



Ćwicz oczy

W czasie pandemii koronawirusa podstawą pracy zdalnej czy uczestnictwa w e-lekcjach jest komputer czy telefon. Zbyt długa praca przed komputerem ma niekorzystny wpływ na nasz wzrok, ponieważ przez dłuższy czas skupiamy wzrok tylko na jednym obiekcie, zamiast koncentrować go raz na przedmiotach bliższych, a raz na dalszych. Aby skutecznie pracować przy komputerze, musimy zadbać o częste przerwy w pracy. Nieprzerwana praca przy monitorze powinna trwać nie dłużej niż 30 do 45 minut.

Aby pomóc naszemu wzrokowi możemy wykonywać ćwiczenia oczu. Oto niektóre z nich:

Pamiętaj, by tę gimnastykę wykonywać tylko wówczas, gdy jesteśmy odprężeni. Dlatego wzmacnianie mięśni oka powinien poprzedzić relaks: kilka głębszych oddechów, rozluźnienie mięśni karku (nawet krótki masaż), dłuższe patrzenie na kojącą zieleń w domu lub za oknem.

- 1) Wyobraź sobie przewróconą cyfrę osiem (albo znak nieskończoności) i zacznij wodzić wzrokiem po jej obwodzie, staraj się nie ruszać głową. Ważne jest, aby ćwiczenie rozpocząć od lewej dolnej części brzuszka ósemki i prowadzić wzrok do skrzyżowania linii, kierując go ku górnej części prawego brzuszka



- Przyklej na ścianie, na wysokości oczu, dużą, czarną kropkę. Stań w odległości około metra od niej. Patrz na nią, głęboko oddychając. Gdy zauważysz, że kropka zaczyna się w środku rozjaśniać, a wokół niej powstaje biała otoczka – przenieś wzrok na ścianę. Powinna się na niej „pojawić” biała kropka (odpowiednik tej czarnej, naklejonej na ścianie).
 - Rysowanie i obrysowywanie - rysuj oczami kwadraty i inne figury geometryczne, obrysuj wzrokiem przedmioty znajdujące się obok ciebie.
 - A może poćwiczysz z muchąobserwuj latającą muchę, staraj się nie poruszać głową;
- 2) Wzmocnij mięśnie
 - przesuwaj gałki oczne w prawo i w lewo — 10 razy
 - po przekątnej max. prawo góra lewo dół — 10 razy
 - po przekątnej max. lewo góra prawo dół — 10 razy
 - w górę i w dół — 10 razy
 - krąż gałkami ocznymi od prawej w górę — 10 razy
 - krąż gałkami ocznymi od lewej w górę — 10 razy
 - patrz na czubek nosa (zrób zeza) — licz do 10.Po każdym ćwiczeniu 3 razy mocno zaciśnij oczy i rozluźnij.
 - 3) Zaciśkanie powiek
 - Weź głęboki oddech i zamknij oczy. Napnij mięśnie twarzy i szyi.
 - Zaciśnij mocno szczęki. Wstrzymaj oddech na kilka sekund, zaciśkając mocno powieki.

- Zrób szybki wydech, jednocześnie otwierając oczy i wytrzeszczając je. Otwórz również szeroko usta, wydając głośne westchnienie.
Powtórz wszystko trzy razy.
- 4) Zasłanianie dłońmi oczu tak, by osiągnąć maksymalną ciemność.
 - Rozluźnienie oczu można osiągnąć dzięki zamknięciu i zakryciu oczu dłońmi tak, aby wykluczyć dostęp światła. Samo wyłączenie wrażeń wzrokowych jest czasami wystarczające do wytworzenia stanu głębokiego relaksu.
 - Rozgrzej dłonie, pocierając je energicznie o siebie. Zasłoń oczy dłońmi tak, by nie docierało do nich światło (palce na czole, dolna część dłoni na kościach policzkowych). Nie naciskaj gałek ocznych. Rozluźnij mięśnie karku, barków, szyi. Powieki powinny swobodnie podnosić się i opadać.
 - 5) Blisko i daleko
 - Jeśli dużo czytasz lub pracujesz na komputerze, co godzinę odrywaj wzrok od książki czy monitora. Patrz przez chwilę na jakiś przedmiot położony daleko, a potem na inny leżący blisko. Powtórz to kilka razy.
 - 6) Stosuj "kąpiele" słoneczne. Nikt nie powinien patrzeć prosto w słońce, ale "patrzenie" z zamkniętymi powiekami jest także zalecane w ćwiczeniach opracowanych przez doktora Batesa. Blask słońca pobudza nerwy siatkówki, krążenie krwi i sprzyja produkcji witaminy D. W każdy słoneczny ranek patrz z zamkniętymi oczami "patrzeć" przez kilka minut w słońce. Przy tym powoli poruszaj głową: w górę i w dół, w prawo i w lewo, zawsze tak, aby promienie słoneczne padały na twarz ze wszystkich stron.
UWAGA: NIGDY NIE OTWIERAJ OCZU I NIE WPATRUJ SIĘ BEZPOŚREDNIO W SŁOŃCE. MOŻE TO SPOWODOWAĆ TRWAŁE USZKODZENIE OCZU. POWYŻSZE ĆWICZENIE MOŻNA WYKONYWAĆ JEDYNIĘ PRZY PRZYMKNĘTYCH POWIEKACH ORAZ PRZY CIĄGŁYM RUCHU OCZU.
 - 7) By nawilżyć oczy, co pół godziny rób przerwy na szybkie mruganie.

Ewa Łażewska
tyflopédagog :-)

Źródła:

1. <http://www.jogaoczku.pl/>
2. <http://www.poradnia.piaseczno.pl/>
3. <https://zaskorska.pl/zdrowe-oczy/cwiczenia-oczku>
4. <https://www.poradnikzdrowie.pl/>