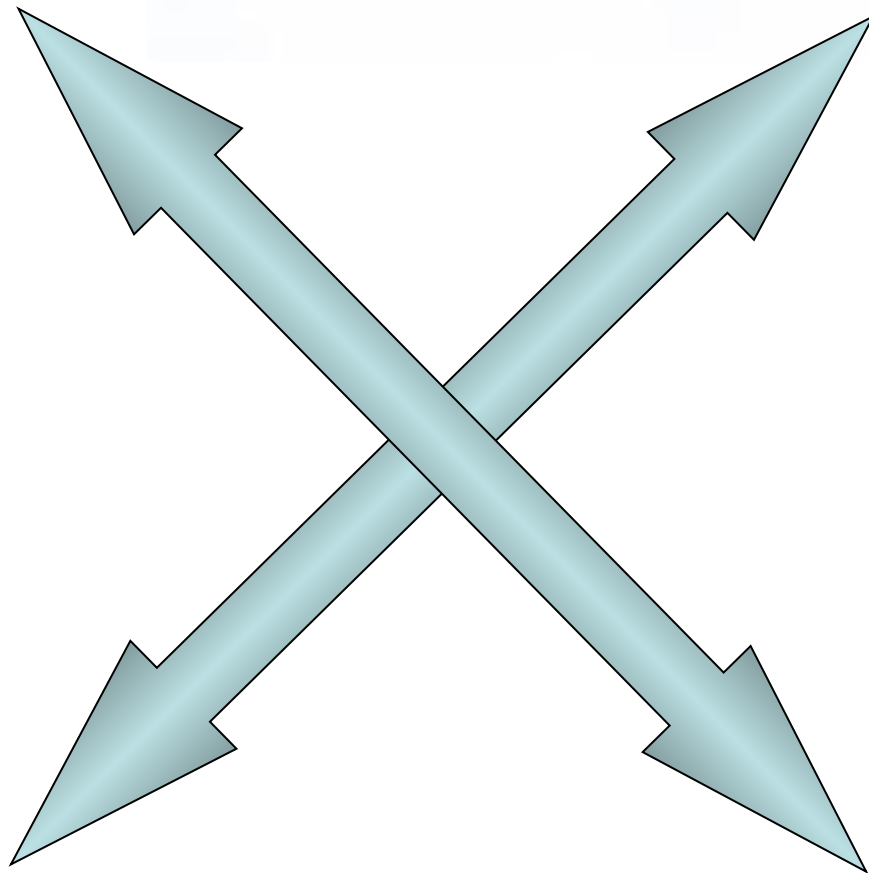


вверх

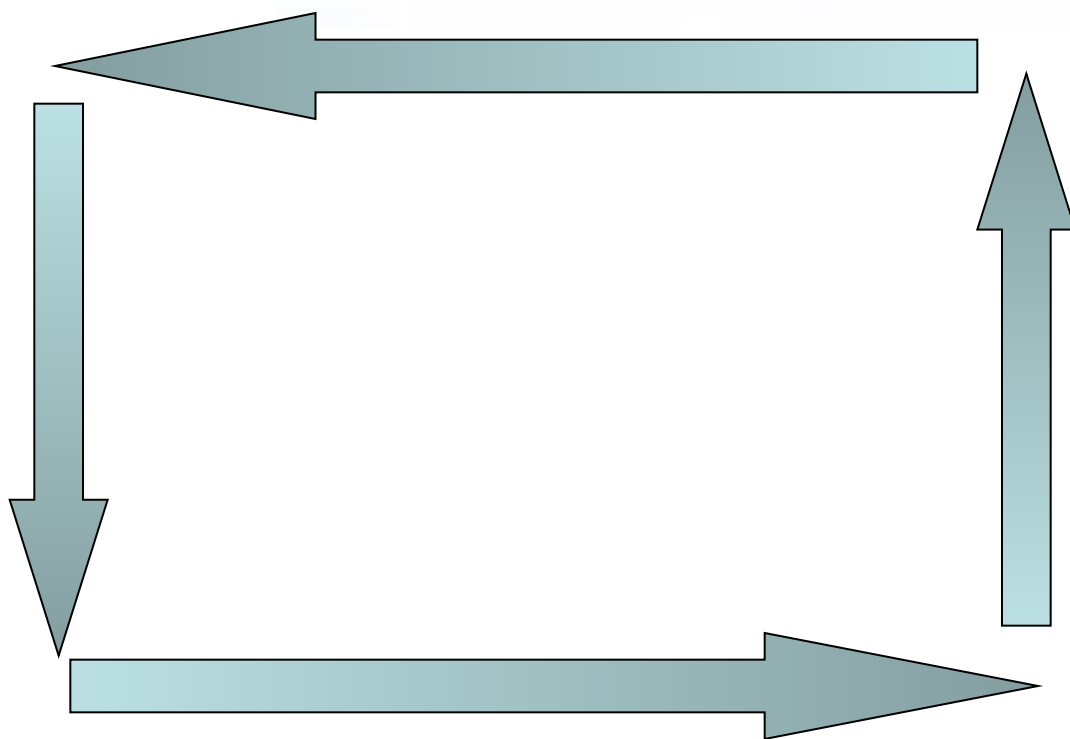


вниз

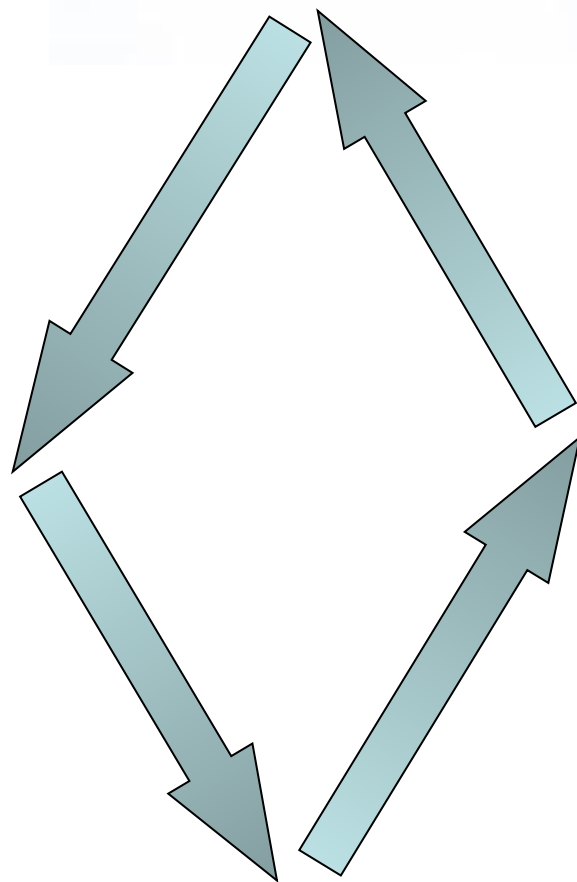
діагональ



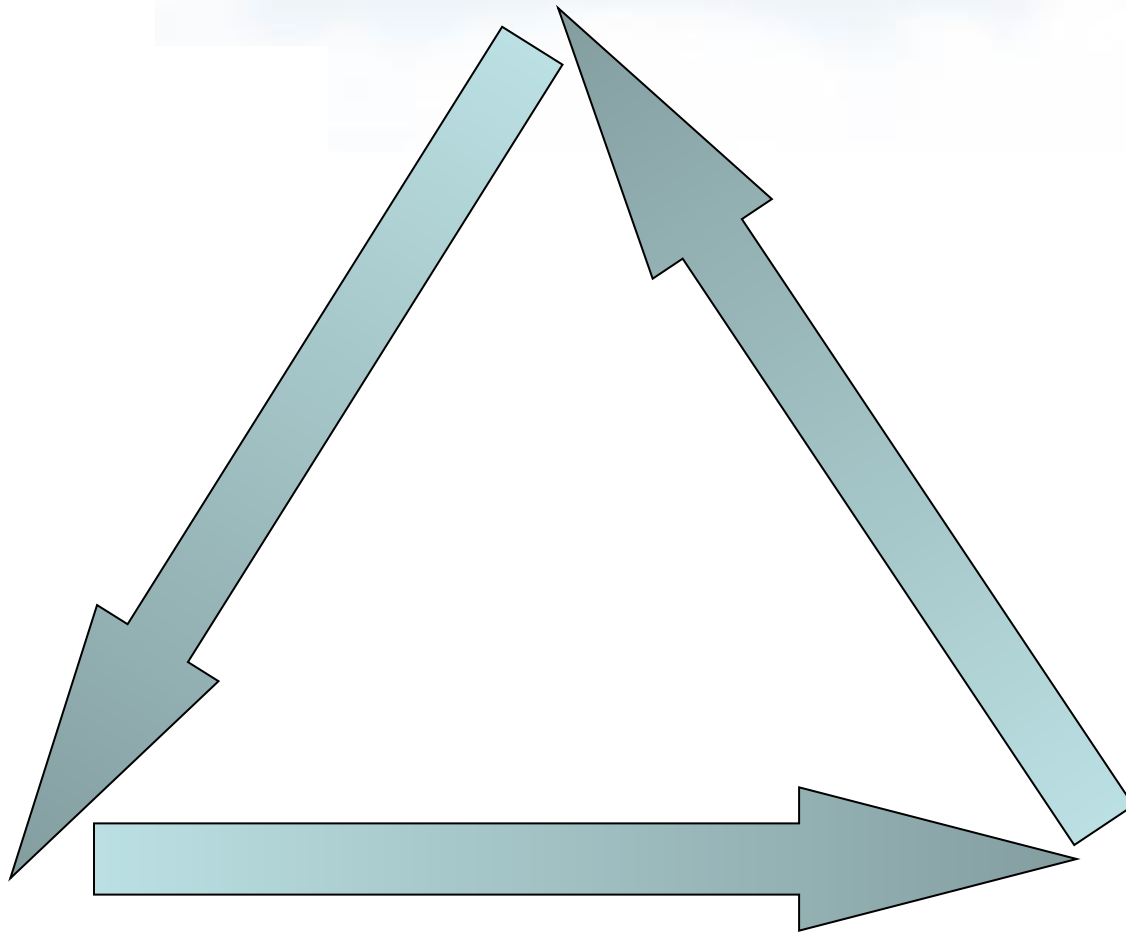
Прямокутник



Ромб



Трикутник



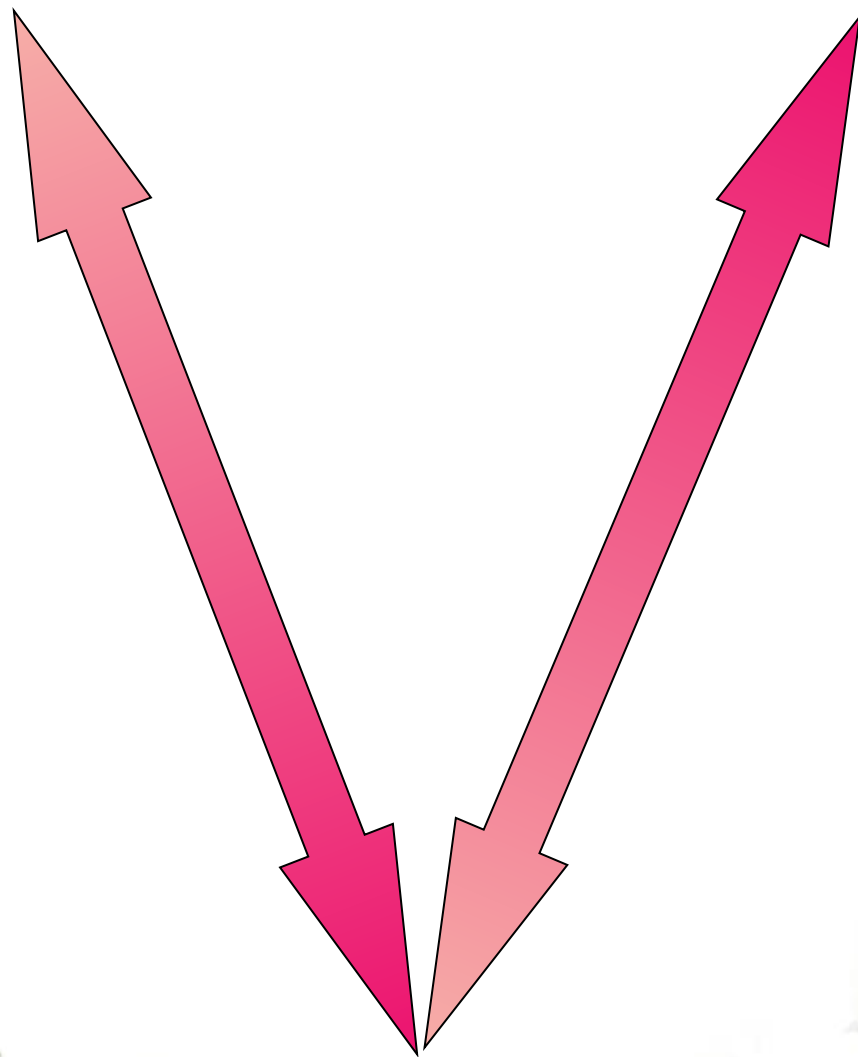
Кутові вправи

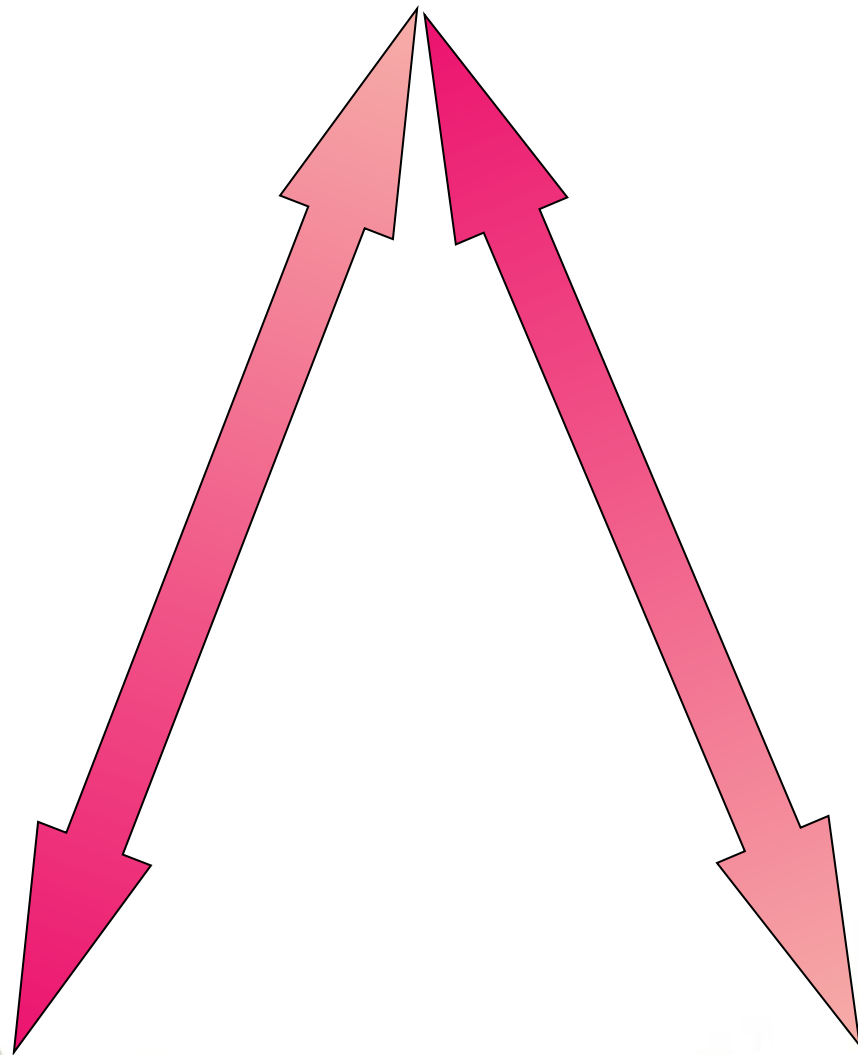


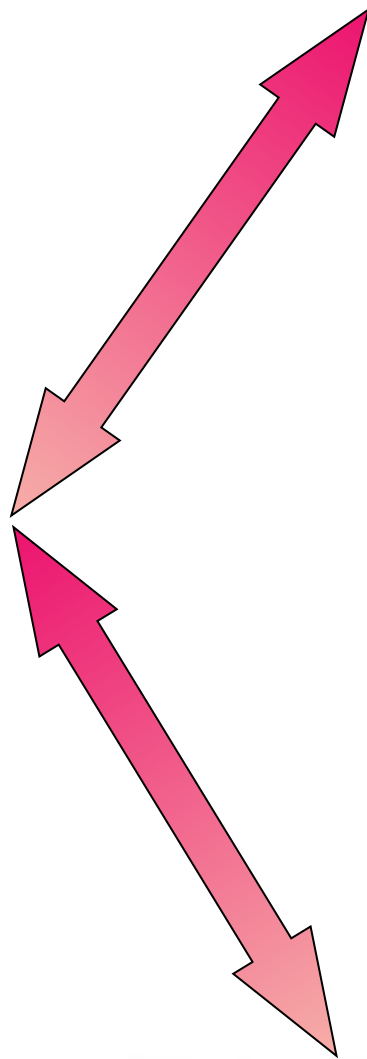
№2

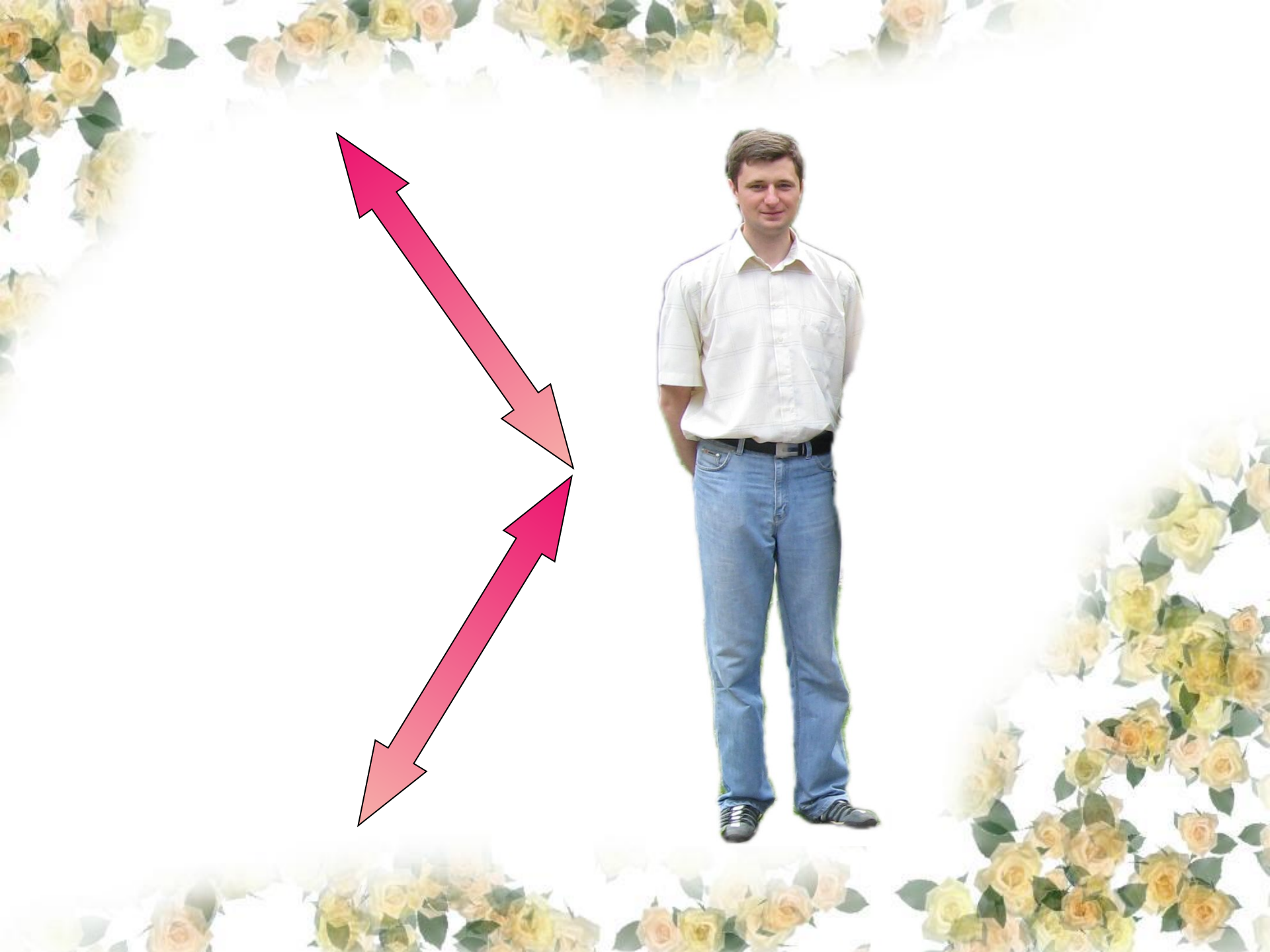
В рiст людини

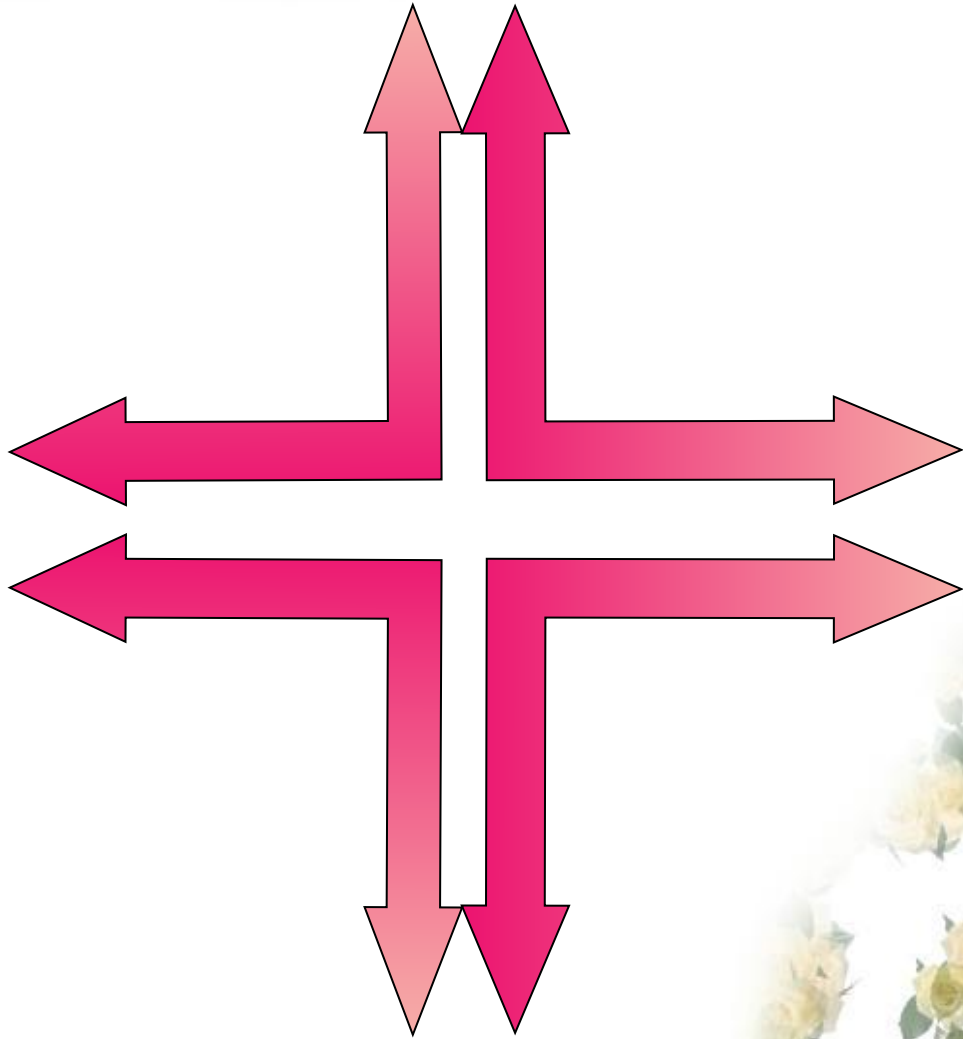
**Всі вправи робити
тільки очима, лице
направлене вперед**

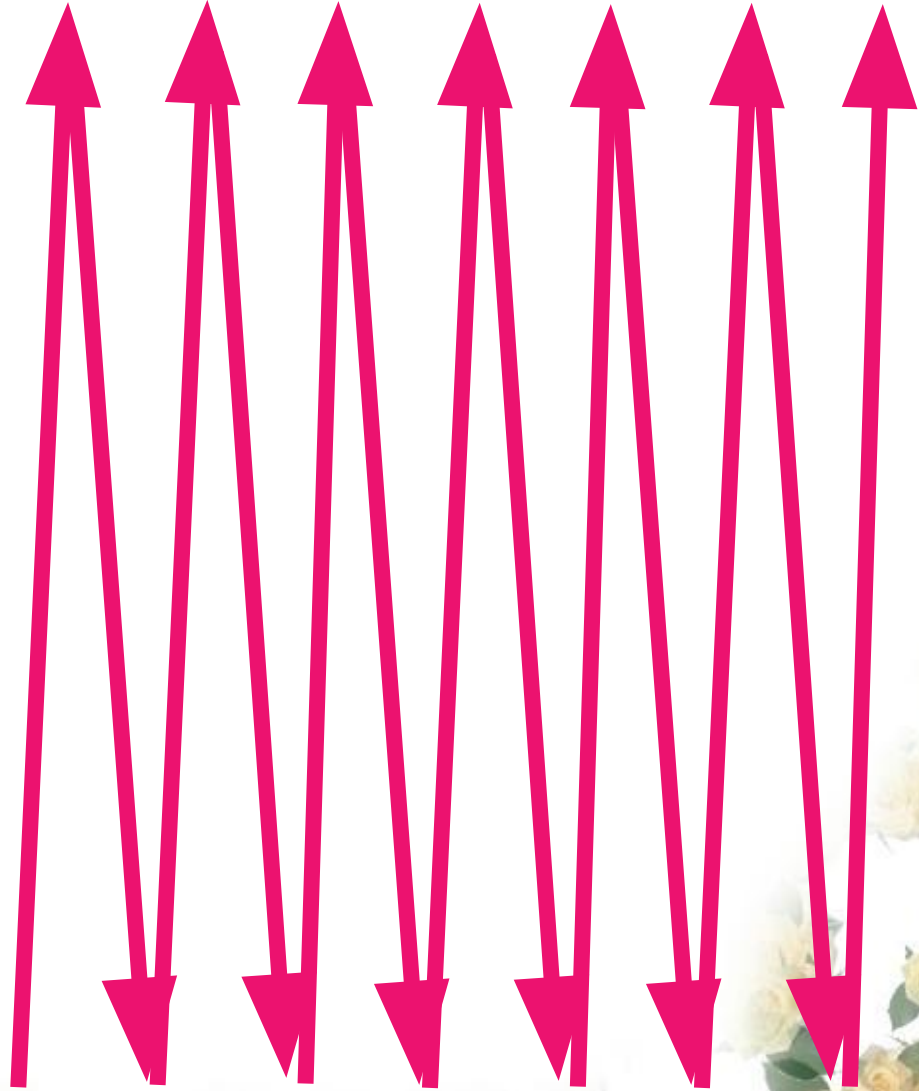


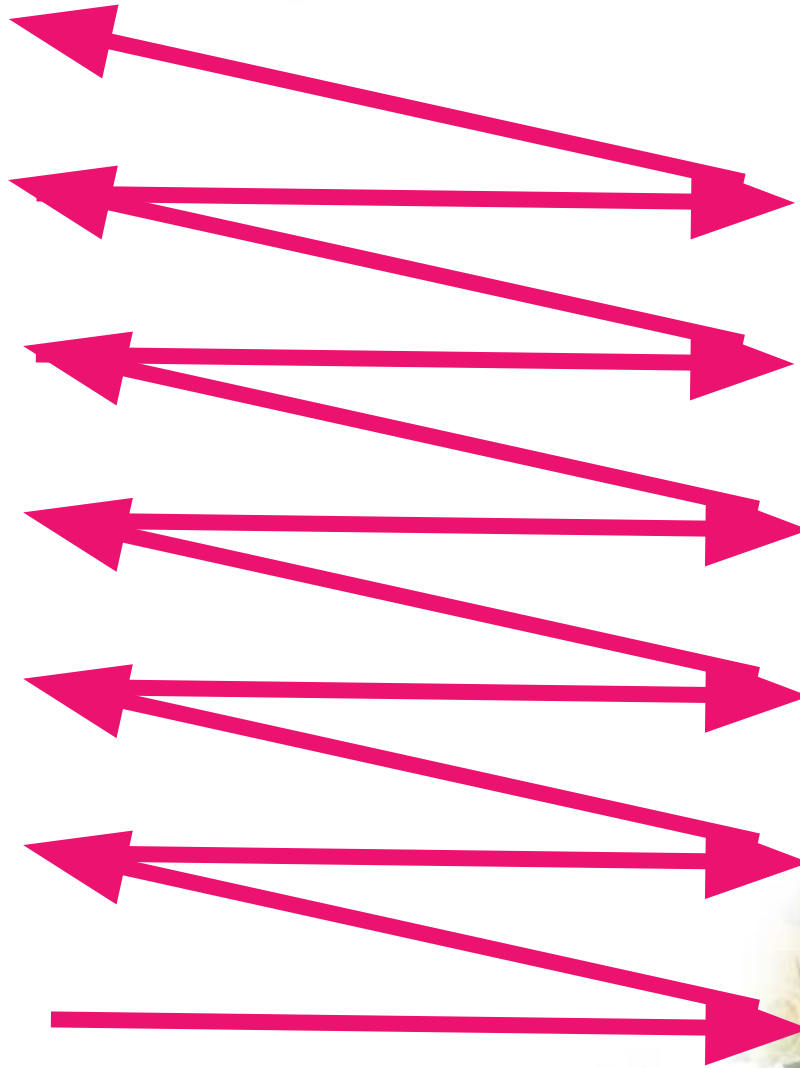




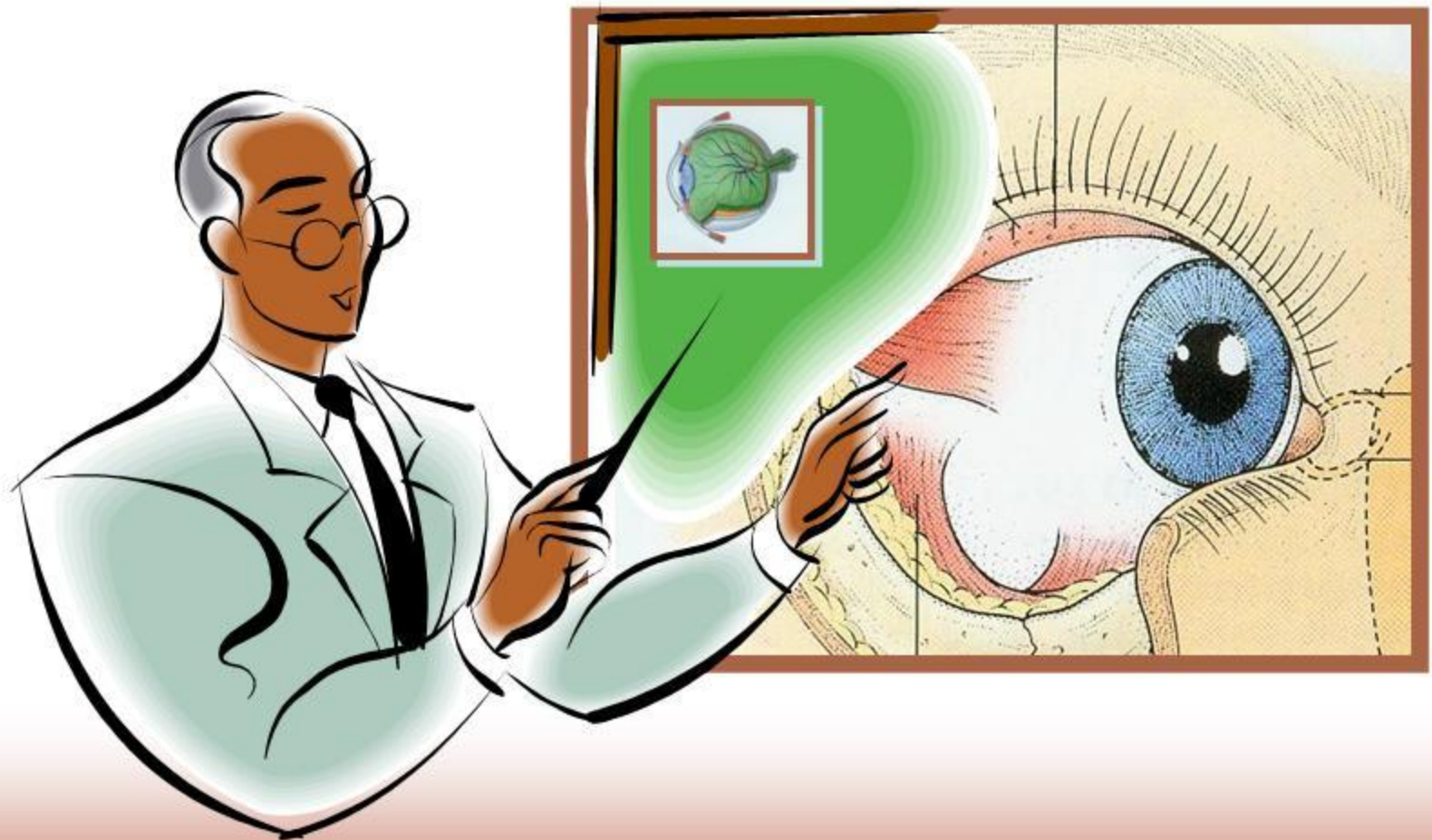




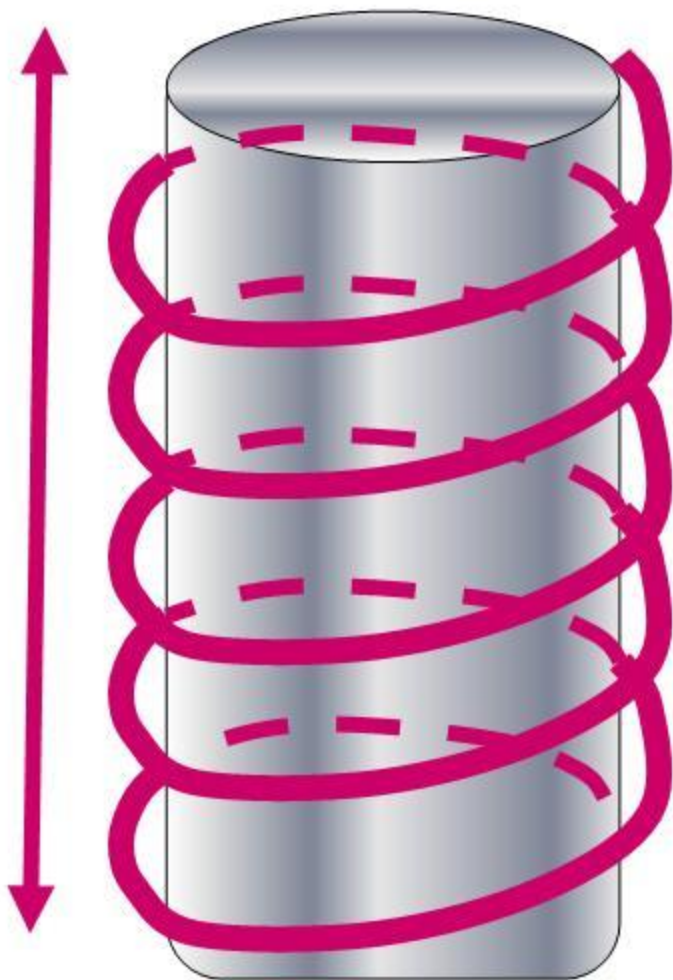




Спіралевидні вправи

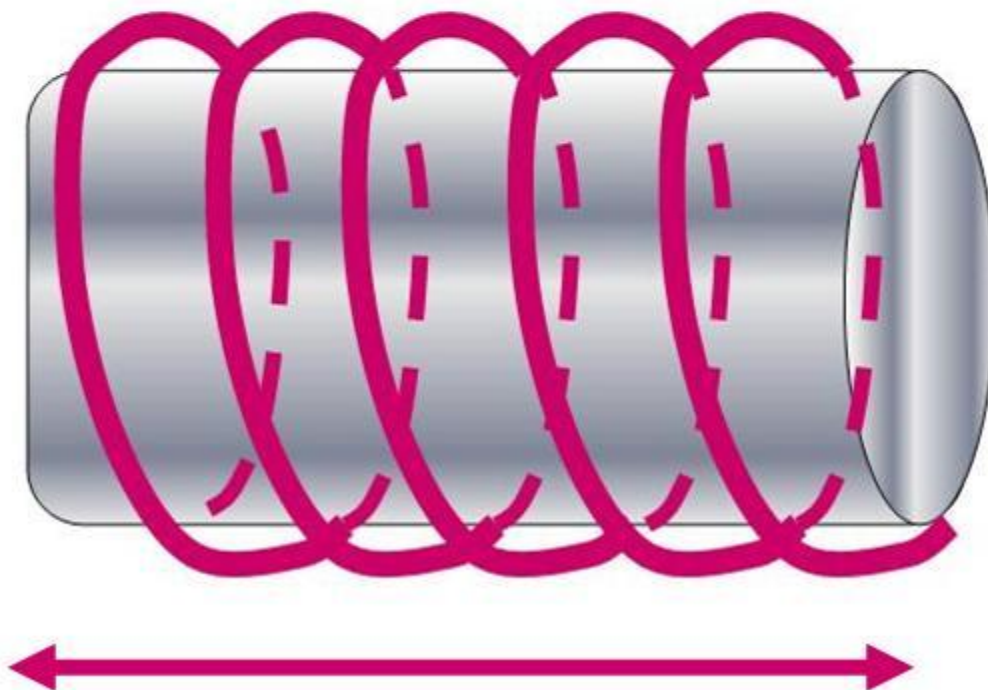


На уявну трубу намотуємо мотузку із 5 витків



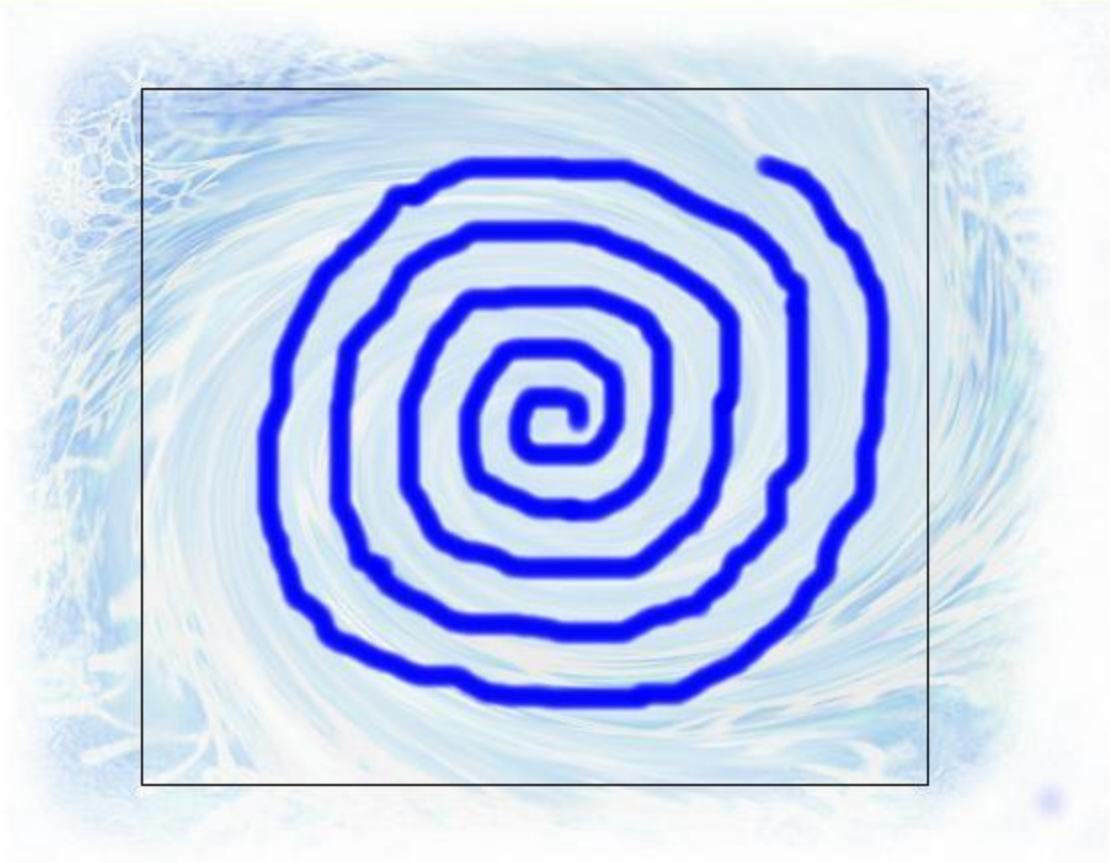


Горизонтально 5 витків



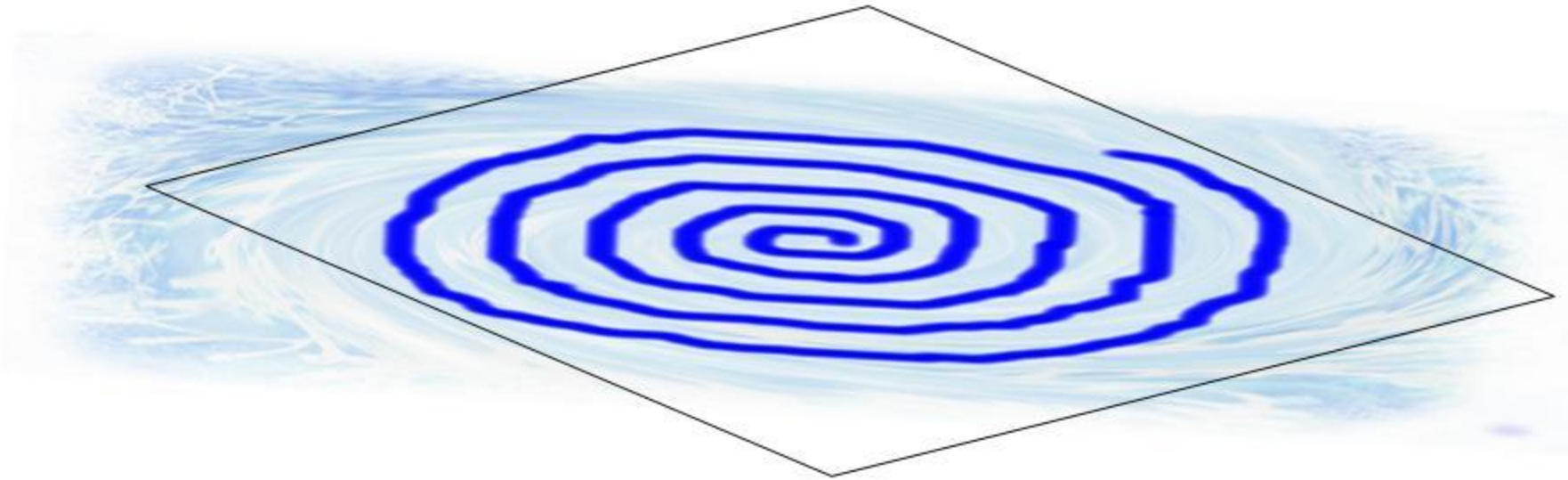


Спіраль у вертикальній площині 5 витків





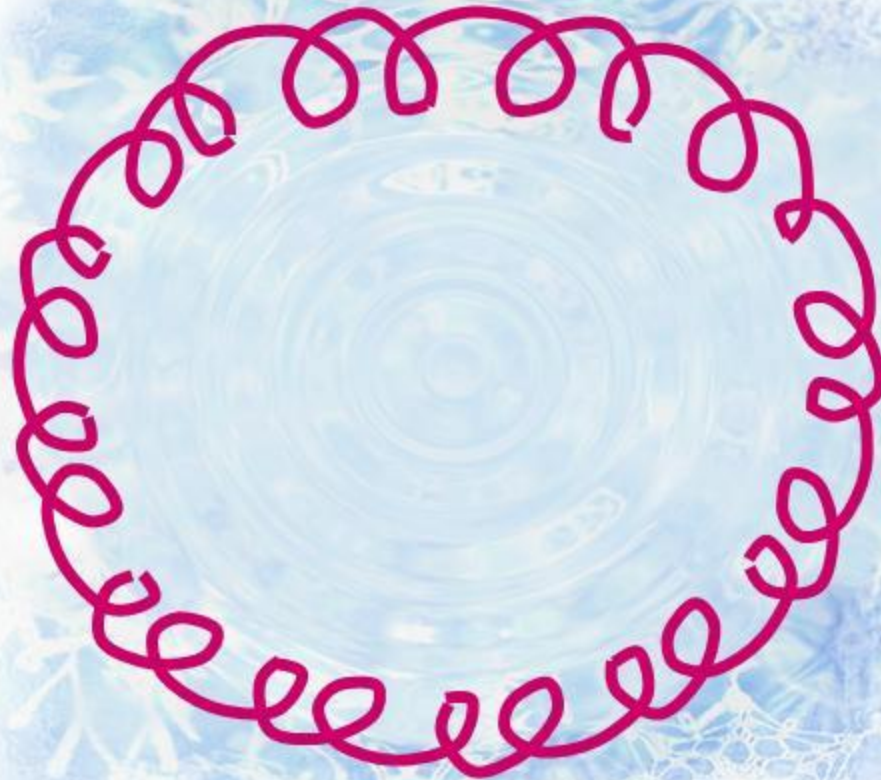
**Спіраль у горизонтальній
площині 5 витків**





Складна спіраль

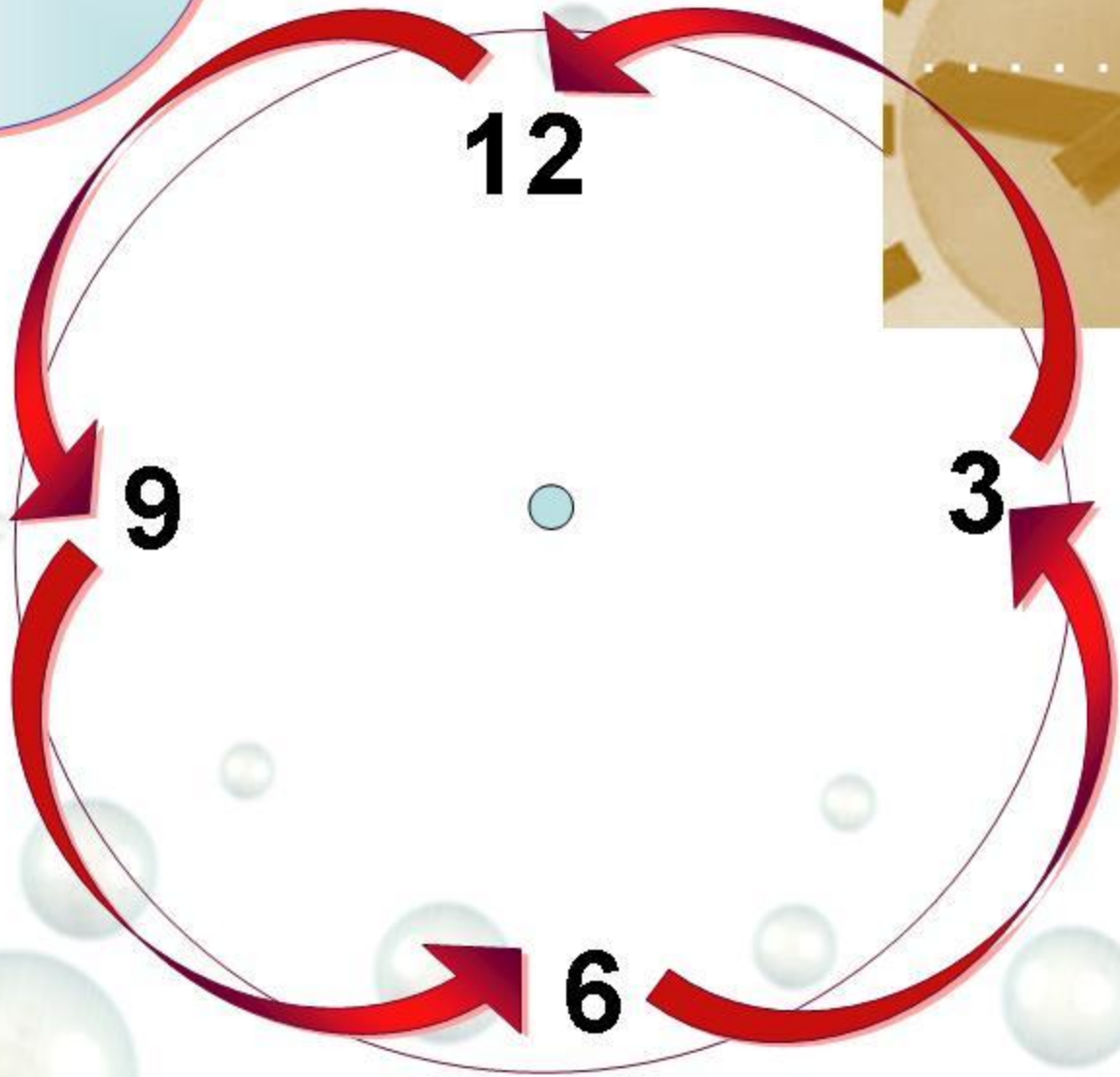
**Рухи
робити
спокійно,
не різко**



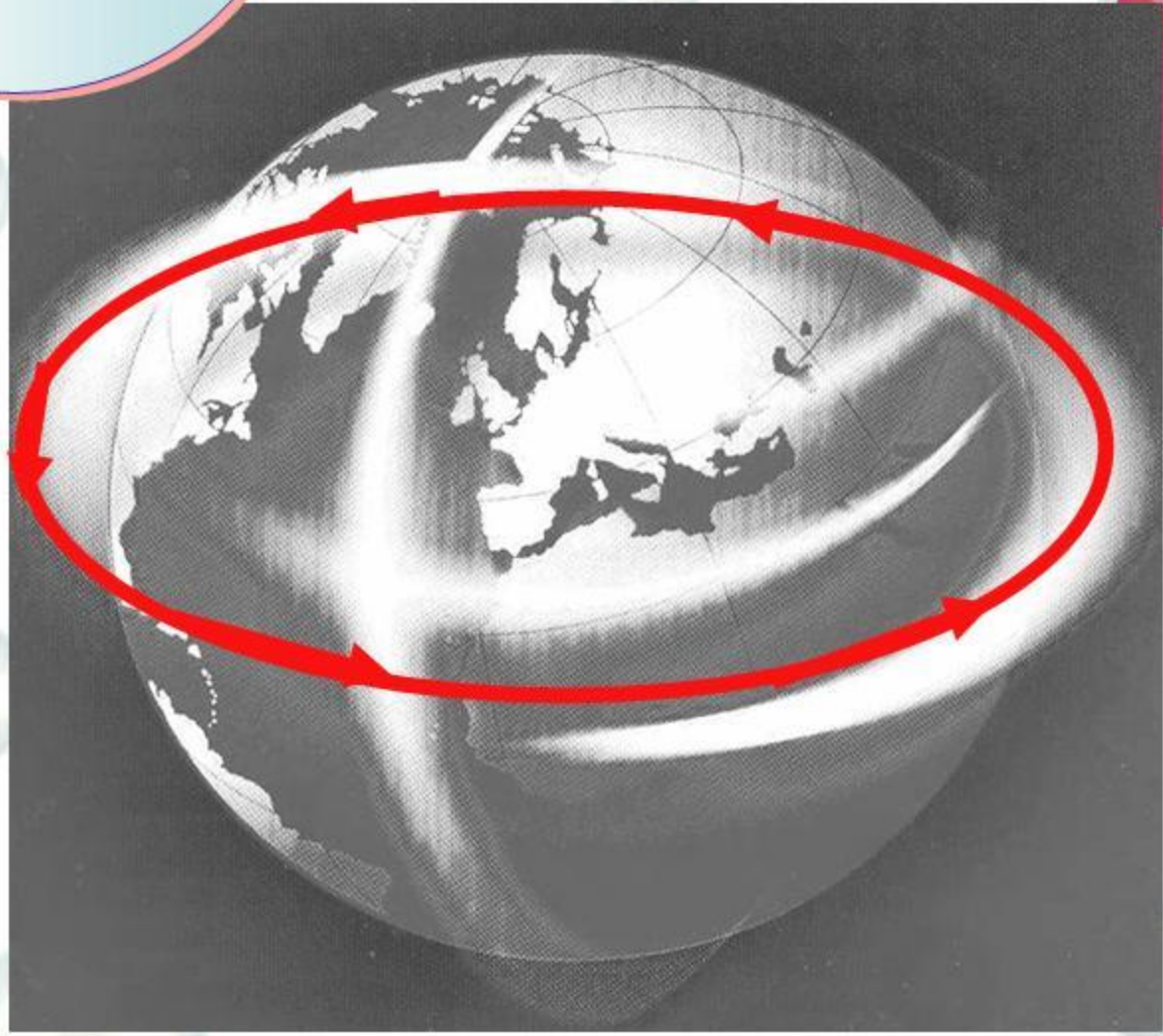
Кругові справи



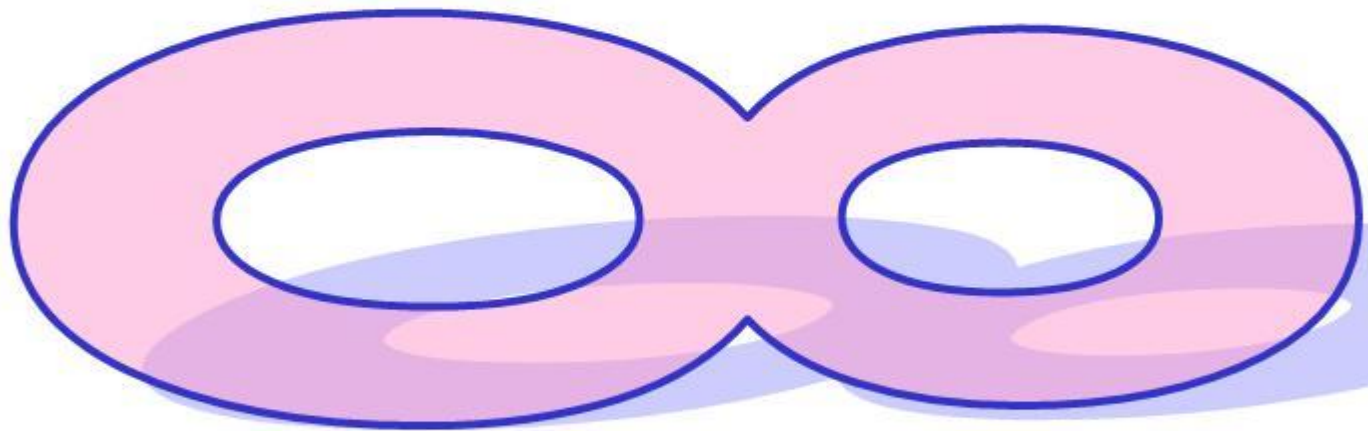
1. Годинник



2. Глобус



3. Вісімка на боці



**4.
Конюшина**

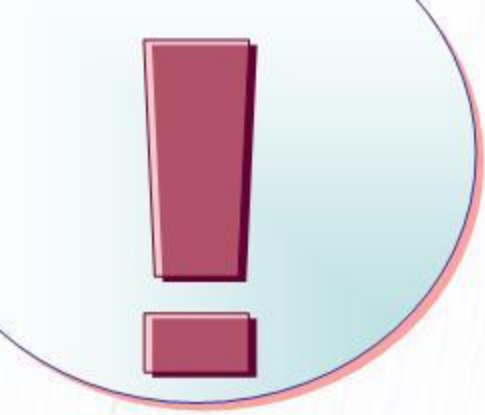


5.
Складна
квітка



6. Товста конюшина





**Вправи робити не
різко і в
протилежних
напрямках**

7. Веселка



8.
Гойдалка



Соляризація

*Лікування за
допомогою сонця*

- **Використовувати сонячне світло з низьким вмістом інфрачервоного і високим ультрафіолетового випромінювання (ранком або вечером)**



Соляризація

сонцелікування

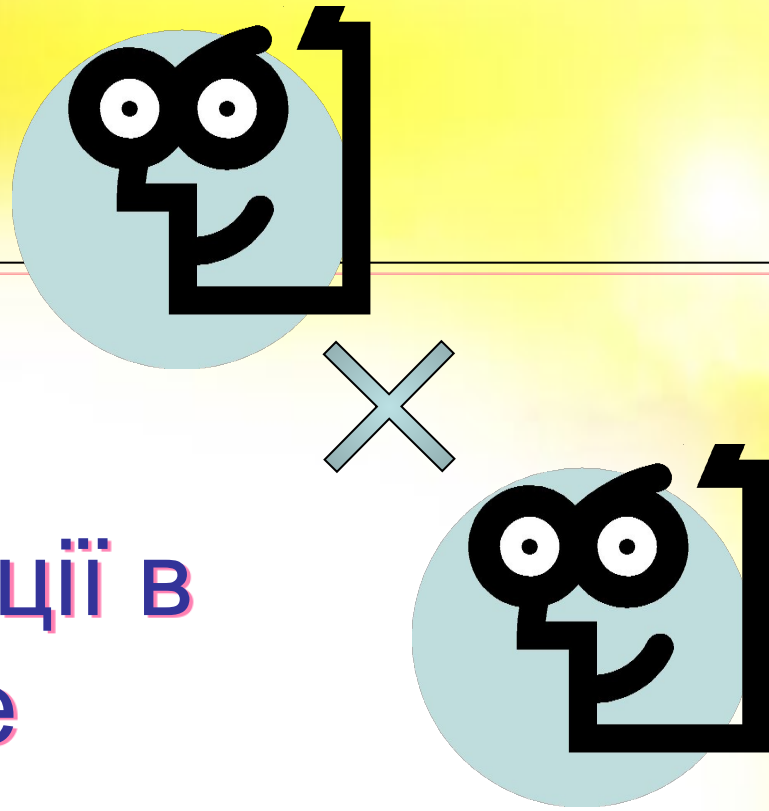
- Дивимось на сонце і повертаємо голову то вправо, то вліво.



Соляризація

- Ранком, або вечером, коли сонце сходить або заходить стати за деревом робити покачування із сторони в сторону.





- Після соляризації в 2-а рази більше потратити часу на вправи для расслаблення очей



- Свічка кладеться в темній кімнаті на відстані 6 метрів від людини на рівні очей і робимо повертання голови то вправо то вліво (*свічка просто горить перед очима*).



**Вправи для
встановлення
центральної фіксації**

■ Дивимося на лист А-4
з напечатаним
текстом

■ кліпаємо

■ Виділяємо в тексті слово

■ кліпаємо

■ В слові фокусуємо увагу на
букву

■ кліпаємо



День вступлення в брак	—	зелена свадьба.
1 год совместной жизни	—	ситцевая свадьба.
5 лет совместной жизни	—	деревянная свадьба.
7 лет совместной жизни	—	ледяная свадьба.
8 лет совместной жизни	—	жестяная свадьба.
10 лет совместной жизни	—	день роз.
15 лет совместной жизни	—	стеклянная свадьба.
20 лет совместной жизни	—	фарфоровая свадьба.
25 лет совместной жизни	—	серебряная свадьба.
30 лет совместной жизни	—	жемчужная свадьба.
35 лет совместной жизни	—	полотняная свадьба.
40 лет совместной жизни	—	алюминиевая свадьба.
50 лет совместной жизни	—	золотая свадьба.
60 лет совместной жизни	—	бриллиантовая свадьба.
75 лет совместной жизни	—	коронная свадьба.

▪ Дивимося в далечинь

▪ Фокусуємо увагу на фасаді будинку

▪ кліпаємо

▪ Фокусуємо увагу на вікні будинку

▪ кліпаємо

▪ Дивимося на перехрещені частини віконних рам



Свічка знаходиться в темній кімнаті на відстані 6 метрів

- Дивимося на всю площину перед нами

- кліпаємо

- Дивимося на свічку і площину розміром А-4

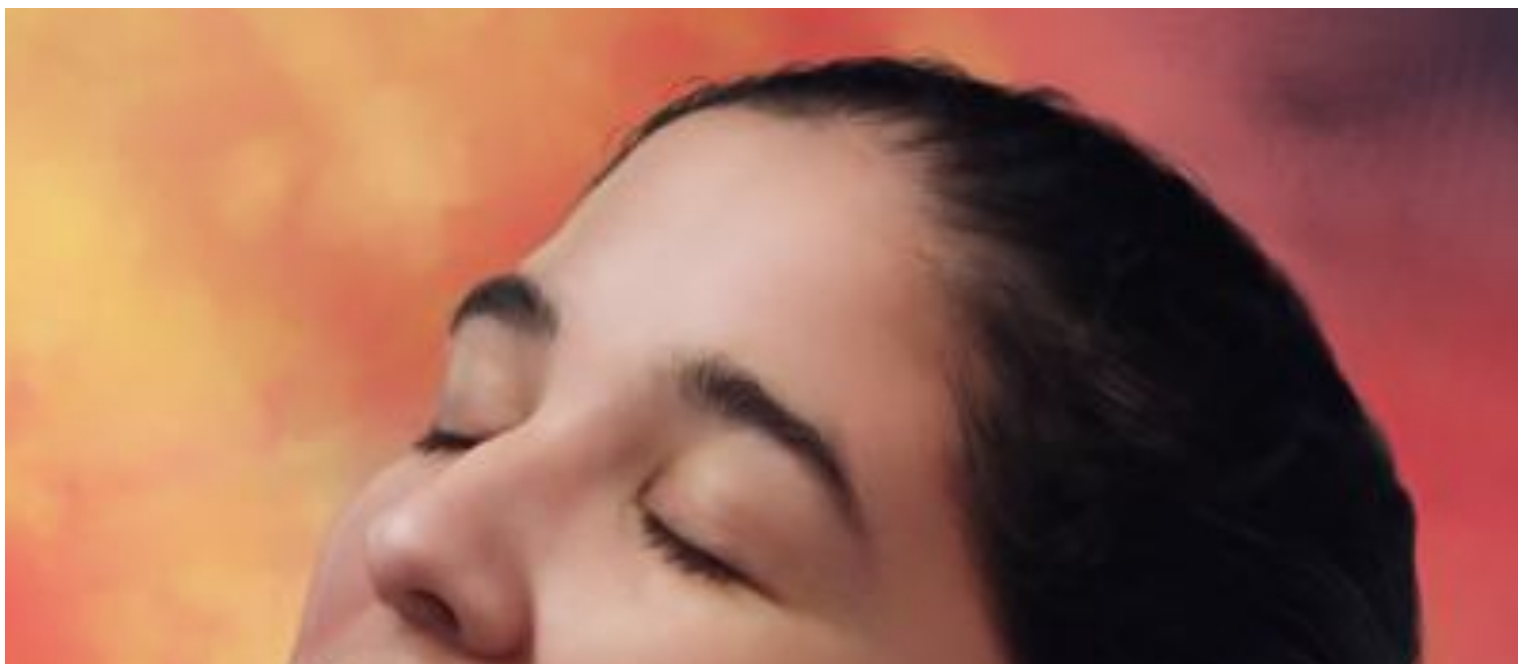
- кліпаємо

- дивимося на вогонь свічки

- кліпаємо



*Вправи для
расслаблення очей*

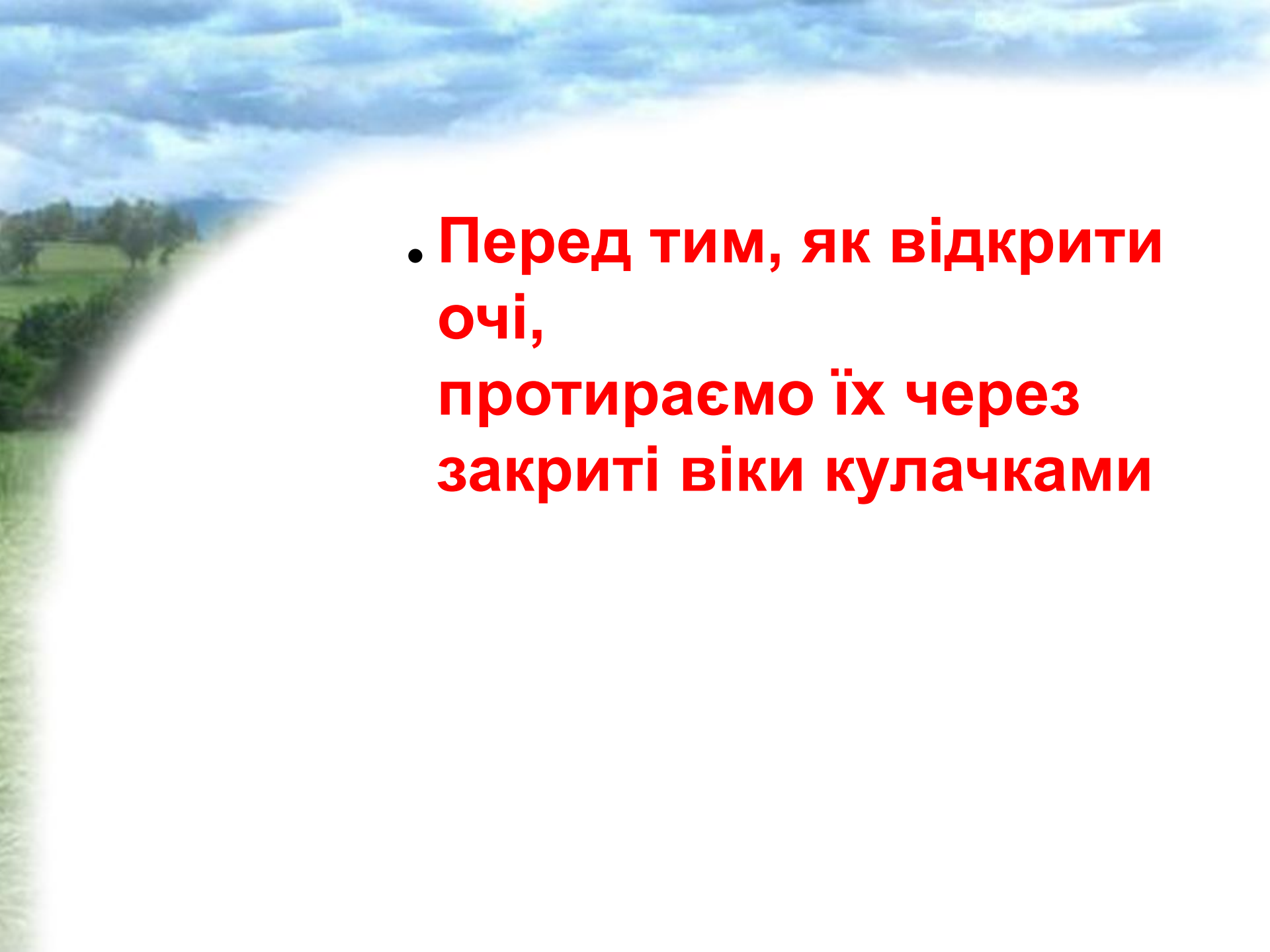


- Долоні рук складаємо хаткою
- Повністю закрити очі
- Ніс залишається вільним



- **Віки зажмурюємо і розслаблюємо**
- **Під закритими долонями потрібно добитися повної темноти**



- 
- **Перед тим, як відкрити очі,
протираємо їх через закриті віки кулачками**

- **Ці вправи робити після навантаження на очі**



- **Для зручності лікті уперти у спинку стільця, на стіл або на грудну клітку**

Ведмеже покачування

**Переносимо вагу
тіла**

**з ноги на ногу
50 – 100 разів**





Повороти тіла

- **Вправо, вліво на 180 градусів**
- **Дивитися прямо перед собою**
- **Середній темп – 16 поворотів у хвилину**
- **60-100 поворотів**

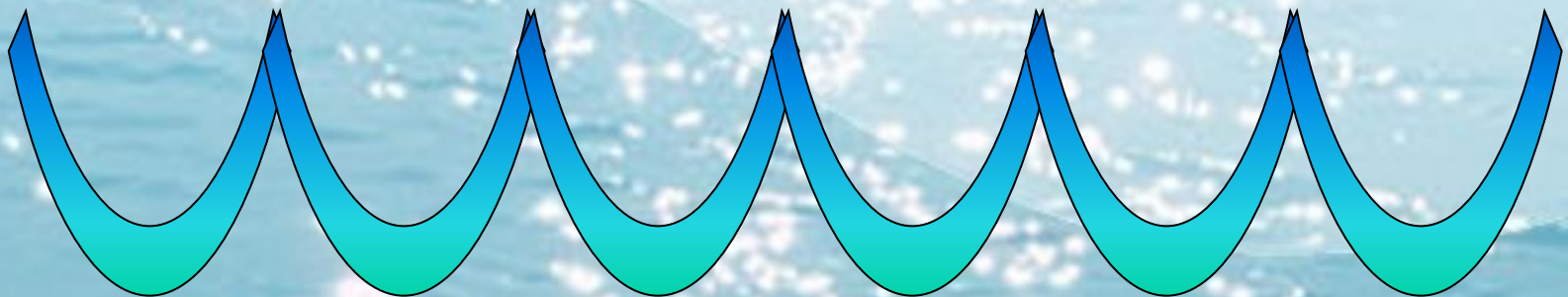
Вправа "Реостат"

Повільно закриваємо очі стискаючи їх все сильніше і сильніше.

Потім повільно відкриваємо як можна ширше (3-5 раз).

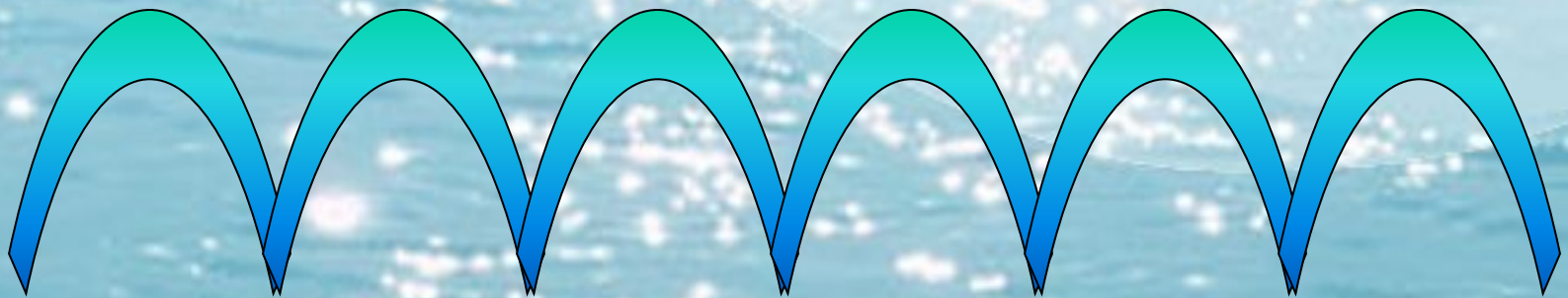
Вправа "Реостат"

*Хвиля (зправа наліво
и навпаки) 3-5 разів.*



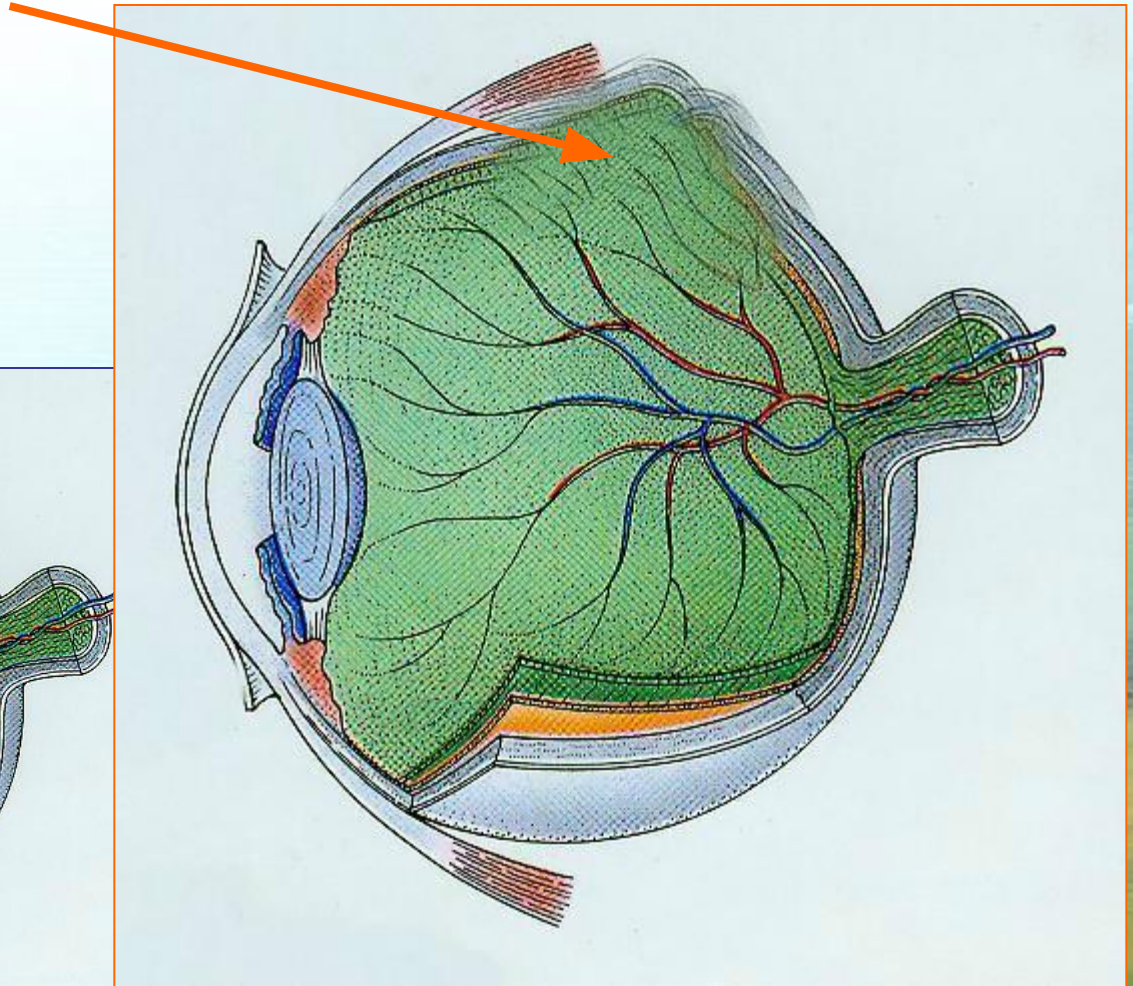
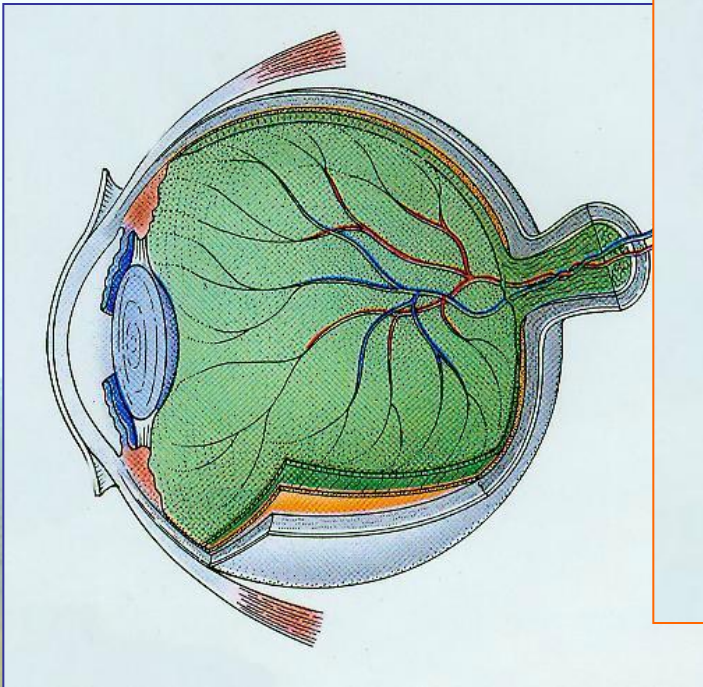
Вправа "Реостат"

Хвиля гребінцем вниз (в різних напрямках) 3-5 разів.



Астигматична точка

Око деформоване в якомусь одному місці







А Ісус відповів і сказав йому: “Що ти хочеш, щоб зробив Я тобі”, сліпий же Йому відказав: “Учителю— нехай я прозрю”, Ісус же до нього промовив:”Іди, твоя віра спасла тебе!”. І той зараз прозрів, і пішов за Ісусом дорогою.

Євангелія від Марка 10:51



A man in a dark shirt and light pants stands on a dark ridge, looking up at a vast night sky filled with stars. The sky transitions from a deep blue at the top to a lighter blue near the horizon. In the background, a range of dark mountains is silhouetted against the horizon. The overall mood is contemplative and serene.

*Дивіться без окулярів
І будьте щасливими .*