

ĆWICZENIA PROFILAKTYCZNO-RELAKSACYJNE OCZU

(DO SAMODZIELNEGO WYKONYWANIA W DOMU)

USPRAWNIAJĄCE:

1. "Rysowanie" palcem i nosem ósemek w powietrzu.
2. Wzrok kierujemy raz w górę raz w dół, raz w prawo raz w lewo.
3. Staramy się powoli kreślić wzrokiem okręgi, spirale, klucz wiolinowy...
4. Stosujemy przeczutność wzroku - patrzymy raz blisko a raz daleko.
5. Kierujemy nasz wzrok tak jak byśmy chcieli zobaczyć własne czoło, następnie kierujemy wzrok na nasz palec na nosie.
6. Ruchy wahadłowe gałek ocznych - z zamkniętymi oczami wyobraź sobie wahadło i powoli śledź ten wyimaginowany ruch.
7. Zbieżne ruchy gałek ocznych - to nieco trudniejsze ćwiczenie. Wyciągnij przed siebie rękę i prowadź palec wskazujący w kierunku oczu, śledząc jego ruch wzrokiem.
8. Stosuj wizualizację ruchomych obiektów z zamkniętymi oczami - wyobraź sobie liście pędzące na wietrze, ludzi na joggingu, przejeżdżające samochody, poruszające się wskazówki zegara co sekundę. Głowa musi być nieruchomo.
9. Rysowanie i obrysowywanie - rysuj oczami kwadraty i inne figury geometryczne, obrysuj wzrokiem przedmioty znajdujące się obok ciebie.

ODPREŻAJĄCE:

1. Stosuj "kąpiele" słoneczne.
2. Zasłanianie dłońmi oczu tak, by osiągnąć maksymalną ciemność.
3. Obserwacja przedmiotów odległych: chmur na niebie, dachów domów, drzew.

NAWILŻAJĄCE:

Mruganie i ziewanie.

RELAKSACYJNE:

1. Wpatrywanie się w czarny punkt 1-2 minuty.
2. Na stojąco z zamkniętymi oczami lekko kiwamy się na boki w prawo i w lewo, do przodu i do tyłu. Pamiętajmy o tym, by zdjąć okulary.

Pamiętajmy również o tym, aby:

1. Ograniczyć stres i napięcia, relaksować się.
2. Wprowadzać krótkie kilkuminutowe przerwy w pracy (pracując przy komputerze, pisząc, czytając prasę i książki, odrabiając lekcje, ucząc się, oglądając telewizję...) - tym samym ograniczając nadmiernie długie działanie wymagające pracy z bliska.
3. Prowadzić higieniczny tryb życia, zdrowo się odżywiać i wysypiać się.
4. Regularnie badać wzrok raz do roku.
5. Należy pamiętać o tym, aby wykonywać ćwiczenia regularnie. Nie zajmują one zbyt wiele czasu, wystarczy 10 - 15 minut dziennie!

Na początku skup się na wypracowaniu dobrych nawyków - zwykle uważa się, że jeśli jesteś w stanie daną czynność regularnie wykonywać przez 21 dni, to można mówić o wykształceniu się nawyku.

POWODZENIA !!!

M.J.Pietrzak-Świstak