



СТЕРЕО
картинки
для глаз

Стереокартинки:

- что это такое
- польза для зрения
- как научиться видеть

Наверняка каждый хоть раз видел стереокартинки. Их рассматривание – это не только интересное времяпровождение, но еще и польза для зрения, воображения, саморазвития.

Просмотр дает возможность избавиться от стресса и активизировать умственную активность. Видеть в плоской картинке объемное изображение могут не все, но научиться этому вполне реально.

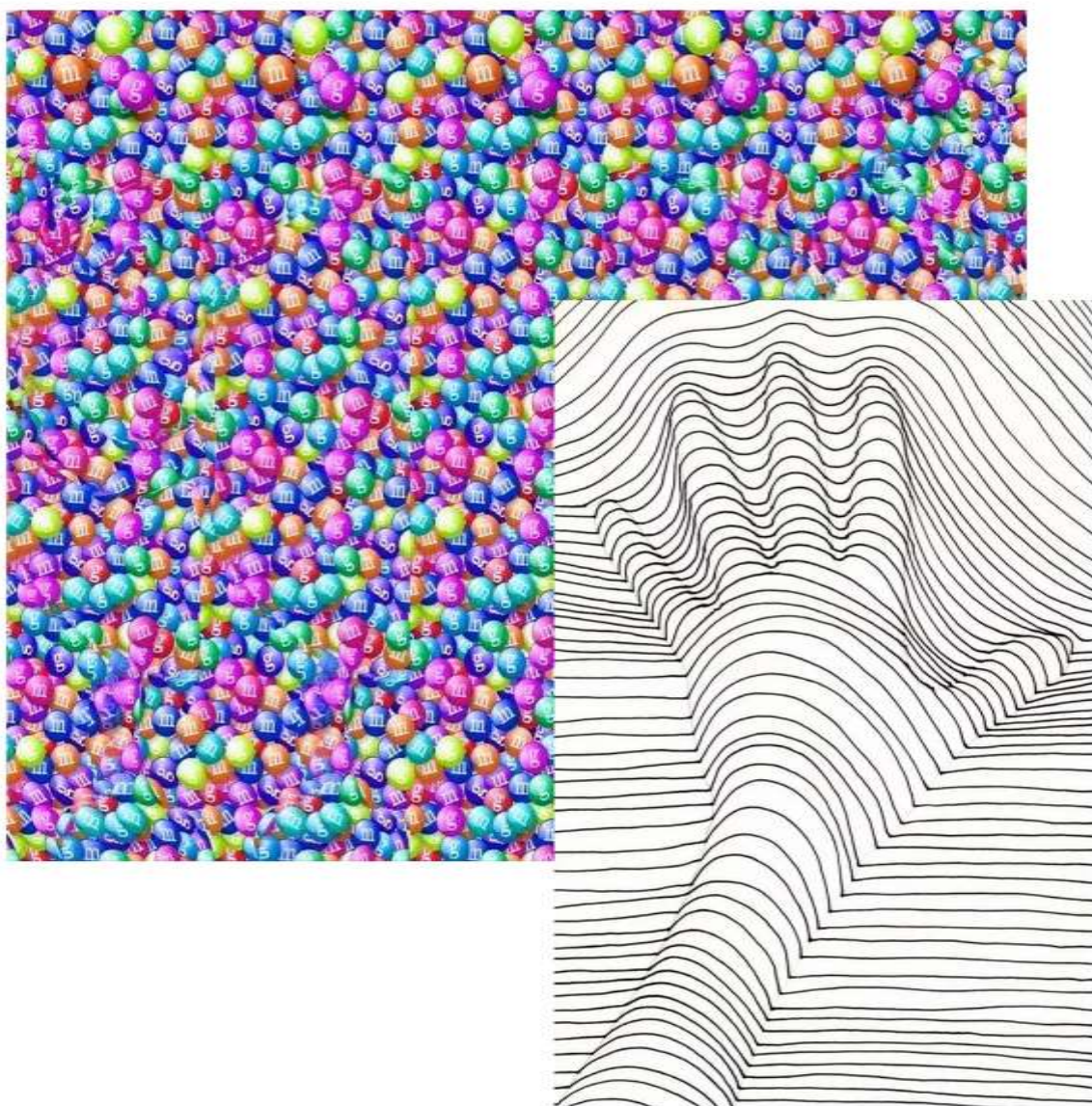
Что такое стереокартинки и как их создают

Стереокартинки или стереограммы – специально созданные изображения, которые на первый взгляд представляют собой плоский и бессмысленный рисунок, но, если присмотреться, можно рассмотреть, что за ним скрываются объемные фигуры.



! СПРАВКА Стереокартинки создаются в специальных программах. Имея доступ к одной из них, создать стереограмму может каждый.

Чтобы увидеть скрытый рисунок, нужна расфокусировка взгляда. У кого-то это получается сразу, кому-то приходится тренироваться.



В чем польза таких картинок для зрения и воображения

При просмотре стереокартинок наш мозг успокаивается. В организме запускаются антистрессовые процессы. Бывает так, что человек видит на объемной картинке не то, что там на самом деле изображено, а то, что соответствует его фантазии и настроению. Поэтому стереокартинки – отличный способ саморазвития и развития воображения.

! Не так давно ученые обнаружили

Стереогаммы повышают эрудицию. В последнее время их часто сочетают с загадками, логическими задачами, анимацией, лабиринтами, и так далее. Это делает процесс еще более увлекательным и полезным.



Просмотр стереокартинок – эффективное упражнение для улучшения зрения.

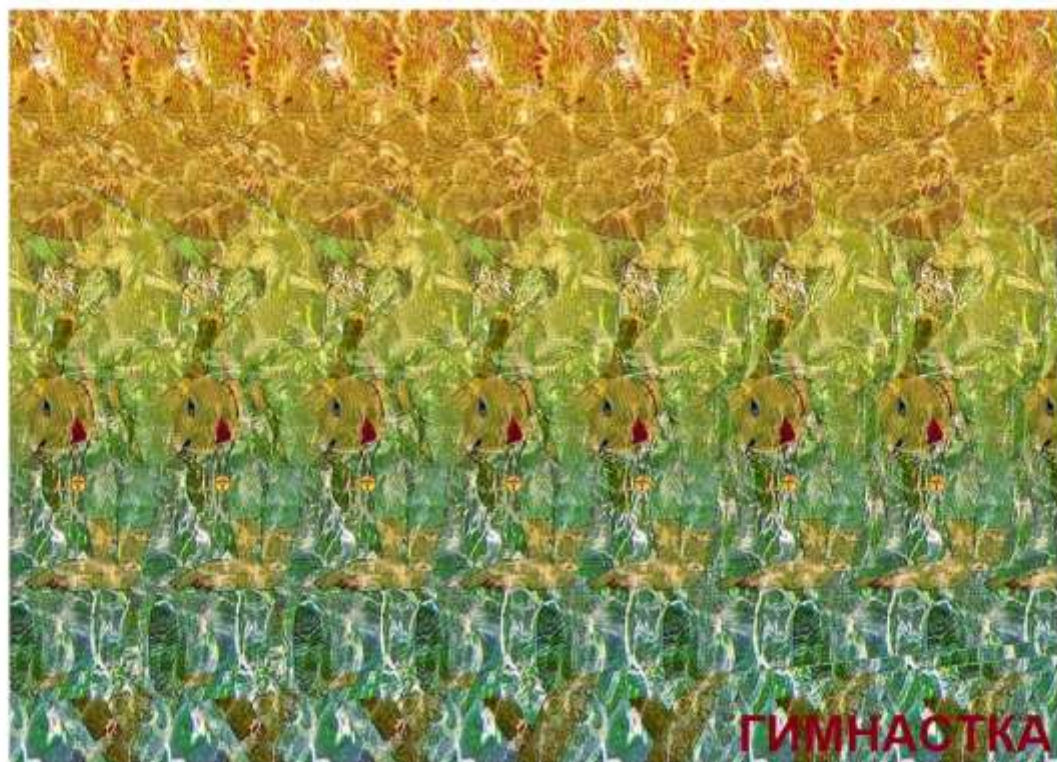
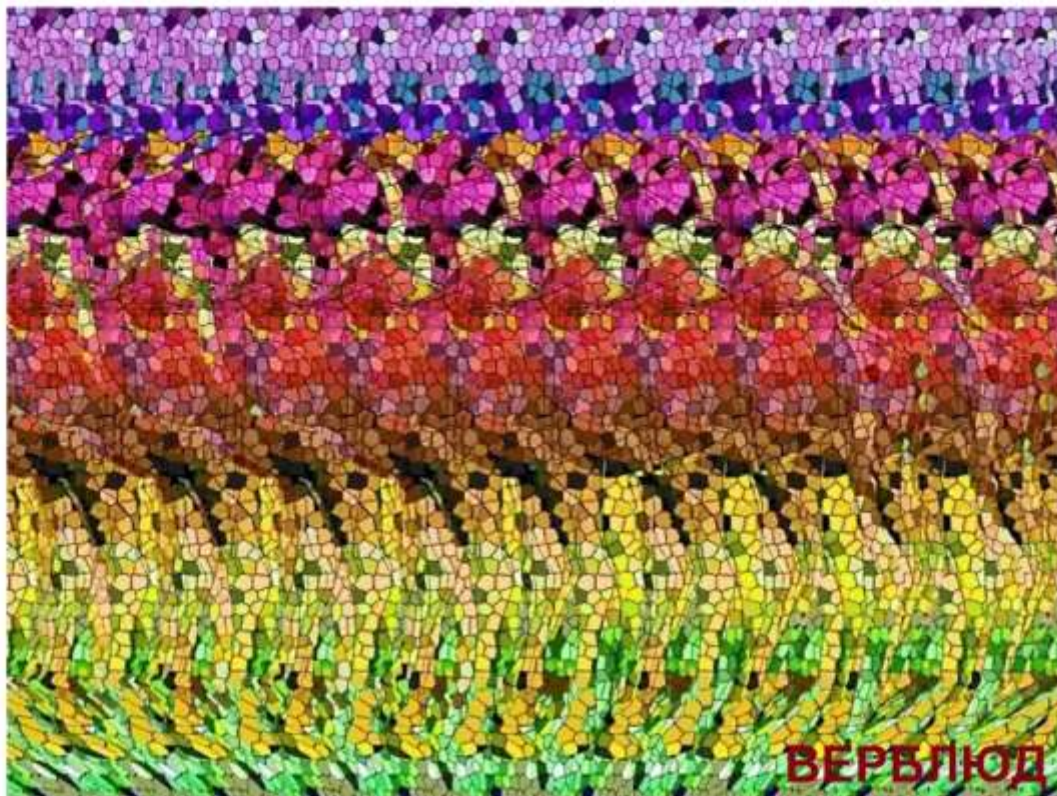
Как научиться видеть объемные изображения

Необходимо по максимуму приблизиться к монитору на расстояние, при котором вы не сможете сфокусироваться на изображении. Картинка станет расплывчатой. Теперь медленно отдаляйте от картинке голову, не меняя взгляда. По мере вашего отдаления определенные фрагменты картинке будут к вам приближаться, определенные – отдаляться, она будет двигаться и меняться. Смотреть нужно спокойно, без моргания и «бегания» глазами. Внимательно следите за происходящими переменами, и вам откроется стереограмма. «Поймав» изображение, вы сможете рассмотреть его в деталях.



! Несколько тренировок, и вы легко сможете разгадывать стереограммы. А это не только увлекательно, но и весьма полезно для нашего зрения, ума и воображения.

**Берегите зрение,
делайте гимнастику для глаз!**



Fizinstruktor.ru