

СПЕКТРАЛЬНЫЙ ОПТИКО-РЕФЛЕКТОРНЫЙ ТРЕНАЖЕР ЗРЕНИЯ.

Общие правила и рекомендации

Приготовьте линейку или рулетку для измерения расстояния от переносицы до монитора. Лучше рулетку. 5-метровая подойдет для всех ситуаций.

Для тренинга одного глаза приготовьте повязку на один глаз. В аптеках продаются окклюдеры.

Не используйте дополнительное освещение или затемнение.

Желательно проводить тренинги несколько раз в день. Небольшой продолжительностью. Повторяя одни и те же упражнения. Задания будут готовиться для вас индивидуально и будут загружаться автоматически.

Если вы уже выполняете какие-либо зрительные гимнастики, продолжайте это делать.

Для всех вопросов есть форум и почта.

Выполнение упражнений.

Старайтесь почаще моргать.

При выполнении заданий двумя глазами периодически вам будет предлагаться перевести взгляд на несколько секунд с монитора на расположенные вдали предметы.

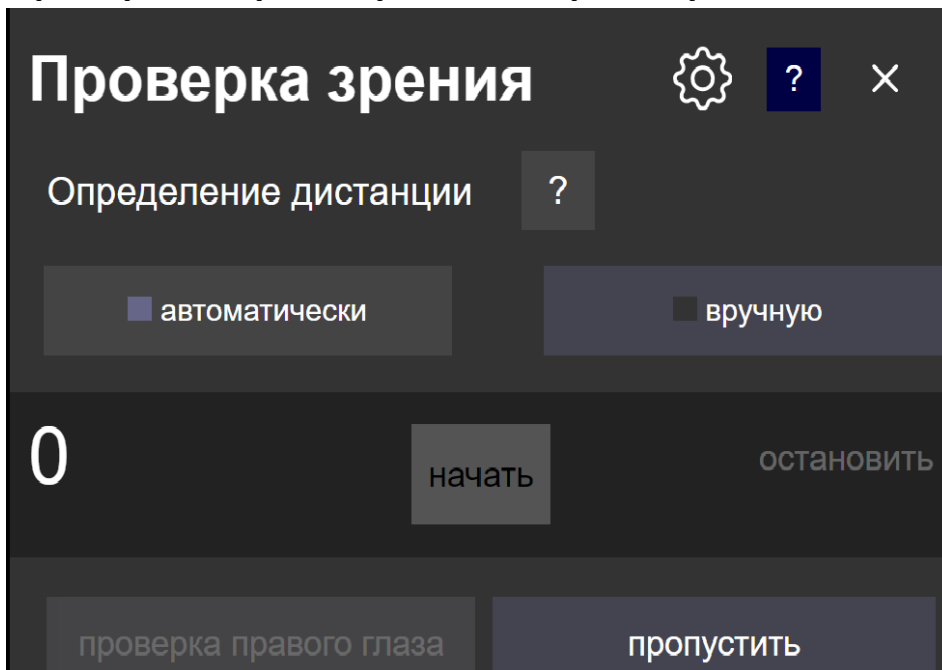
Описания основных частей меню приложения.

Проверка зрения без регистрации.

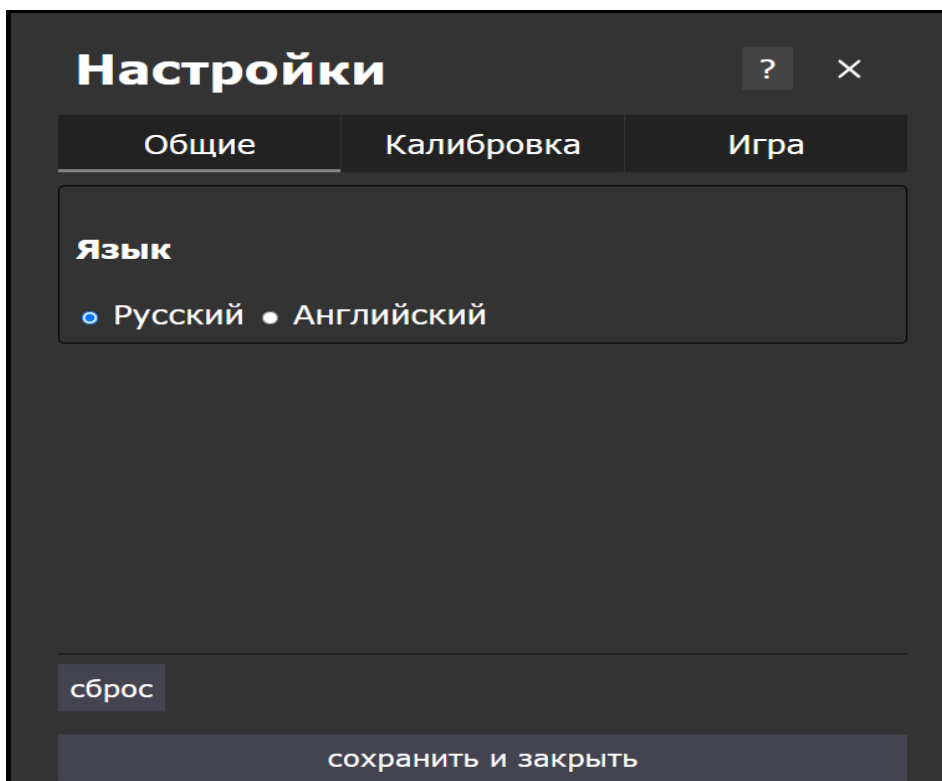
Для проверки остроты зрения без регистрации и без записи результатов в базу данных войдите в «Проверку зрения» на главной странице сайта.

Проведите первоначальные настройки.

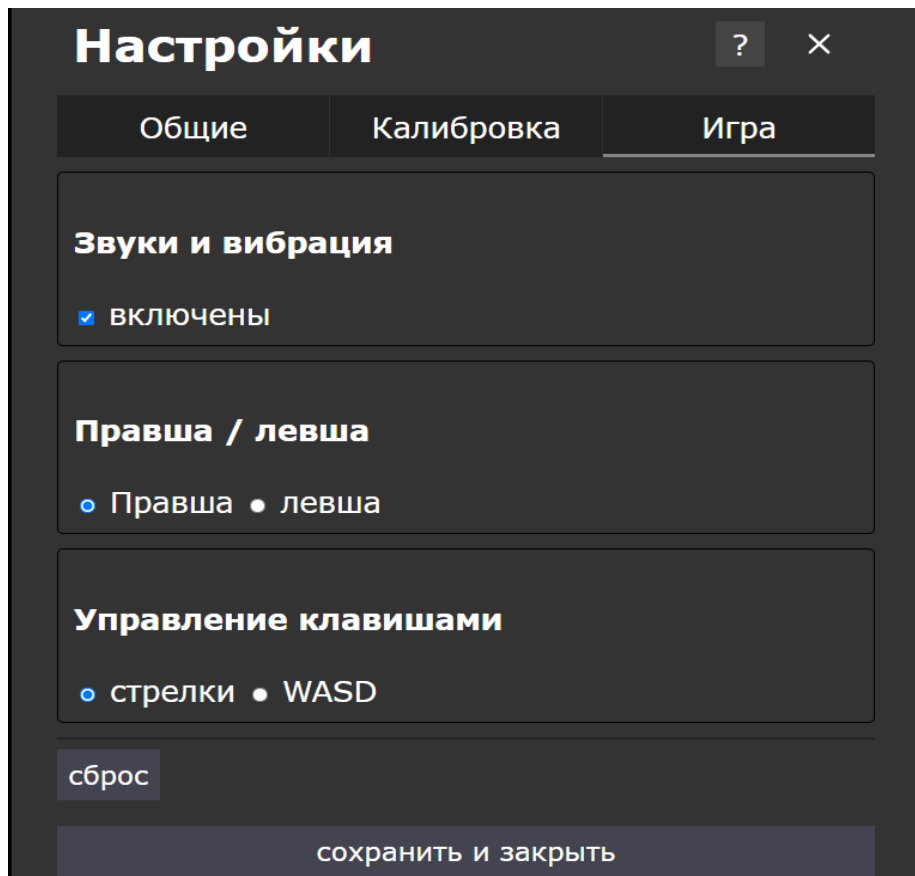
Проверка остроты зрения без регистрации.



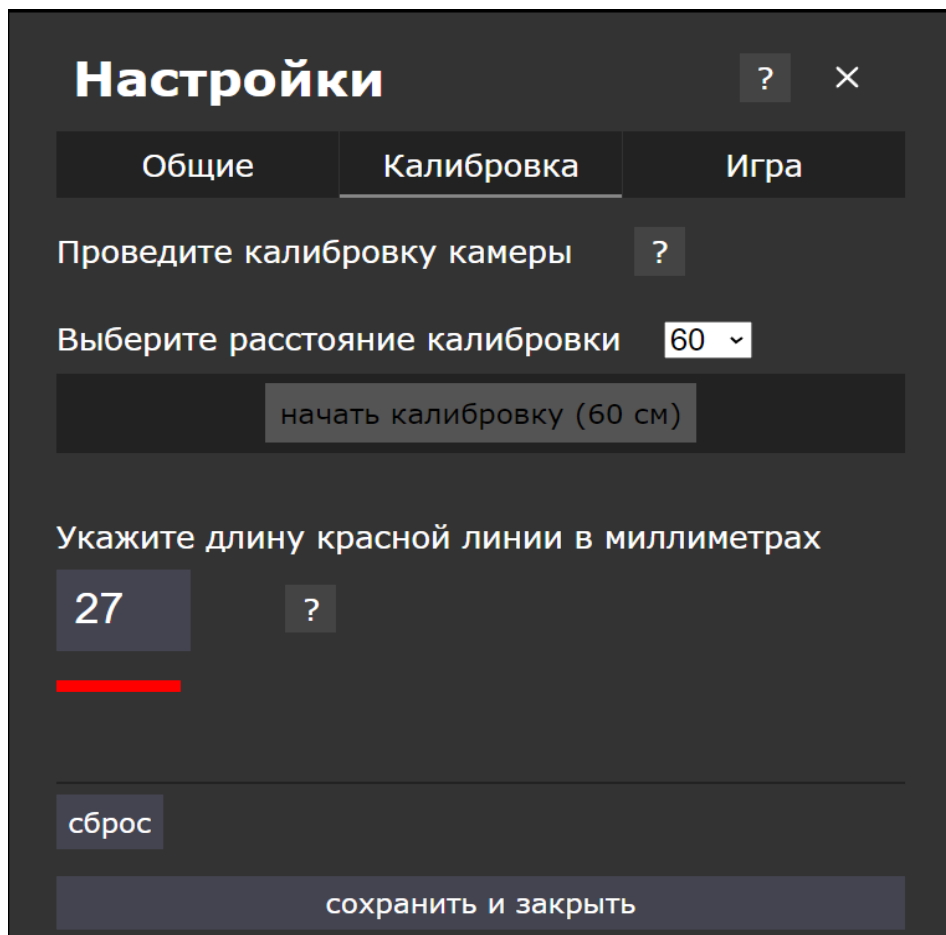
Нажмите кнопку «Шестеренка». Окно «Настройки»
Выберите язык интерфейса.



Проведите настройки.



Проведите калибровку камеры.



- Измерьте и запишите в окно длину красной линии в мм. 27 на рисунке.
- Включите и дайте доступ к камере в соответствии с инструкциями к вашему устройству.

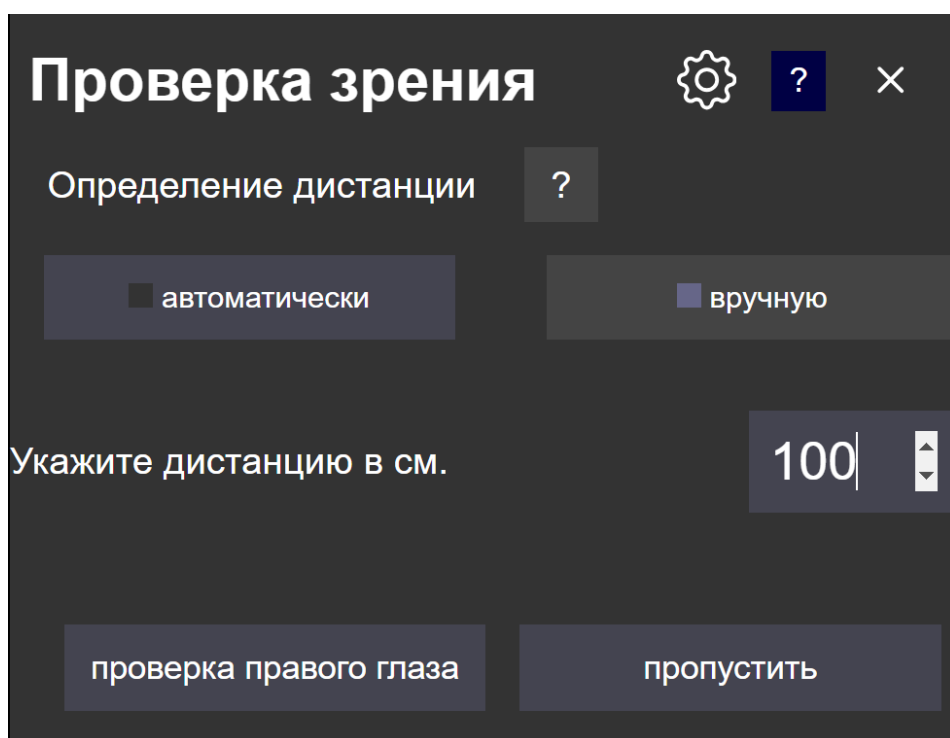
Для калибровки камеры замерьте расстояние в сантиметрах от внешнего угла глаза (любого) до середины монитора компьютера или дисплея смартфона. Жесткой линейкой или рулеткой. Или расположитесь на заранее выбранном расстоянии. Например, 60 см, как на рисунке. Нажмите кнопку «Начать калибровку».

Во время калибровки сидите неподвижно и ровно, смотрите в центр монитора. Калибровка закончится автоматически.

Нажмите кнопку «Сохранить и закрыть».

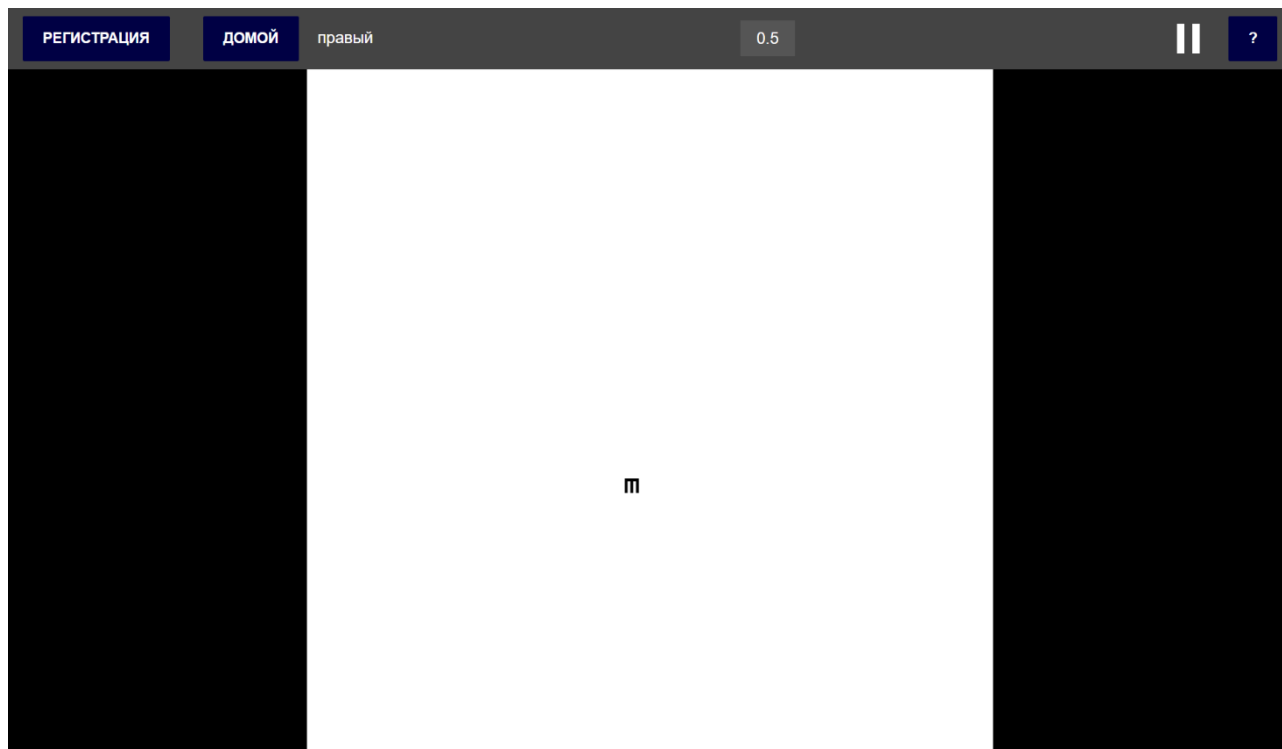
В окне Проверка зрения вы можете оставить выбрать установку дистанции Вручную. Тогда необходимо ввести расстояние, на котором вы будете располагаться.

Затем нажмите слева внизу кнопку «Проверка правого глаза» и начните проверку. Если вы хотите проверить левый глаз или оба глаза, то, нажав кнопку «Пропустить», сделайте нужный выбор.



Начнется проверка. На белом фоне вам будет предъявляться стимул Ш или С с различными углами поворота. Вам необходимо рассмотреть

направление прорезей. Например, на рисунке Вниз. Используя клавиатурные клавиши-стрелки, ответьте куда направлены прорези. По окончании проверки ваши результаты отобразятся в текстовом виде. Если вы хотите сохранить результаты для дальнейшего анализа, пройдите регистрацию.

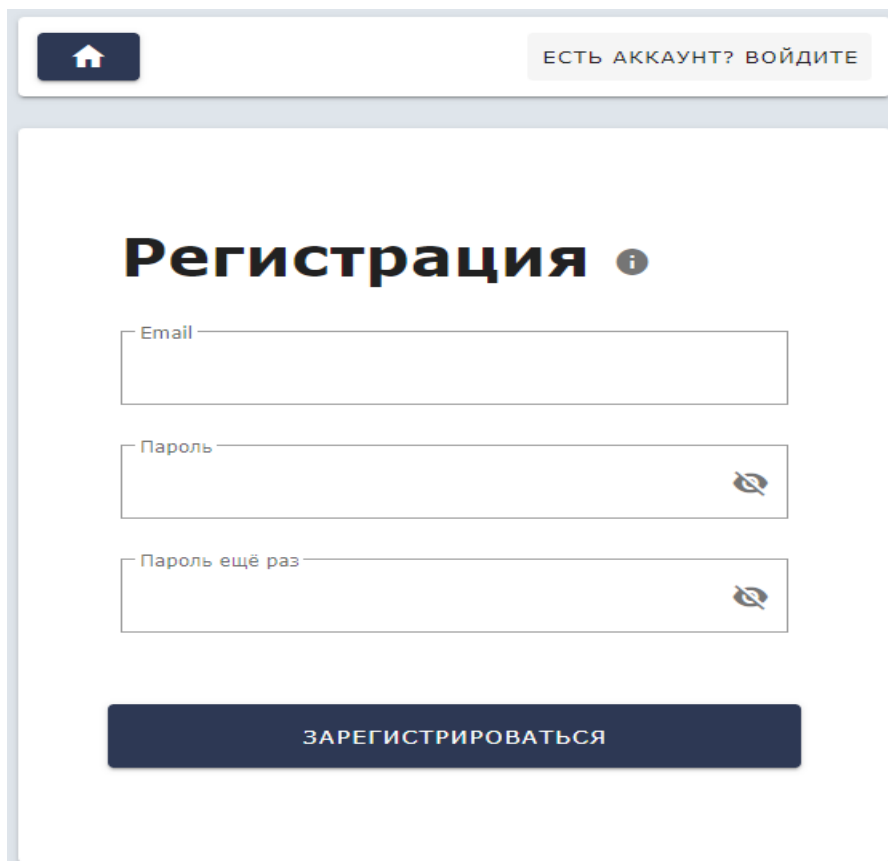


1. Регистрация.

Введите адрес своей электронной почты.

Затем дважды пароль. Зарегистрируйтесь.

Вам на почту придет письмо со ссылкой для подтверждения регистрации. Пройдите по ссылке.




The image shows a registration form interface. At the top left is a home icon. At the top right is a button labeled "ЕСТЬ АККАУНТ? ВОЙДИТЕ". The main heading is "Регистрация" with an information icon. Below the heading are three input fields: "Email", "Пароль" (with a toggle icon), and "Пароль ещё раз" (with a toggle icon). At the bottom is a large dark blue button labeled "ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ".


Home icon

ЕСТЬ АККАУНТ? ВОЙДИТЕ

Регистрация i

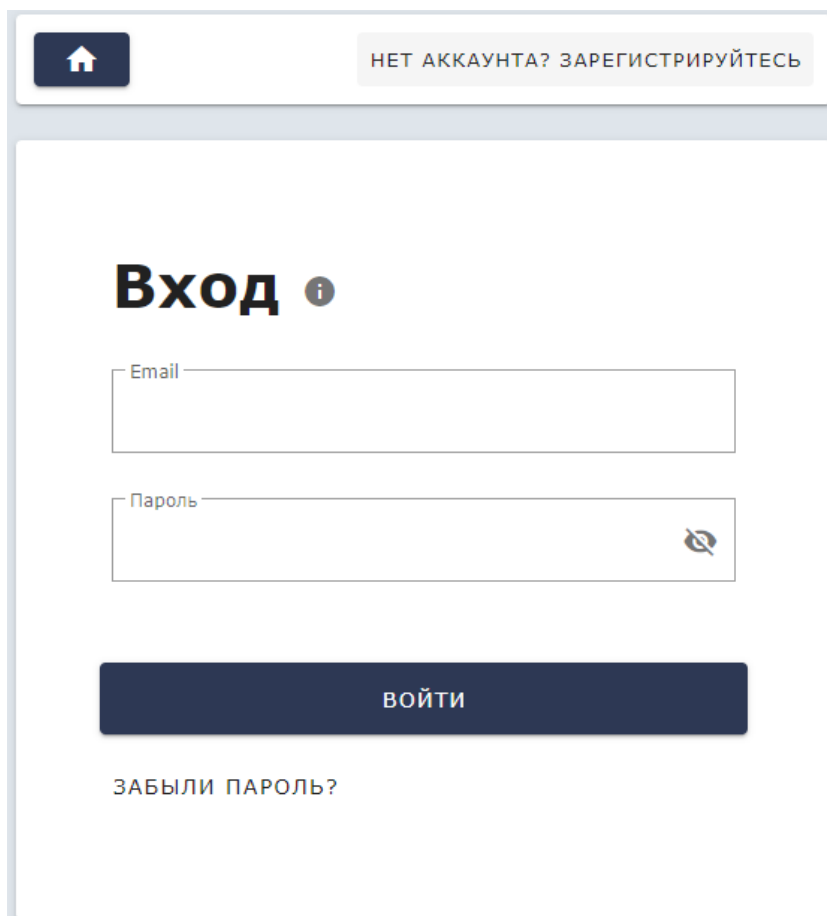
Email

Пароль 

Пароль ещё раз 

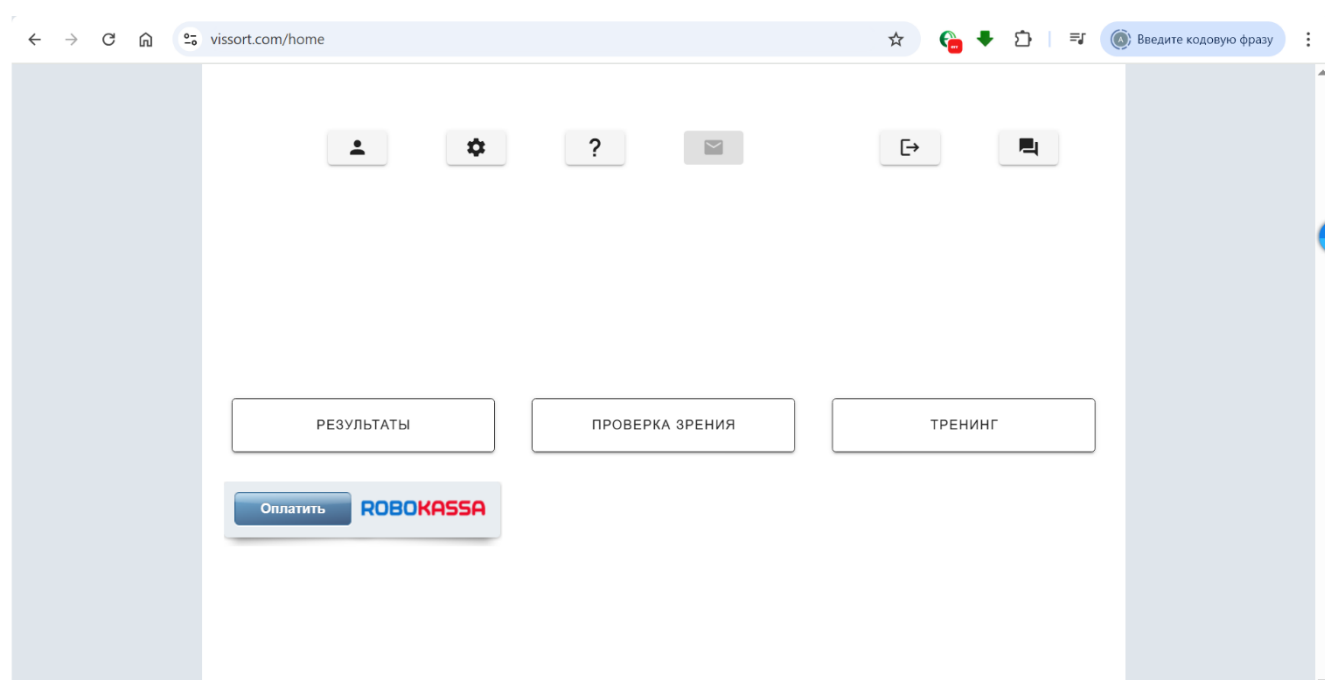
ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ

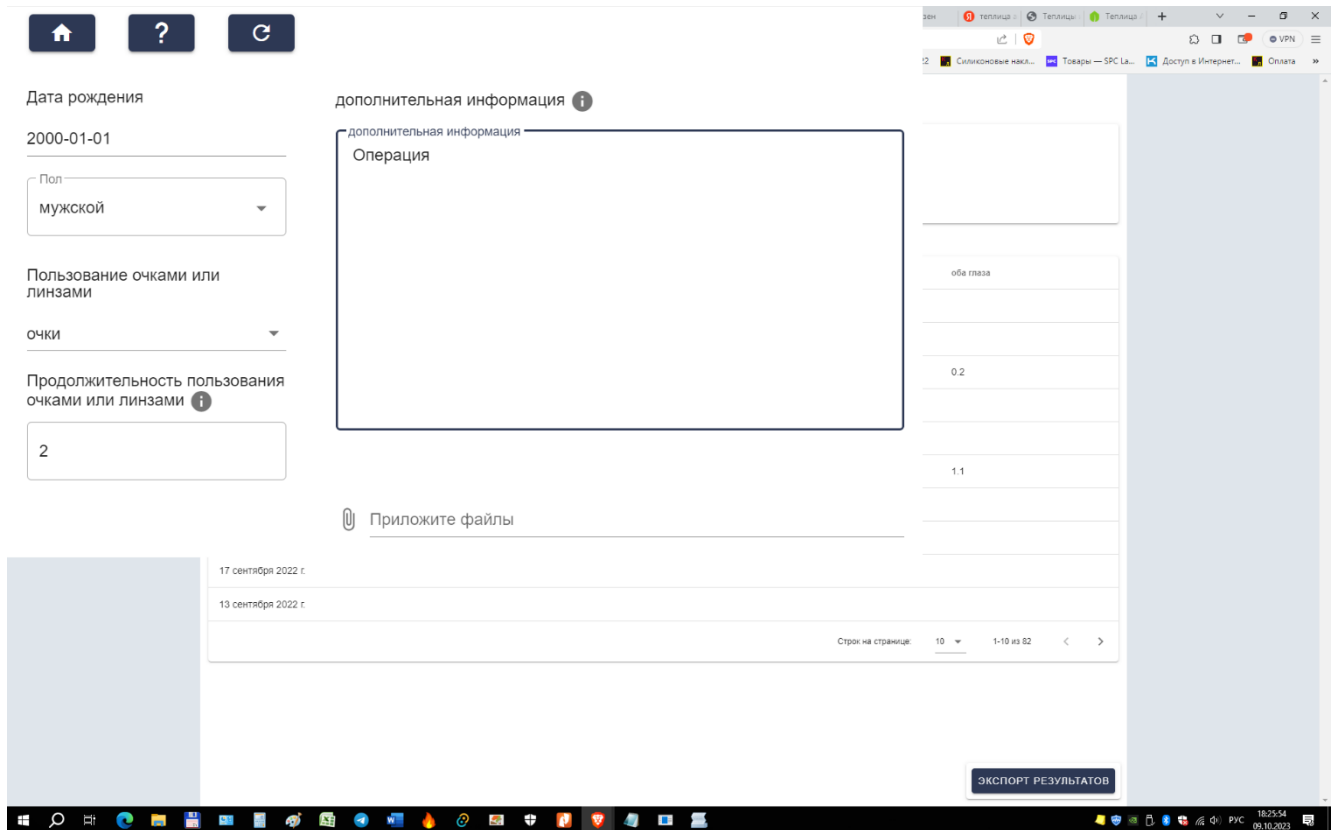
2. После регистрации войдите в свой аккаунт.



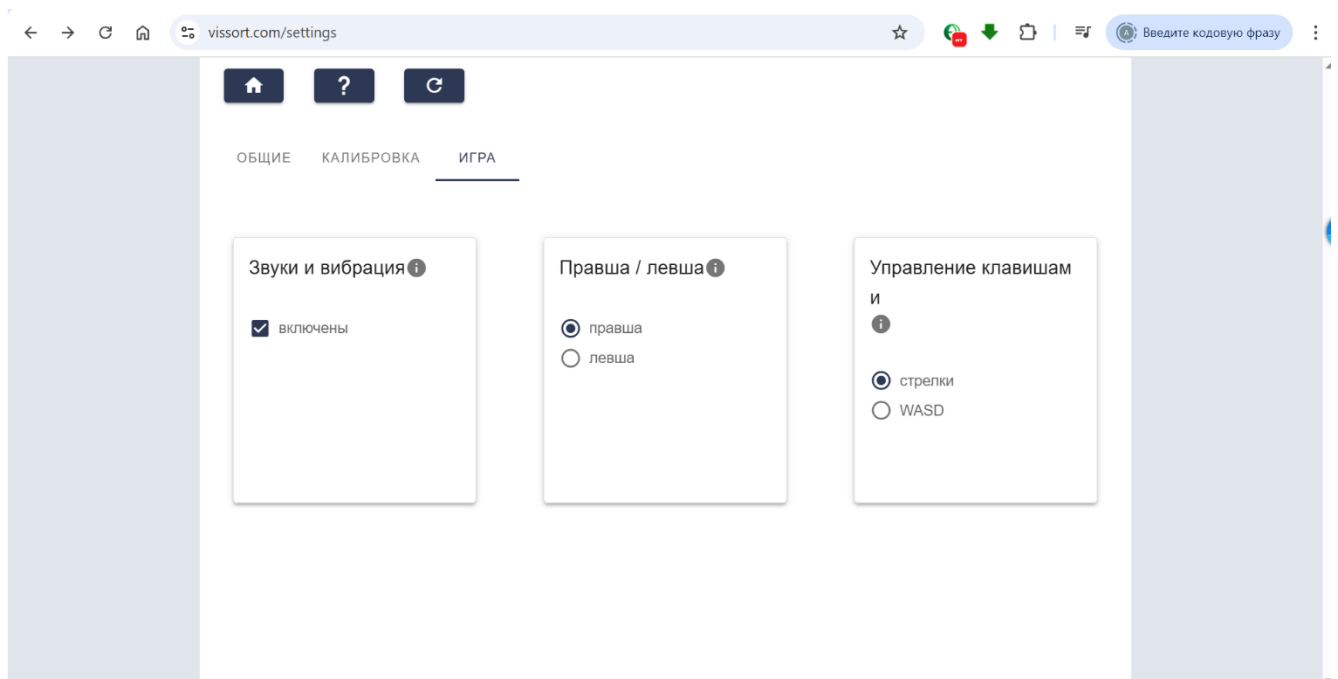
The screenshot shows a login page with a dark blue header. On the left is a home icon, and on the right is a button that says "НЕТ АККАУНТА? ЗАРЕГИСТРИРУЙТЕСЬ". The main content area has the heading "Вход" with an information icon. Below it are two input fields: "Email" and "Пароль" (Password), which has a toggle icon for visibility. A large dark blue button labeled "ВОЙТИ" (Log In) is centered below the fields. At the bottom, there is a link that says "ЗАБЫЛИ ПАРОЛЬ?" (Forgot Password?).

Войдите в свой аккаунт. Нажмите на кнопку «Фигурка человека». Заполните Анкету. Это не только для статистики, но и для учета ваших данных при подготовке индивидуальных заданий.





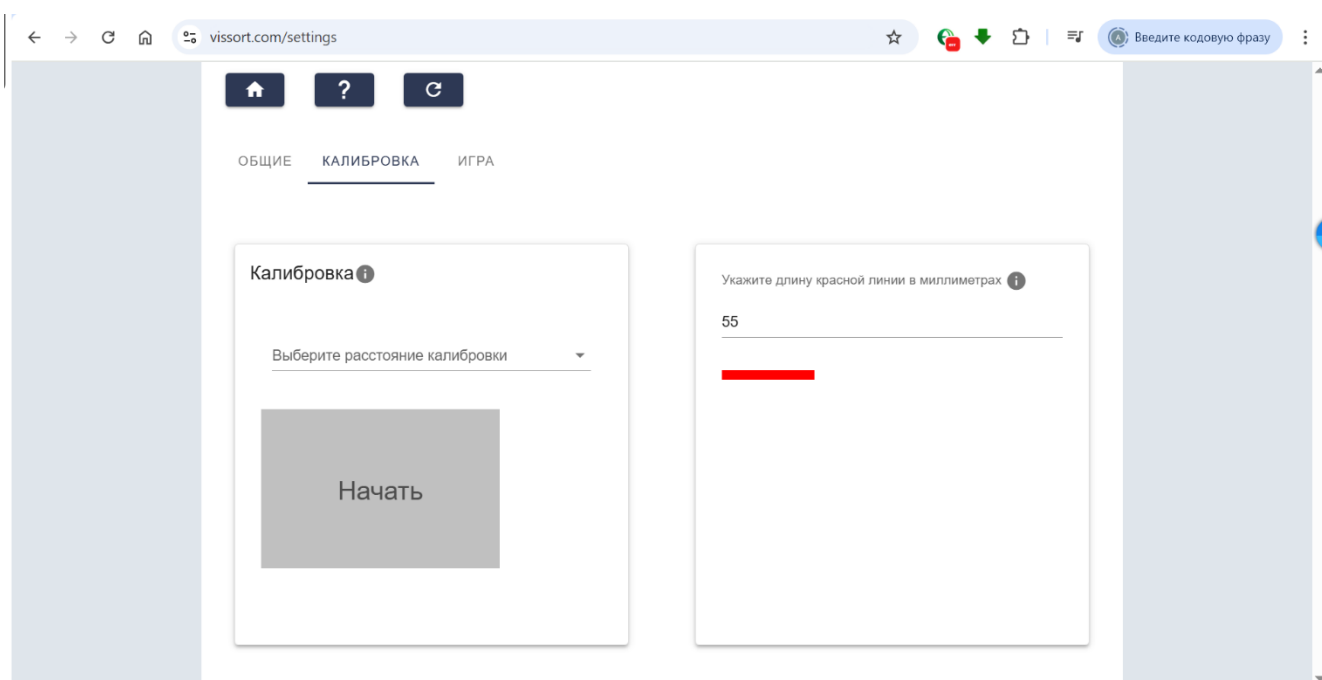
Кнопка «Игра». Включит/выключит «Звуки и вибрации».
Выбор ведущей руки.
Выбор способа управления клавишами клавиатуры.

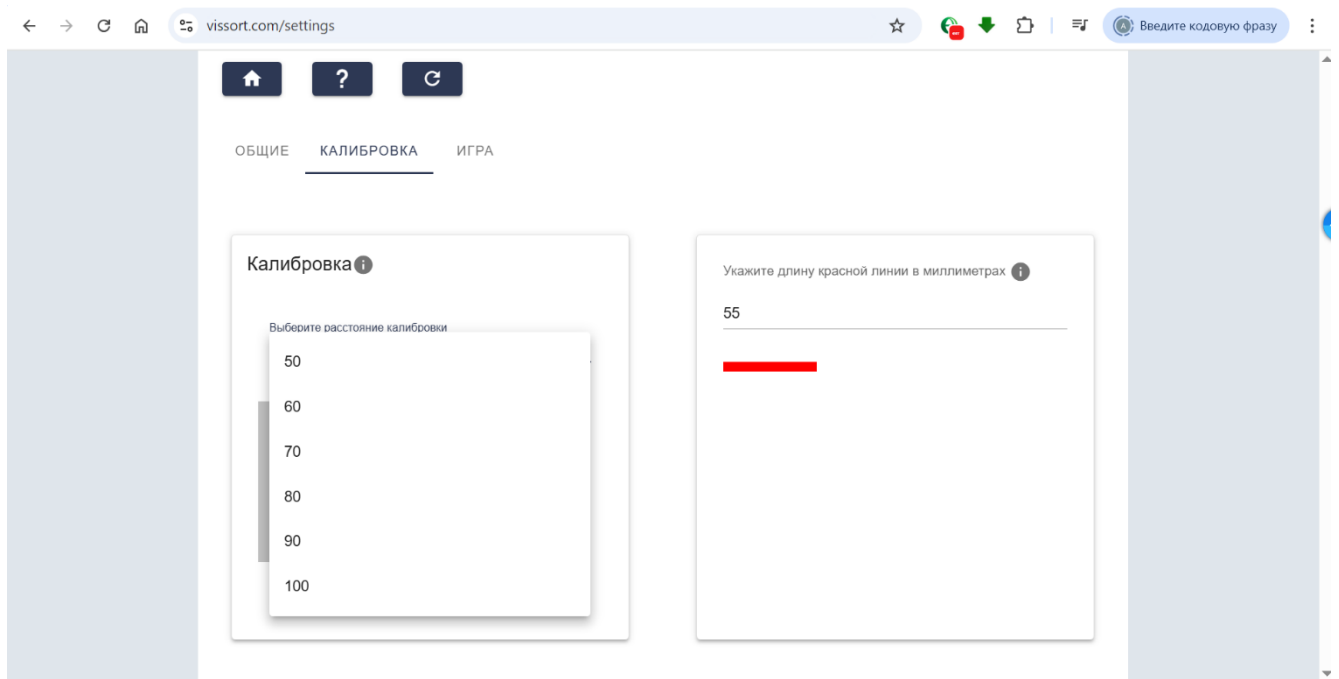


Кнопка «Калибровка».

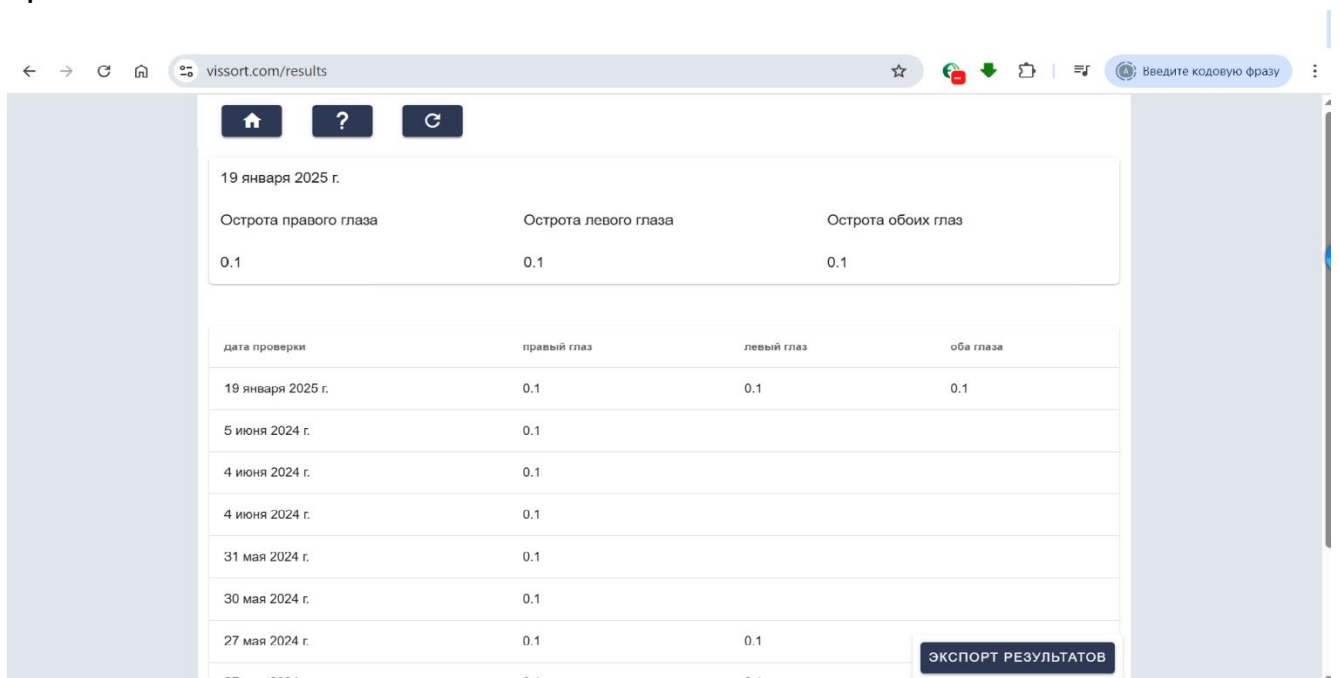
Замерьте длину краской линии в миллиметрах. Введите значение.

Проведите калибровку камеры, если будете ее использовать. Выберите расстояние калибровки, используя рулетку или линейку. Сядьте неподвижно, смотрите в камеру, нажмите кнопку «Начать». Дайте разрешение для работы камеры. Пройдет несколько секунд и в окошке появится ваше изображение. И сообщение об окончании калибровки. При прохождении проверки зрения или тренинга старайтесь резко не менять дистанцию. Если это сложно, то воспользуйтесь ручной настройкой дистанции.

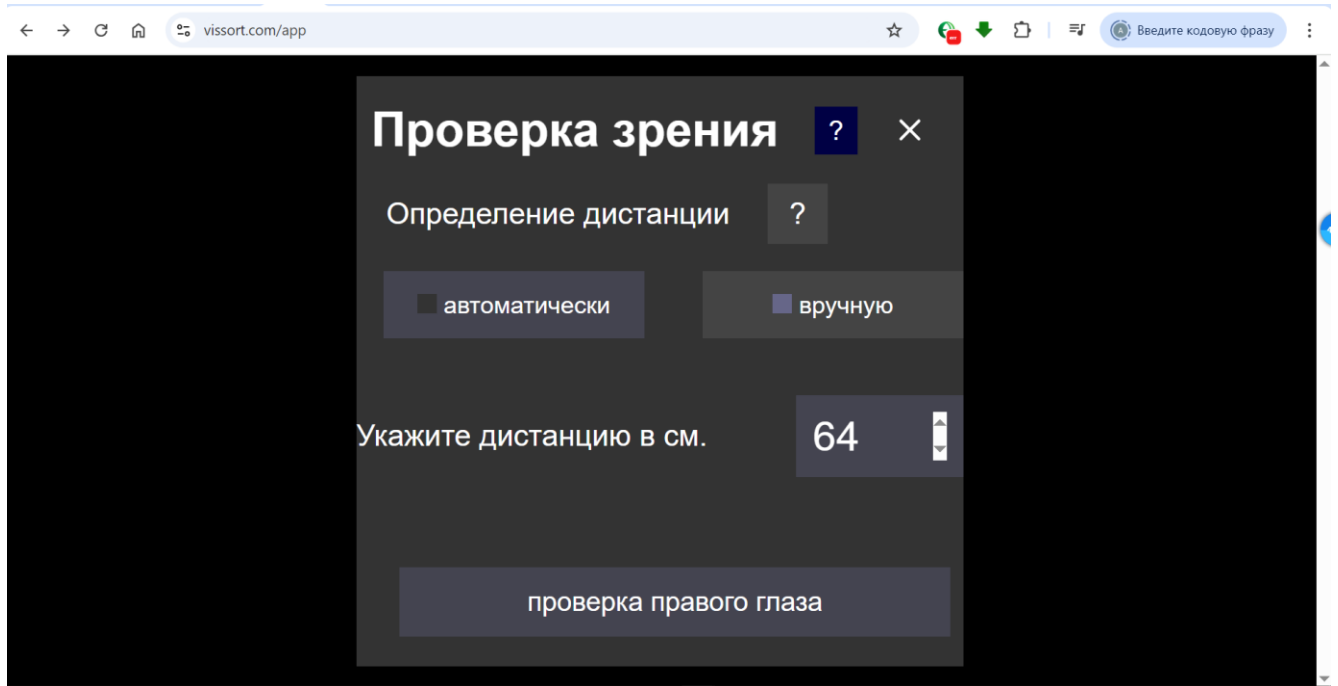




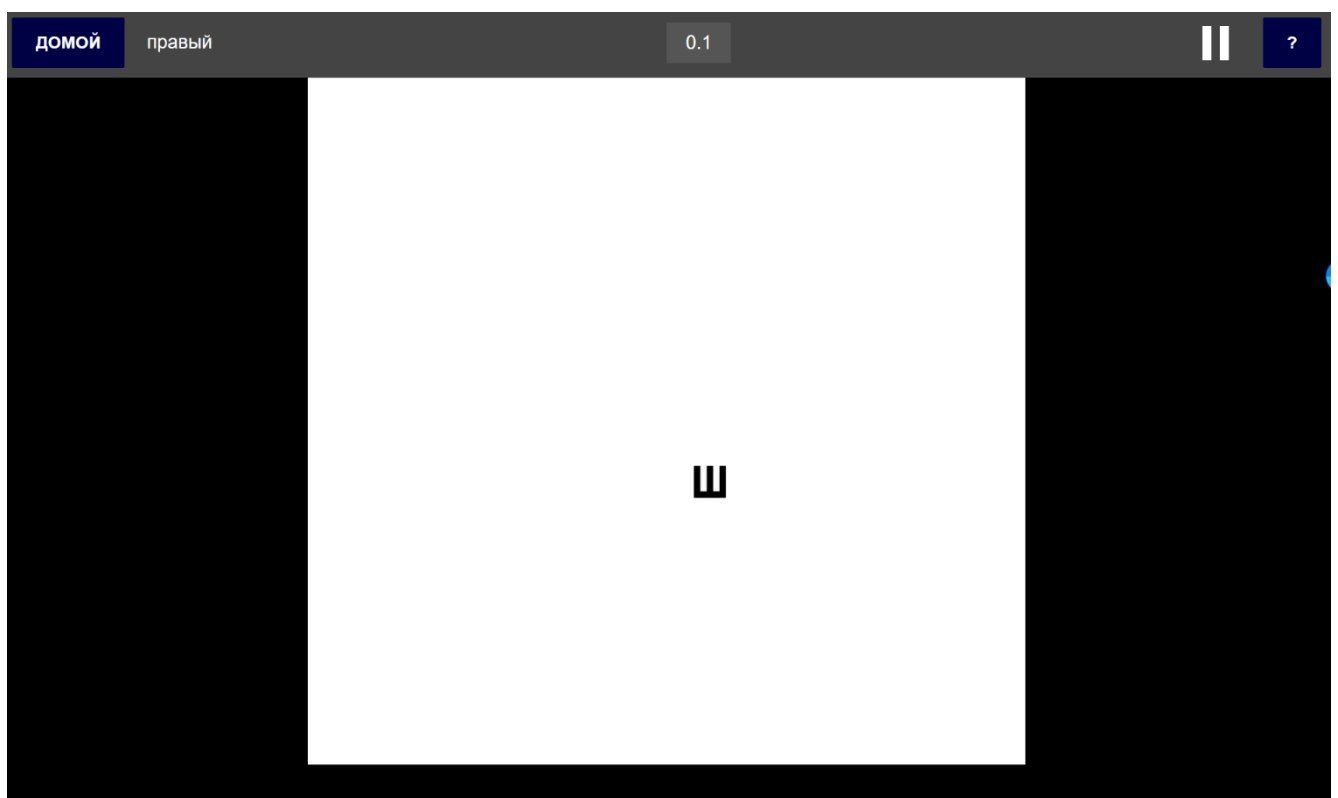
Кнопка «Результаты». Посмотрите ваши результаты проверок остроты зрения.



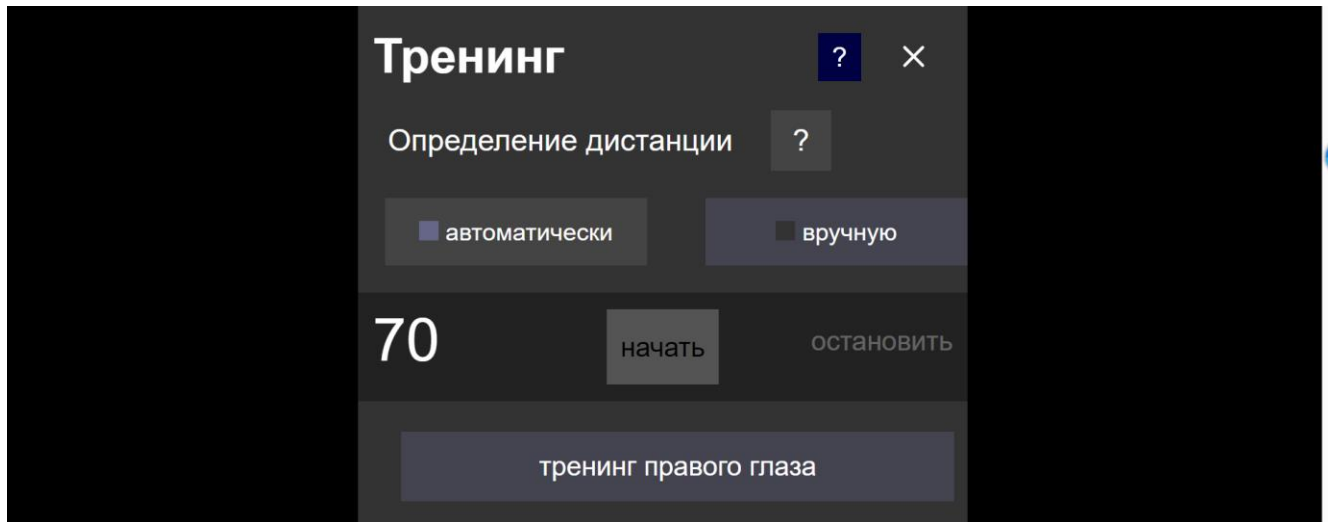
Кнопка «Проверка» в основном меню. Сделайте выбор способа задания дистанции. При использовании камеры не забудьте ее включить.



Экран Проверки остроты зрения. С интервалом несколько секунд вам будет предъявляться буква Ш с разными поворотами. Используя клавиши клавиатуры, указывайте в какую сторону направлены прорезы буквы. Программа автоматически закончит проверку.



Кнопка «Тренинг». Сделайте выбор способа задания дистанции. Нажмите кнопку «Тренинг глаза».



Откроется окно тренинга. В различных вариантах вам будут показываться зрительные стимулы. Старайтесь рассмотреть их и ответить, используя клавиши.

