

# УПРАЖНЕНИЯ ЗА ОЧИ ОТ ПРОФЕСОР ЖДАНОВ - УПРАЖНЕНИЯ, СЪВЕТИ, ПРАВИЛА

---

Първото упражнение, което ще разучим, се нарича "палминг", Palming (от английската дума "palm" - длан) - най-важното упражнение за отпускане на двигателните мускули на очите. Изпълнява се БЕЗ ОЧИЛА.

Всеки знае, че човешките длани притежават неизвестни на науката лечебни свойства. Ние неволно поставяме ръката си върху възпалените места на корема, челото, ухото, зъба ... Дланите помагат и на очите.

Разтъркваме длани една в друга, докато се затоплят. Плътено свиваме пръстите на всяка ръка в шепа. Това е както когато искаме да пием вода от шепа и тя да не се разлее между пръстите ни. Пръстите на едната ръка препокриват пръстите на другата под прав ъгъл. Поставяме ги върху очите, така че кръстосаните пръсти да са в центъра на челото, носът се намира между основите на кутретата, а очите попадат точно в центъра на дланите.

Дишаме спокойно, без да притискаме носа, очите са притворени. Дланите са плътено притиснати към лицето, така че светлината да не прониква до очите. Поставяме лактите на масата или ги подпираме на гърдите. Важото е лактите да не висят, а главата да е изправена.

Спокойни, отпуснати, заемаме удобна поза. Казваме на глас (или на ум): "Очите ми са добри, прекрасни. Благодаря ви, очи, че ми дарявате радостта и щастието да виждам всички цветове на този пъстър свят...Очите ми с всеки ден ще виждат все по-добре и по-добре." ...и такива подобни самовнушения, отправени към очите под затоплените длани.

След това късогледите си представят как техните очи се превръщат в кръгли топчета и как прекрасно виждат надалече без очила. (напречните мускули се отпускат). Далекогледите си представят как очите им се удължават напред като краставици и как прекрасно виждат най-малките букви без очила (надлъжните (вертикалните) мускули на очите се отпускат).

При затворени очи, когато са закрити с длани, може да се виждат остатъчни проблясъци: екрана на телевизора, лампа, част от прозореца, мъгла, облаци ... Това показва, че зрителният нерв е превъзбуден - светлината вече не попада в очите, но ни се струва, че виждаме нещо. За да премахнете остатъчните светлинни образи, всеки път при Palming трябва да си представим завесата от черно кадифе в театъра. Тя е абсолютно черна и закрива цялата сцена ... И тогава в залата светлината изгасва, а завесата изглежда още по-черна. Или си представете черното мастило, което сте разлепили пред очите си и то покрива всички места, от които прониква светлина.

Друго важно упражнение при Palming е да извикаме в съзнанието си някакъв приятен спомен.

Всеки път мислим за нещо добро, нещо хубаво, което се е случило в живота ни.

**Излизане от Palming.** Седим изправени, под дланите започваме внимателно да премигваме, стискаме, отпусваме, стискаме, отпусваме. Сваляме дланите от очите си, които са все още затворени и леко поклащаме глава, за да възстановим кръвоснабдяването на мозъка. Както правят децата, внима-

телно разтъркваме очите си с юмрук. Вдишваме. Издишваме. След това отваряме очите си като мигаме често-често.

Всеки път, когато почувствате умора при четене, работа на компютъра, гледане на телевизия и т.н. - оставете всичко настрана, разтрийте дланите си, за да ги затоплите и направете Palming за три - пет минути.

Идеалният вариант при работа с компютър е да правите Palming на всеки час.

**Palming е полезно да се прави ОТ ВСИЧКИ, независимо дали имат проблемно зрение!**

И сега следват няколко упражнения за трениране на отслабени двигателни мускули на очите. Те не бива да се правят **продължително време**. Ако прекалите с тези упражнения, ще ви заболят очите и ще решите никога повече да не се занимавате с това. Ето защо, упражненията, които ще ви покажа сега, можете да правите само **три пъти на ден** нагладно- преди закуската, преди обяда и преди вечерята.

### **Внимание!**

**КАТЕГОРИЧНО** не трябва да правите тези упражнения, ако не е изтекла поне половин година от направена **НЯКАКВА** операция на очите. Изчакайте половин година мястото да заздравее. Упражненията са **ПРОТИВОПОКАЗНИ** при отлепена ретина, т. к. можете да предизвикате допълнително откъсване. Отидете на лекари, сега вече има методи за "залепване" на ретината. След това изчакайте шест месеца, за да заздравее всичко и тогава внимателно пристъпете към упражненията.

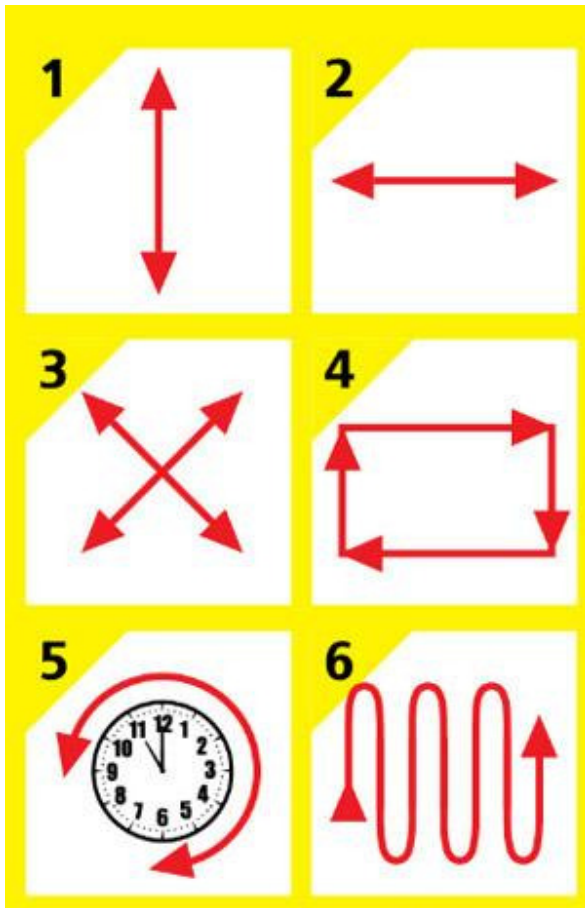
### **Не бързайте!**

1. Правете всички упражнения много плавно, бавно, без напрежение и без внезапни движения. Главата е **НЕПОДВИЖНА**. Да се движат само очите! След всяко упражнение мигайте! Двигателните мускули на очите са една от най-деликатните мускули в тялото ни, много лесно се преуморяват и повреждат от необмислени и резки движения.
2. Който има силно късогледство (повече от - 4) - правете упражненията много, много внимателно! Очите ви са опънати напред, поради което ретината е опъната, натоварена и при внезапни движения и натоварвания има опасност от разкъсване или отлепване.
3. Специално внимателно за тези, които са имали отделяне на ретината. Препоръчва се да се проведе курса под ръководството на опитен специалист.

Преди да започнете, е **НЕОБХОДИМО** да отидете на лекар за проверка на вашето зрение. Разберете състоянието на ретината, както и дали имате далекогледство, късогледство (каква е степента им) или астигматизъм?

## Упражнения за очите от проф. Жданов

1. Погледнете **нагоре-надолу**, нагоре-надолу, нагоре-надолу. Мигате, мигате, мигате.
2. Движете очите **надясно-наляво**, надясно-наляво, надясно-наляво . Мигате, мигате, мигате.
3. **"Диagonal"**. Погледнете вдясно горе - вляво долу, вдясно горе - вляво долу, вдясно горе - вляво долу. Мигате, мигате, мигате. Обратния "диagonal". Вдясно долу, вляво горе.. само 3 пъти. Мигате, мигате, мигате.
4. **"Правоъгълник"**. Чертаете с поглед правоъгълник - горната страна на правоъгълника, дясната страна, основата, лявата страна... така три пъти поред. Мигате, мигате, мигате. После начертавате правоъгълника в обратната посока (обратно на часовниковата стрелка). 3 пъти. Мигате, мигате, мигате.
5. **"Циферблат"**. Представете си пред вас един голям циферблат. Следите по посока на часовниковата стрелка. Повдигате очи за 12 часа, после за 3 часа, 6, 9, 12.. три кръга. Мигате, мигате, мигате. После в обратната посока. Вдигате очи за 12 часа, 9, 6, 3, 12 ... три кръга. Мигате, мигате, мигате.
6. **"Змия"**. Започвате да рисувате змията от опашката към главата. Очите вървят наляво надолу - нагоре, надолу, надолу и нагоре и накрая - главата. Мигате, мигате, мигате. И обратно. Започвате от главата - надолу-нагоре, надолу-нагоре, надолу-нагоре и накрая - опашката. Мигате, мигате, мигате.
7. **"Панделка"**. Поглед вляво и вертикал надолу. След това по диagonal надясно нагоре, после десния вертикал и другия диagonal. Три пъти. Мигате, мигате, мигате.
8. **"Пясъчен часовник"**. Вдигате поглед нагоре: връх, диagonal надолу, основа, диagonal нагоре ... 3 пъти. Мигате, мигате, мигате.
9. **"Спирала"**. Въртите очи по посока на часовниковата стрелка, започвайки от носа. Малък кръг, вторият е по-голям, третият е още по-голям. И четвъртият - на стената, тавана, другата стена, на пода. Мигате, мигате, мигате. Сега въртите спиралата обратно. Очите се спускат до пода, по стената, тавана, другата стена! Вторият кръг е по-малък, третият е още по-малък. Четвъртият кръг е най- малък. Мигате, мигате, мигате.
10. **Хоризонтална "спирала"**. Представете си: пред вас ЛЕЖИ (на нивото на очите) дебела стъклена тръба. Вие намотавате с очите си пет намотки на спиралата. Очи наляво. Първият завой на тръбата, вторият, третият - пред него, четвъртият, петия. Свивате въжетото. Една намотка, втора, трета, четвърта и пета. Мигате, мигате, мигате.



11. **Вертикална "спирала"**. Пред вас СТОИ изправена огромна стъклена тръба. Погледът е към пода. Въртенето на въжето от пода - веднъж, на нивото на гърдите – втора навивка, на нивото на носа - трета, на нивото на темето - четвърта и на тавана – петата навивка на спиралата. Навивате. Завъртате на тавана, на нивото на темето - втора, на нивото на носа - трета на нивото на гърдите - четвърта, на пода - пета. Примигваме.

12. **Глобус**. Представете си пред себе си голям стъклен глобус. Опитвате се с очи да го обиколите по екватора. (Можете да местите ушите, главата, косата.) Един кръг на екватора, втори, трети, четвърти, пети, шести! Мигате, мигате, мигате. И сега обикаляте глобуса с очи в обратната посока. Отново 6 кръга на екватора. Мигате, мигате, мигате.

Ако на някого го заболяят очите вследствие натоварването, незабавно да направи почивка за ден-два.

## **Соларизация на очите с помощта на слънцето**

А сега ще ви покажа едно много важно упражнение, наречено **"Соларизация с помощта на свещ"**.

Това лечение на очите със слънчева или друга светлина е едно от най-добрите упражнения за възстановяване на зрението и отпускане на двигателния мускул на очите.

**ПЪЛЕН ВАРИАНТ**. Заставае с лице срещу слънцето със ЗАТВОРЕНИ очи. Краката са раздалечени на ширината на раменете, ръцете висят свободно.

Извъртаме се надясно като петата на левия крак се повдига. Слънцето остава отляво. След това – обратно, завивате се наляво. Слънцето остава отдясно. Продължаваме да се въртим като повтаряме на глас: "Слънчице отляво, слънчице отдясно, слънчице отляво, слънчице отдясно..." През цялото време очите са затворени, а ръцете отпуснати. След 20 - 25 извъртания в очите ви ще се появят 10 - 12 мощни слънчеви зайчета. Слънцето прозира през клепача и се появяват ярки оранжеви или жълти точки. Очите ни толкова обичат слънцето, че започва мощна активизация на работата на ретината и отпускане на очния двигателен мускул.

**ПО-ЛЕК ВАРИАНТ** (особено при диагнозата „макулна дегенерация“, когато човек настрани вижда по-добре, отколкото напред).

Избераме плътна сянка (дърво, ъгъл на къщата). Едно око да е на сянка, а другото да е на слънце. Сянката минава през средата на тялото ни. Краката са разтворени на ширината на раменете, очите са затворени, лицето е насочено към слънцето. Започваме бавно да се поклащаме от крак на крак, повтаряйки силно: "Слънцето идва - слънцето си отива, слънцето идва – слънцето си отива..." Така очите са на сянка, после на слънце. След 20-25 поклащания в очите ви ще има 3 - 5 от най-мощните слънчеви зайчета.

**Внимание!** Веднага след всяка такава соларизация, правим Palming изправени, който трае два пъти по-дълго време от слънчевите упражнения, докато очите се успокоят, т. е. докато зайчетата в очите изчезнат.

Palming прави. Със затворени очи, обръщаме се с гръб към слънцето, разтриваме дланите докато се затоплят, слагаме ги на затворените очи. Лактите (предмишниците) се притискат към гръдния

кош, главата е леко наклонена напред, краката са на ширината на раменете, раменете са отпуснати. Тихо се поклащаме от крак на крак, отпуснати сме, мислим за нещо добро, докато зайчетата в очите ни изчезнат. Премигваме с очи и ги отваряме.

При слънчево време изпълнявайте тази соларизация всеки ден 3-4 пъти.

## **Соларизация без слънце**

Ако времето е облачно, можете да направите соларизация с помощта на други източници на светлина.

Например, запалваме свещ, изключвайки светлината в стаята. Сядаме на разстояние един метър или повече, точно срещу горящата свещ (централна фиксация), мигаме. Завъртаме главата, лицето и очите към дясната стена, после наляво. Не обръщаме внимание на свещта. Когато погледнем лявата стена, просто ще усетим в тъмнината, че свещта е някъде отдясно. После се извъртаме - свещта блесна пред очите ни. И вече гледаме дясната стена и усещаме свещта отляво. Така извъртаме глава от едната страна на другата 15 – 20 пъти, повтаряйки полугласно: "Свещ отляво - свещ отдясно, свещ отляво - свещ отдясно ..." Очите, разбира се, са отворени.

Соларизация на очите може да се направи и така: пускаме пердетата на прозореца, оставяме тесен процепа, който ще бъде източника ни на светлина. Или в тъмна стая на нивото на очите, включваме настолна лампа и правим соларизация с нея ...

И не забравяйте да направите Palming след свещта, прозореца или крушката.

## **Раздвижване на кръвта**

За да се подобри церебралната циркулация, проф. Жданов препоръчва сутрин и вечер да се направи гимнастика:

1. Наклонете главата си към дясното рамо, после напред, а след това към лявото си рамо (без резки движения). 4 - 5 пъти.
2. Главата се движи нагоре и надолу. 4 - 5 пъти.
3. Глава се движи надясно-ляво. 4 - 5 пъти.
4. Рамене нагоре и надолу. 4 - 5 пъти.
5. Раменете напред, след това обратно назад, за да си изпъчите гърдите - 4 пъти.
6. Въртене на рамене назад и напред - 6 пъти.
7. Краката са неподвижни, въртим рамената напред - 4 пъти.
8. Краката са неподвижни, въртим рамената назад и докато гледаме назад, виждаме задната стена - 4 пъти.
9. Хващаме ръцете на катинар (заклучваме ръцете). Краката са неподвижни. Обръщаме тялото надясно назад. Задържаме в тази поза. След това - наляво назад - 4 пъти.
10. Накланяме се настана - 4 - 5 пъти.
11. Въртене на таза (краката на ширината на раменете, ръцете на кръста) - 6 пъти в едната и другата посока.

## Фрази, които ще помогнат за намаляване на вредните влияния върху зрението

Преди да си легнете, препишете текста веднъж, за няколко дни ще го научите наизуст и след това го пишете по памет.

Защо да пишем?

Ученият Геннадий Шичко експериментално е открил, че дума, която човек пише с **РЪЦЕ**, преди сън, влияние върху съзнание - подсъзнание **СТО ПЪТИ** по-силно от думата, която се чува, прочита или изрича.

Ето тези 15 фрази:

1. Аз съм спокоен и уравновесен човек.
2. Мога да се отпусна по време на почивка и докато работя с очите.
3. Опитвам се да възстановя здравето и зрението си.
4. Завинаги унищожавам навика за носене на очила, както и програмите за алкохол и тютюневи изделия в съзнанието ми.
5. Алкохол и тютюн, и очила – те са моето лошо здраве и зрение, болести, ранно стареене, слепота и смърт.
6. Трезвеност, разделно хранене, релаксация и очни упражнения – те са моята младост, красота, здраве, отлично зрение и живот.
7. Очите ми стават лъчисти, ясни, зрението остро и чисто.
8. Всеки ден изпитвам подобрене в моето здраве и зрение.
9. Често мигам и затварям очите си.
10. Давам почивка на моите очи, три до пет минути всеки час правя Palming.
11. Виждам и далеч, и близо до най-малките подробности.
12. Слънцето и естествената светлина са приятели на очите ми.
13. Завинаги преставам да се троя с алкохол и никотин и да нося очила – те осакатяват очите ми.
14. Здравето ми укрепва, моето зрение се възстановява.
15. Предстои ми красив трезвен живот и отлично зрение.

След като сте написали 15-те точки, направете един Palming легнали.

## Допълнителни упражнения от Жданов В.Г.

1. Напръскайте очите със студена преварена вода

"По-добре да е размразена", съветва професорът. - Преварете водата и я замразете във фризера. След това с размразената вода измийте и напръскайте **ОТВОРЕНИТЕ** си очи сутрин и вечер. Водата запазва своята полимерна структура, когато в нея има кристалчета лед.

Защо да се вари предварително? За да се изчисти от хлора, който поврежда очите. Следователно водата от чешмата трябва да се превари, за да се отстрани хлора.

## 2. Правете гримаси.

Много полезно упражнение: махнете очилата, разтягайте и отпускайте всички мускули на лицето - мърдайте челюстите, ушите, очите. Правете смешни (!) физиономии пред огледалото. Колкото по-развити са всички мускули на лицето, толкова по-ефективно работят двигателните мускули на очите и се подобрява кръвоснабдяването на очите. Обърнете внимание: кърмачетата лежат по гръб и непрекъснато неволно гримасничат. Те инстинктивно напрягат и отпускат мускулите на лицето, за да се развият.

## 3. Лепенка на стъклото

Това е универсално упражнение от поредицата "наблизо-надалеч": то е много полезно, както за късогледни, така и за далекогледни. Извършва се, естествено, без очила.

На прозореца залепете парче хартия, етикет... Погледнете хартиятката, премигайте, погледнете през прозореца – вижте в далечината някое дърво, къща... После пак - наблизо – хартиятката, през прозореца – надалече. Упражнението се прави 20 пъти.

В този случай става мощна тренировка на напречните мускули на очите. Когато погледнете хартиятката, вие ги напрягате. После примигвате, поглеждате надалече – отпускате.

В медицината обикновено надлъжните мускули на очите да се наричат прави, а напречните - наклонени. Аз нарочно наричам наклонените мускули на очите напречни, тъй като на практика, когато се използва фразата "наклонени мускули", хората мислят, че това са мускулите, от които окото става кривогледа. Всъщност това са най-важните мускули, които извършват процеса на акомодация на очите, тоест, тяхното фокусиране.

В резултат на упражнението " Лепенка на стъклото ", късогледите се научават да отпускат напречните мускули, а онези, които имат далекогледство, напротив, тренират ги.

## 4. Полет на пеперуда

От същата серия "близо - далеч".

а) Представете си, че горе, на тавана, е кацнала красива пеперуда. Вие я гледате. После - пеперудата лети по тавана и каца директно върху веждите ви. Погледнете вашите вежди, премигайте, не трябва дълго да гледате веждите си. И сега изпратете пеперуда от веждите обратно до тавана и внимателно наблюдавайте полета. Повторете упражнението 3-5 пъти. Какви мускули тренираме? Горните надлъжни (когато вдигаме очи) и напречните (когато гледаме веждите).

б) Сега си представете, че тази красива пеперуда е кацнала на стената на нивото на очите. Излита, лети, лети и каца на върха на носа ви, премигнете и отпратете пеперудата обратно на стената. Упражнението може да се повтаря 3 до 5 пъти. По този начин когато поглеждаме върха на носа тренираме вътрешните надлъжни мускули, и после отново напречните мускули.



в) Представете си, че тази пеперуда каца надалеч на земята (на пода). И така, тя лети до земята, лети, лети ... и каца на горната ви устна. Погледнете я, примигнете и я изпратете обратно долу на пода на предишното ѝ място. Направете го не повече от 5 пъти. По този начин тренираме долните надлъжни мускули и отново напречните мускули.

Упражненията с пеперуда могат да се извършват последователно (а, б, в) или поединично.

## 5. Големият пръст (палецът)

Стиснете ръката в юмрук, палец - нагоре! Изправете ръката напред. Премигваме и поглеждаме палеца, докосваме с него върха на носа.; отново изпълваме ръката, премигваме, докосваме носа...Повтаряме до 10 пъти.

Отново упражняваме напречните мускули на очите. Гледаме пръста си и ги напъваме . Колкото по-близо поднасяме палеца, толкова повече напъваме напречните мускули, отдалечаваме палеца - така ги отпускаме. След това като премигнем и погледнем в далечината - те напълно се отпускат.

- "Тези упражнения не изискват специално време, - подчертава професорът. Те могат да се правят навсякъде и по всяко време." Да кажем, че шефът ви е извикал в офиса, за да ви смъмри. А вие стоите и си следите една пеперуда как каца ту на вашия, ту на неговия нос..

- "Когато възстановявах зрението си, - спомня си професорът - то не се задържаше, както при всички хора на автобусната спирка, а все се отправяше настрана към някое дърво. Така че пред очите ми имаше лист от дървото. Стоя, мигам, поглеждам листото, премигвам, поглеждам в далечината, листа - разстоянието, листа - разстоянието ... Хората на спирката си стоят в очакване на автобуса, а аз тренирам напречните мускули на очите си.

Всеки път, когато се качвах на електрическия влак от Академгородок до Новосибирск, сядах до прозореца. Залепвах парче билет на стъклото. Мигвам, поглеждам билета, мигвам, гледам в далечината... На спирките правя централно фиксиране върху надписа с името на гарата. Влакът тръгва - аз отново работя с листчето хартия. Трийсет и пет минути докато пътувам, тренирам мускулите на очите си".

За пореден път привличам вниманието ви към факта, че най-опасното нещо е да ПРЕНАТОВАРИТЕ ОЧИТЕ. Правете упражнения с минимален брой повторения и постепенно увеличете натоварването.

## Едноочни очила

„Едно от най-мощните и ефективни упражнения за възстановяване на зрението, - казва проф. Жданов. - Позволява ви да запазвате и развивате зрението си, дори когато гледате телевизия или работейки на компютъра. Но то е и много трудно. Затова никога не го предлагам на начинаещи. Първо трябва да практикувате мускулите на очите с обичайното зареждане, "маркера на стъклото", "полета на пеперудата", да се научите да ги отпускате с Palming, соларизация. И едва след това можете да се заемете с "пиратски очила". Фокусът е прост. Нуждаете се от две двойки рамки без стъкла. Възможно е от стари очила.

На едната рамка на дясната част на очилата залепете черен плат или нещо друго непрозрачно, на другата рамка – на лявата част. Можете да манипулирате една рамка, като плъзгате превръзката от дясно на ляво и обратно, но това е неприятно.

С тези „едноочни очила“ можете да стоите у дома, на почивка, да четете, да пишете, да работите на компютър, да гледате телевизия... **Но не повече от 30 мин!** Натоварването е много силно, защото едното око е принудено да работи за две. Но това е страхотна тренировка. След половин час затворете очи, свалете очилата си и направете Palming, до пълно успокоение на зрителния нерв. След това сменете превръзката на другото око. След още половин час махнете "едноочните очила", изпълнете Palming и направете почивка за един час: останете без очила. Ако е възможно, повторете това упражнение 2-3 пъти на ден.

Окото под превръзката, разбира се, е отворено през цялото време, то също тренира ...

Ако някой е късоглед и не вижда телевизионния екран без очила, не е нужно да се мъчи. Вземете очила с по-слаб диоптър и гледайте с тях телевизия като покривате едното стъкло за половин час. После другото. Накрая Palming.

## 7 обикновени правила за телевизия и компютър

✓ Работете на компютъра или гледайте телевизия в ОСВЕТЕНА стая! Задължително включете горното осветление.

✓ Премахнете отблясъците върху екрана.

✓ Задайте най-големия размер на шрифта. Ако екранът на компютъра е плосък, махнете компютърните очила. (Плоският екран на телевизора и компютъра няма вредно, паразитно излъчване, като старите монитори и телевизорите с електроннолъчевата тръба).

✓ Изберете цвета на шрифта! (Като правило късогледите е по-добре да гледат в червено, а далекогледите – в синьо). За избор на вашия цвят, вземете многоцветни писалки и се подпишете върху бял лист хартия. Оставете листа на перваза на прозореца, за малко се обърнете, мигнете и хвърлете бърз поглед към листа. ПОдписът, който най-напред ще ви се набие на очи – това е ВАШИЯ цвят.

✓ Мигайте колкото е възможно по-често! Защо очите ви се уморяват и болят пред компютъра? Хората са фиксирани в монитора и гледат цял ден, без да мигат. Лигавицата на окото изсъхва, което води до умора и болка. Когато мигаме, ние облекчаваме напрежението и овлажняваме лигавицата на очите.

✓ При уморени очи, направете PALMING. Идеалния вариант – на всеки час. Когато гледате телевизия, правете Palming по време на рекламните. Не забравяйте правилата за сваляне на дланта.

✓ Работете по-често и гледайте телевизия с "пиратски очила"

Много е важно да се правят упражнения с "пиратски очила", когато има разлика в двете очи, т.е. едното око вижда по-лошо от другото. В този случай, дайте повече визуална работа на слабото око, тоест, първо затворете по-силното. Опасно е да има разлика, защото слабото око започва да влияе на силното. Това може да доведе до страбизъм (кривогледство).



## Съветите на Жданов

Неправилното осветление поврежда зрението на възрастните и децата.

СВЕТЛИНАТА ТРЯБВА ДА ПАДА ОТЛЯВО! - казва професор Жданов. - Ако човек е левичар, той пише с лявата си ръка, тогава светлината трябва да е отлясно. Но левичарите са един от двадесет. Просто правило за запазване на зрението, но днес много често го забравят. Когато отивам при познати, приятели, които имат деца - ученици, студенти - аз винаги питам: "Къде вашето дете прави домашното си?" Не видях нито в един апартамент, бюрото на ученика да е на подходящо място. Като правило, ученикът седи в глух ъгъл, докато гърба му блокира светлината. Зрението се напъва, очите се повреждат. В най-добрия случай детето седи на масата с лице към прозореца, мощна светлина пада върху очите и книга му. Това също е много вредно. Седенето трябва да е настрани до прозореца, така че светлината да пада само върху книгата, но не и върху очите. В този случай светлината от белия лист отива настрани и разсеяната светлина от текста удобно, без напрежение попада в очите.

Вляво настолната лампа с козирка е най-добрия ни приятел. Особено за далекогледите. За предпочитане е халогенна лампа. Ако нямате, вземете добра настолна лампа с козирка, поставете прозрачна стъклена крушка 75 - 100 вата. Модните енергоспестяващи крушки са лоши за зрението. Насочете светлината на лампата отстрани, отляво по такъв начин, че светлината отразена от листа (монитор), да пада настрани, а в очите ви да идва от разсеяната светлина на текста. Важно е да запомните: в допълнение към местното осветление (настолна лампа), винаги да има и горното осветление. Очите трябва да могат да се отпуснат от книгата, монитора: погледнете тавана, стената, други предмети.

Имайте предвид: флуоресцентните лампи много изморяват очите.