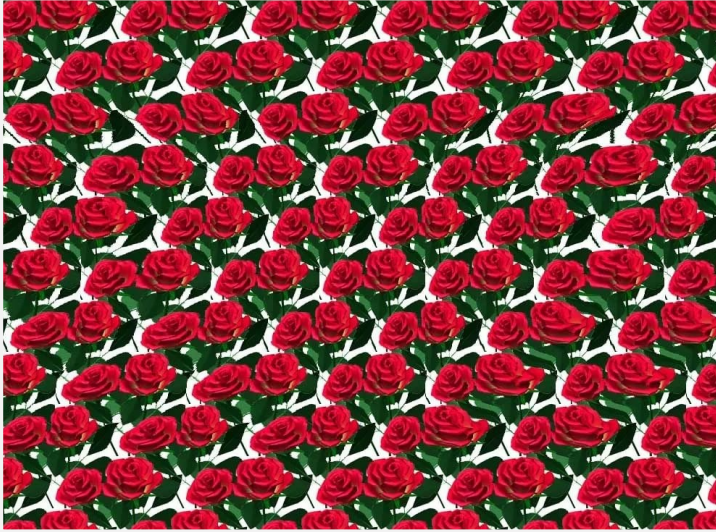


ВОЛШЕБНЫЙ МИР СТЕРЕОГРАММ

Польза стереокартинок для глаз

Врачи не рекомендуют стереокартинки в качестве диагностики или основного метода тренировки зрения. Специалисты используют цветные гаплоскопии, скрининговые тесты и другие способы. А для профилактики рекомендуют выполнять гимнастику для глаз.



Однако стереокартинки можно использовать в качестве дополнительной тренировки для глаз вместе с другими упражнениями. Они помогают:

- **Снять усталость с глаз**, особенно после долгой работы за компьютером.
- **Улучшить аккомодацию** — способность четко видеть предметы на разных расстояниях.
- **Поддерживать бинокулярное зрение** — восприятие глубины, пространства и формы объектов.

Но врачи не рекомендуют просмотр стереокартинок для улучшения зрения. Они не избавят от прогрессирующей близорукости или дальнозоркости. Для восстановления четкости зрения специалисты подбирают очки или контактные линзы.

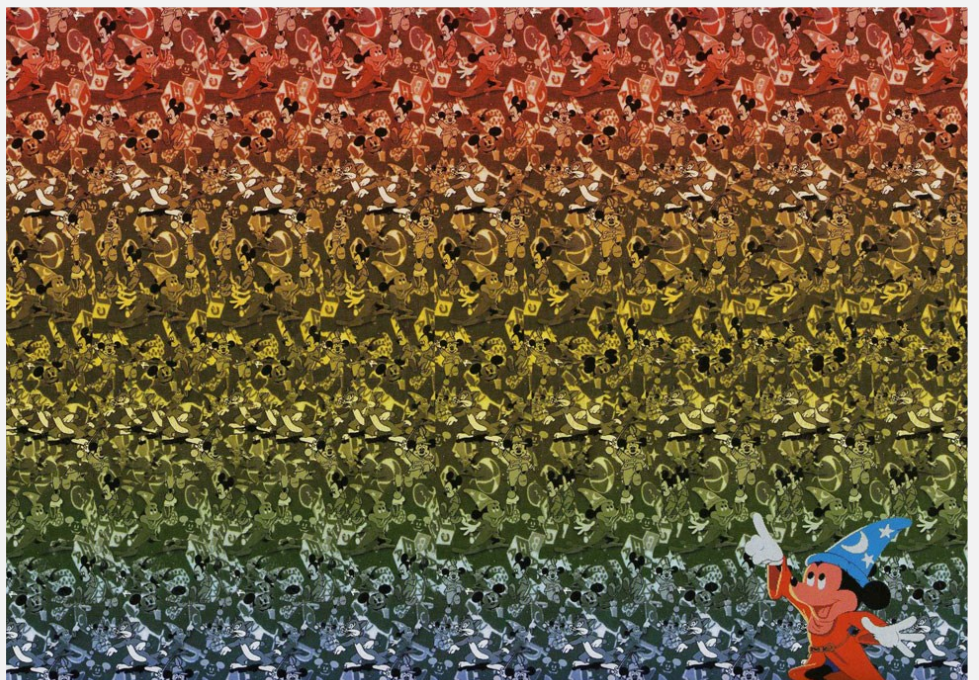
Вред от объемных картинок

Стереогаммы безопасны для глаз. Мифы об их вреде появились из-за неправильного использования.

При первом просмотре стереокартинок человек может ощутить дискомфорт в глазах — сухость, жжение или резь. Они связаны с непривычным напряжением глазных мышц и редким морганием из-за попытки сосредоточиться на изображении. Чтобы избежать неприятные ощущения, рекомендуют **просматривать картинки не больше 5 минут**. При регулярном выполнении упражнения глазные мышцы привыкнут к нагрузке, и дискомфорт исчезнет.

Неприятные ощущения возможны при просмотре «3Д-картинок» для глаз на мониторе. Из-за мерцания и бликов на экране глазные мышцы сильно напрягаются, поэтому становится тяжело сфокусировать взгляд и рассмотреть изображение. Лучше распечатать стереограмму и повесить на стену.

Если у вас есть нарушение зрения, то вам будет трудно рассмотреть трехмерные картинки. При попытке сфокусироваться на изображении в глазах может появиться дискомфорт — боль, жжение или резь. Необходимо обратиться к специалисту, чтобы выявить проблему со зрением.



ВОЛШЕБНЫЙ МИР СТЕРЕОГРАММ

Поначалу на стереограмме обычно не видят никаких объёмных картинок. Иногда даже думают, что их там и нет или что увидеть их так никогда и не получится. Не бойтесь! Мы научим вас технике разглядывания стереограмм - это совсем несложно! Это все равно, что катание на велосипеде: сначала никто не умеет, но если уж вы научились, то потом проблем с этим у вас не будет. Главное - набраться терпения и не сдаваться.

Прежде всего необходимо сесть прямо перед картинкой и сосредоточиться, желательно в тишине и спокойном месте: шум и помехи будут вас отвлекать.

Для того, чтобы "поймать" изображение" стереограммы, нужно смотреть на нее по особой методике, не так, как мы смотрим обычно. Существует несколько методов обучения технике рассматривания стереограмм. Выберите ту, которая вам больше подходит.



Метод 1

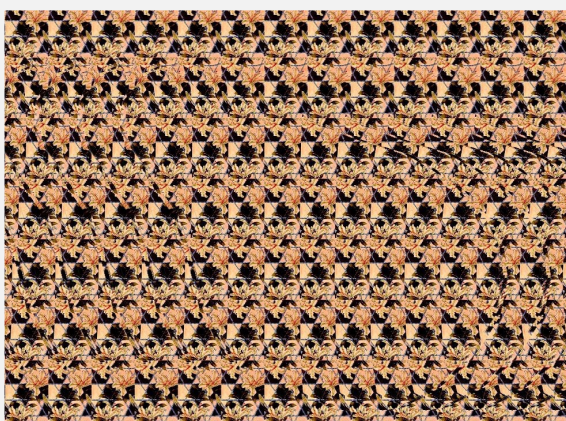
Возьмите простую стереограмму, с ярко выраженным повторяющимся узором, в котором, как вы точно знаете, "зашифрован" один предмет простой формы. Держите картинку на расстоянии 25-30 см. Можно немного приблизить или отодвинуть - строгих рамок нет. А теперь попытайтесь расфокусировать взгляд. Это означает - не разглядывайте саму картинку, а смотрите **сквозь** нее, как будто она прозрачная. Разумеется, ваши глаза поначалу не будут вас слушаться: они привыкли фокусироваться на изображениях, это их работа! Но не сдавайтесь и пробуйте дальше расслаблять глаза. Как только это у вас получится, приступайте к следующему этапу разглядывания - подберите расстояние до картинке, при котором начнет вырисовываться пусть нечеткая, мутная, но объемная картинка. Для этого плавно и понемногу придвигайте и отодвигайте картинку. В определённый момент вы почувствуете, как что-то происходит: фон как бы уплывает назад, а затем начинают проявляться контуры предметов. Ни на минуту не забывайте, что глаза надо продолжать держать расслабленными (расфокусированными): как только они попытаются снова сконцентрировать взгляд на картинке или её элементах - объёмное изображение снова "убежит"! Когда у вас получится увидеть объём в первый раз, смотрите сначала на маленький фрагмент картинке, а потом отведите глаза и рассмотрите остальную часть изображения.

Метод 2

Поднесите картинку к самому кончику носа. Расслабьте зрение и смотрите прямо перед собой. Теперь начните медленно отодвигать картинку, пока не достигнете того расстояния, на котором вы обычно держите книгу при чтении. Сначала рисунок расплывется у вас перед глазами. Однако стоит всмотреться в него пристальнее, и в скором времени у вас перед глазами возникнет ясное трехмерное изображение.

Метод 3

Годится, когда картинка распечатана на бумаге. Сосредоточьте взгляд на какой-нибудь отдалённой точке. Потом поместите изображение в поле своего зрения. Картинка расплывётся у вас перед глазами. Однако, когда вы сосредоточите на ней свой взгляд, ваши глаза различат за рисунком трёхмерное изображение.



Ни в коем случае не перенапрягайтесь! Давайте глазам отдохнуть! Если ваши глаза упорно не хотят видеть 3D-картинку, попробуйте взять другую стереограмму. После нескольких тренировок у вас, скорее всего, всё получится, и вы уже не захотите расстаться с волшебным миром 3D-картинок!

"Чтение" стереограмм - замечательная гимнастика для глаз, так как обладает свойством снимать напряжение, расслаблять глазные мышцы. При условии, конечно, если вы не переусердствуете и не будете заниматься этим слишком долго. **Не забывайте: любой вид деятельности, даже полезной, требует отдыха!** Удачи вам в освоении волшебного мира стереограмм и приятного отдыха!