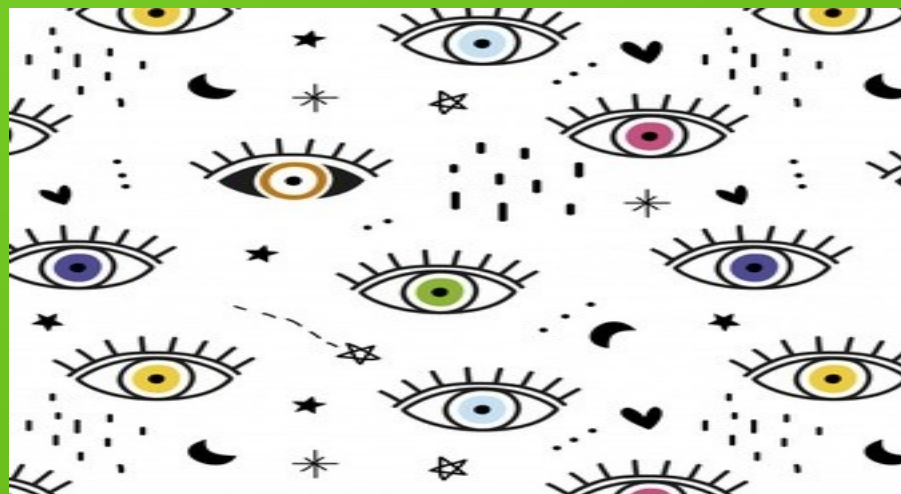


ĆWICZENIA Z PRZYMRUŻENIEM OKA



Opracowały:

Dagmara Roner, Anna Wolny – pedagogzy PPPnr 5 w Katowicach

Ponieważ szkoła tymczasowo przeniosła się do sieci, warto pamiętać o oczach. Wykonując codziennie proste ćwiczenia, możesz skutecznie dbać o oczy, by jak najmniej odczuły skutki zajęć online.

Ważne jest, by ćwiczenia były systematycznie powtarzane kilkanaście razy dziennie. Byłoby korzystnie, gdyby w ciągu dnia zajęły ci w sumie ponad pół godziny.

Monitor swojego komputera ustaw nie bliżej niż 50-60 cm od oczu. Ważna jest również jego wysokość – najlepiej, aby był ustawiony niżej niż wysokość Twojego wzroku – będzie to korzystniejsze, gdyż część oka będzie pokryta powieką, wtedy oko nie będzie tak mocno wysychało.

Pracując wieczorem, włącz lampkę – ekran nie powinien być jedynym źródłem światła.

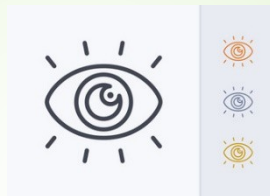
Na każdą godzinę pracy przy komputerze powinno przypadać co najmniej 5 minut przerwy, w ramach której warto wykonać kilka ćwiczeń.

RULETKA

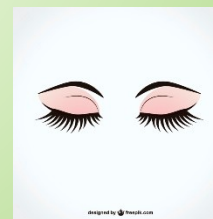
<https://wordwall.net/pl/resource/1606561>

Zakręć ruletką i wykonaj ćwiczenia, które wylosujesz. Opisy ćwiczeń znajdziesz w kolejnych slajdach.

Słońce



W każdy słoneczny rano warto zamkniętymi oczami "patrzeć" przez kilka minut w słońce. Przy tym należy powoli poruszać głową: w górę i w dół, w prawo i w lewo, zawsze tak, aby promienie słoneczne padały na twarz ze wszystkich stron. Można na początku przesłaniać dłonią raz jedno, a raz drugie oko, aż zamknięte oczy przyzwyczają się do promieni słonecznych.



Szybkie mruganie

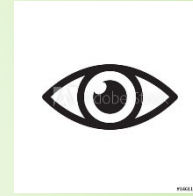
Kiedy czujesz, że oczy są już zmęczone, zasłoń je na chwilę dłońmi. Aby nawilżyć oczy, co pół godziny rób przerwy na szybkie mruganie. Najpierw popatrz jednym okiem na jakiś przedmiot i pomrugaj, potem drugim okiem i pomrugaj, a na koniec dwoma oczami i szybko mrugaj.



Piórko

Weź do ręki piórko lub kawałek bibułki. Stań swobodnie i dmuchaj na przedmiot. Obserwuj jego lot.

Patrzenie w dal



W ramach przerw oderwij wzrok od monitora, patrz chwilę w dal np. przez okno. Pamiętaj, że kolor zielony jest dla oczu kojący. Robiąc przerwy warto jest skupić wzrok na tym kolorze (np. przyroda za oknem). Można również postawić roślinę doniczkową na biurku.

Koła



Koło jest najzdrowszą dla oka figurą geometryczną. Przyklej na ścianie, na wysokości oczu, czarną, dużą kropkę. Stań w odległości około metra od niej i patrz na nią. Kiedy 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.

Ósemki



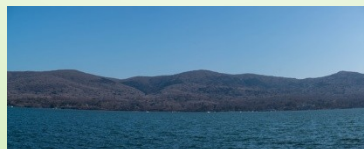
Oko zrelaksuje się także, gdy wyobrazisz sobie przewróconą cyfrę osiem (albo znak nieskończoności) i będziesz wodzić wzrokiem po jej obwodzie. Ważne jest, aby ćwiczenie rozpocząć od lewej dolnej części brzuska ósemki, a następnie prowadzić wzrok do skrzyżowania linii, kierując go ku górnej części prawego brzuska.

Joga dla oczu



Od czasu do czasu zastosuj "jogę" dla oczu - spójrz kolejno: w górę, potem w dół, w lewo i w prawo, w górny lewy róg monitora i w jego górny prawy róg, w dolny lewy róg i w dolny prawy róg. Na koniec „narysuj oczami” koła - raz w jedną, raz w drugą stronę.

Jezioro



Na dużej kartce narysuj pofałdowany "brzeg" jeziora, jego taflę pomaluj na niebiesko. Następnie powieś kartkę co najmniej metr od swoich oczu. Kiedy poczujesz pieczenie oczu, spójrz na jezioro. Kilka razy objeź jego linię brzegową, nie poruszając przy tym głową. Dobrze jest powtarzać ćwiczenie co godzinę, nawet jeśli oczy nie odczuwają zmęczenia.

Lornetka



Zrób lornetkę z dłoni. Poobserwuj przez nią wybrane przedmioty, najpierw te znajdujące się blisko Ciebie, a potem te daleko za oknem.

Źródło:
www.poradnikzdrowie.pl
www.dbamooczy.pl
www.czasnawzrok.pl