

5 sposobów na zdrowsze oczy

Minął wrzesień, cały miesiąc nauki szkolnej. Po wakacyjnym odpoczynku, nasze oczy już porządnie się napracowały. To, co bardzo męczy nasze oczy, to po sześciu godzinach czytania i pisania w szkole, dodatkowe patrzenie w różne ekrany i monitory. Dlaczego tak bardzo nam to szkodzi? Czy można coś na to poradzić?

Patrzenie z bliska, na niewielkie obiekty na ekranie jest tym samym, co siedzenie godzinami z ręką podniesioną do góry albo stanie cały dzień na jednej nodze. W obu sytuacjach niektóre mięśnie muszą przez zbyt długi czas pozostawać napięte. Tak samo jest z mięśniami wewnętrznymi gałki ocznej. Pamiętaj, że oczy to nie mechanizm. To żywa, czująca tkanka. Co możesz zatem dla nich zrobić?

1) Ogranicz oglądanie telewizji – tak, wiem, że jest w niej wiele ciekawych programów, a niektóre nawet są edukacyjne. Jednak jeśli tylko możesz, ogranicz oglądanie telewizji do minimum. Nie traktuj jej jako sposobu relaksu, bo dla oczu jest to męcząca czynność. Nie włączaj odbiornika od razu po wejściu do domu. Być może odkryjesz, że kiedy mniej korzystasz z telewizji, to żyje Ci się lepiej, śpi lepiej i zaczynasz zauważać piękno świata zewnętrznego, nie wirtualnego.

2) Wybierz audiobooka – czytanie książek to na pewno rzecz godna pochwały. Jednak nasze oczy męczą się, przedzierając bez przerwy przez rzędy liter. Czytasz lektury szkolne, czytasz w szkole, czytasz podczas nauki. Może dość? Jeśli możesz, od czasu do czasu, zamiast czytać – posłuchaj. Dzisiaj do wyboru jest mnóstwo znakomitych audiobooków, na których dobre książki czytają wybitni aktorzy. Usiądź na kanapie, zrób sobie dobrą herbatę albo idź na spacer i nastaw uszy. Poćwicz z rodziną uważne słuchanie. Zobaczysz, jakie to przyjemne.

3) Tablety, komputer, smartfon – to nie zabawki. Oto podstawowa zasada. Po powrocie ze szkoły daj odpocząć oczom. Wybierz lego, rysowanie, granie w piłkę, gry planszowe – wszystko, tylko nie urządzenia z ekranem. Po sześciu godzinach czytania w szkole, nadal męczysz swój wzrok przed ekranem. Jesteś w stanie tak długo robić brzuszki albo pompki? Nie? To dlaczego robisz to swoim oczom? Ustalcie nowe zasady w domu – do stołu siadamy bez telefonów, na spacer ich w ogóle nie zabieramy albo wyciszamy, a gdy rozmawiamy, patrzymy na siebie. Spróbujcie, a zobaczycie, że świat się nie zawali. Wręcz przeciwnie – stanie się piękniejszy!

4) Pamiętaj o przerwach. W każdej pracy wzrokiem bardzo ważne są przerwy. Na każdą godzinę nauki, powinieneś robić sobie 5-10 minut przerwy. Możesz sobie nawet nastawić budzik, aby przypominał Ci o tej nowej zasadzie, zanim wejdzie ona w nawyk. W tym czasie wyglądaj przed okno, poruszaj się, potańcz, poskacz lub zamknij oczy i się zrelaksuj. A po odrobieniu lekcji idź przynajmniej na krótki spacer.

5) Relaksuj się i swoje oczy. Dużo relaksu to podstawa sukcesu. Oto kilka ćwiczeń relaksujących ciało i oczy. Korzystaj z nich!

Ruchy naprzemienne

Podnieś do góry prawe kolano i dotknij do niego lewym łokciem, następnie do podniesionego lewego kolana dotknij prawy łokieć (ćwiczenie przypomina marsz w miejscu). Ćwiczenie pobudza równocześnie duże powierzchnie obu półkul mózgowych, poprawia komunikację między dwiema półkulami mózgowymi.

Leniwe ósemki

Ćwiczenie wykonuj rysując lub wodząc oczami za przedmiotem po kształcie położonej ósemki (znak nieskończoności). Ruch zaczynaj zawsze od środka w lewo do góry- lewa ręka, następnie prawa ręka i kończ obydwoma rękoma połączonymi razem. Ćwiczenie integrujące obie półkule, rozluźniające mięśnie rąk i ramion, sprzyjające wodzeniu wzrokiem, płynności dla dobrej koordynacji ręka – oko.

Palming – zasłanianie oczu

Jeżeli siedzisz przy stole, przyjmij pozycję gdzie łokcie będą oparte na stole (można podłożyć np. poduszkę) lub oprzyj łokcie bezpośrednio na kolanach.

- Zakryj oczy skrzyżowanymi dłońmi w ten sposób, aby nie docierał do nich żaden promień światła. Palce powinny spoczywać na czole, dolna część dłoni oparta na kości policzkowej, krawędzie zaś stykają się bez nacisku z nosem. Dłonie powinny być umieszczone tak, aby oczy mogły swobodnie mrugać. Osoby które lubią ciepło, mogą przed nałożeniem dłoni potrzebować je o siebie, zwiększając tym samym ich ciepłotę. Osoby o wypoczętym wzroku stwierdzą, że ich obszar widzenia jest w całości wypełniony jednolitą czernią. Inni zobaczą błyski światła, wirujące kolory, szarość i inne złudzenia wzrokowe.
- Wizualizuj ciemność i czerń. Oddychaj powoli przez nos (wdech – wydech). Poczuj rozszerzanie się mięśni i różnych części ciała (barki, ręce, nogi, uda, stopy, żebra itd.) przy wdechu i kurczenie przy wydechu.
- Wizualizuj np. że twój dom jest czarny i miasto jest czarne, a potem państwo i kontynent. Możesz sobie wyobrazić rzecz lub miejsce, które wyjątkowo kojarzą ci się z kolorem czarnym. Mogą to być: czarna farba, czarny fortepian, czarne lakierki, ciemna noc, głęboka studnia itp. Skup się na tym przedmiocie i wyobrażaj sobie jak bardzo jest ciemny. Im czerń przed oczyma będzie większa, tym lepiej twój wzrok będzie zrelaksowany.
- Oczy mogą być zamknięte lub otwarte w zależności od tego jak jest ci wygodnie.
- Wykonaj kilka drobnych ruchów oczami góra – dół, prawo – lewo, po okręgu.
- Powoli otwórz oczy i postaraj się zaobserwować że twoje oczy są teraz odprężone i zrelaksowane co powoduje że widzisz lepiej.

mgr Ewa Pasternak

Tyflopedagog

(na podstawie artykułu dr M. Markiewicza oraz ćwiczeń dr Bates'a)