



ЗАСВЕТЫ ПО ГОНЧАРОВОЙ

Засветы проводятся в темной комнате.

Снять очки ребенку и закрыть щитком глаз, который не будем засвечивать.

Вспышкой на телефоне с расстояния 70-80 см от ребенка сделать подряд 15 засветов с интервалом 15 сек.

Затем надеть очки и в очках уже закрыть тот же глаз, а засвеченным глазом выполнять мелкую зрительную работу 15-20 мин: перебирать бисер, сортировать красную и белую фасоль, зерна кукурузы и гречки, риса и пшена.

Можно обводить через кальку картинки или соединять линией нарисованные на листе точки. После этого открыть глаз и побыть полчаса без работы.

Затем проделать все для другого глаза. Засветы делать каждый день в течение 15 дней. Затем 2 месяца перерыв.



Повторять в таком режиме
круглый год до полного
восстановления зрения.

Медицинский центр «Азбука Здоровья»

г.Белгород, ул.Щорса, д.37А
г.Белгород, ул.Н.Островского, д.2

телефон: +7 (4722) 20-50-28
WhatsApp: 910-741-97-33

