

Ćwiczenia oczu są bardzo ważne zwłaszcza dla tych, którzy spędzają sporo czasu na pracy przy komputerze lub czytając. Pozwalają na rozluźnienie napięcia akomodacyjnego, dzięki czemu zapobiegają utrwalaniu się nieprawidłowego układu optycznego oka. Patrząc monotennie w ekran komputera, telefonu, telewizora korzystamy jedynie z wąskiego pasma możliwości naszego wzroku, co jest częstą przyczyną przeciążenia wzroku. **Godziny spędzone przed monitorem lub telewizorem to dla oczu mordęga.** Najczęściej przyplącamy to bólem głowy, łzawieniem i szczypaniem oczu. Ponadto może się nam rozmywać obraz, możemy widzieć podwójnie, odczuwać suchość oczu, a także większą wrażliwość na światło. Często obserwujemy też zaczerwienienie spojówek.

## Jak łagodzić bóle i zmęczenie oczu?

Skutecznym sposobem na zmęczone oczy jest nawilżanie spojówek i krótka przerwa w pracy.

⑩ **Możemy użyć tzw. sztucznych łez** – to krople dostępne bez recepty w aptece. Dobrze nawilżają spojówki, przeciwdziałają podrażnieniom, łagodzą ból i pieczenie spowodowane wpatrywaniem się w monitor, suchym powietrzem, wiatrem, słońcem.

⑩ **Co godzinę róbmy przerwy w pracy** - odwróć wzrok od monitora, popatrz raz bliżej, raz dalej, np. najpierw na jakiś punkt na ścianie, a potem na drzewa za oknem. Poruszaj gałkami w prawo i w lewo, na kilka chwil zamknij powieki i przykryj je dłońmi złożonymi w łódeczki.

Poniżej przedstawiam kilka ćwiczeń, o których warto pamiętać w czasie użytkowania komputerów przez nas i przez nasze dzieci. Ćwiczenia opracowali specjaliści zajmujący się procesem widzenia. Gimnastyka taka nie zwalnia z wizyt kontrolnych u okulisty i noszenia przepisanych przez niego szkielek. Może jednak korzystnie wpłynąć na komfort i jakość patrzenia.

### Zanim zaczniesz ćwiczyć wzrok - 3 ważne wskazówki:

- ⑩ Zaprezentowane dalej ćwiczenia są przeznaczone dla dorosłych i dzieci.
- ⑩ Na czas treningu zdejmuj okulary lub soczewki kontaktowe – oczy będą wtedy miały swobodę i większą motywację do działania.
- ⑩ Staraj się gimnastykować oczy regularnie, najlepiej ok. pół godziny dziennie. Przy czym każde ćwiczenie wykonuj przez 3–5 minut.

**Zabawy dla dzieci młodszych** - doskonałą u dziecka zdolność postrzegania, co może w przyszłości uchronić malucha np. przed problemami z czytaniem, pisanem czy nauką geometrii. A czas spędzony z dzieckiem na kreatywnej zabawie jest bezcenny. Ćwiczenia są bardzo łatwe do odtworzenia w warunkach domowych. Pamiętajmy, żeby dostosować zabawę do wieku i możliwości dziecka.

### 10 zabaw na lepszą spostrzegawczość

#### 1. Liczenie przedmiotów na spostrzegawczość

Prosimy dziecko, by znalazło w otoczeniu np. czerwone przedmioty. Można je liczyć. Już niektóre dwulatki świetnie sobie radzą z takim zadaniem. „Czy widzisz gdzieś w pobliżu czerwone samochody? Sprawdź, czy tutaj gdzieś nie widać czerwonych samochodów? Zobaczą się! Mamy pierwszy czerwony samochód! Czy znajdziemy jeszcze inne, jak myślisz?”

Oczywiście możemy wybrać coś innego z otoczenia, np. pieski, kwiatki, domy, kredki, ubrania itp. kolor, wielkość również określamy dowolnie. Wszystko w zależności od tego czy jest szansa na zobaczenie tych rzeczy w pobliżu i policzenie ich.

Można też przy okazji zabawy w wyszukiwanie, czy liczenie przedmiotów bawić się w opowiadanie co jest blisko, a co daleko. W ten sposób ćwiczymy wzrok i orientację przestrzenną.

## **2. Domowe puzzle na trenowanie zmysłu wzroku**

Na przykład rodzic i dziecko układają te same pocięte kartki pocztowe. Najpierw rodzic pokazuje dziecku, jak składa swój obrazek, a dziecko powtarza. Albo po prostu... układać! Układanki to jedna z najprostszych i chyba najbardziej popularnych zabaw na trenowanie zmysłu wzroku. Nie trzeba ich wcale kupować – można wykonać je samodzielnie w domu. Wystarczy pociąć pocztówkę lub nakleić prosty obrazek na karton i podzielić na kilka części. W przypadku młodszych dzieci sprawdzą się proste kształty klocków, dla 2-3-latków formy poszczególnych elementów mogą być już trochę bardziej skomplikowane.

## **3. Zabawa w „widzę coś!”**

Rodzic mówi: „Widzę coś, widzę coś, a ty nie! To jest zielone, kwadratowe, duże...” itp. A dziecko zgaduje co to może być. Ten kto zgadnie – wybiera kolejną rzecz i tak po kolei.

## **4. Łapanie baniek na lepszą percepcję wzrokową**

Dziecko łapie mydlane bańki, a przy okazji wodzi za nimi oczami i się im przygląda. Zwykle i uwielbiana przez dzieciaki zabawa w puszczanie i łapanie baniek mydlanych ćwiczy też percepcję wzrokową.

## **5. Zabawa w jasno-ciemno**

Zabawa polega na włączaniu i wyłączaniu światła. Należy pamiętać tylko o tym, aby razem z dzieckiem dobrze rozejrzeć się po pokoju w ciemności, a potem to samo zrobić przy włączonym świetle. Zmieniamy tempo i dajemy dziecku szansę bycia sprawcą tych zmian. Tę zabawę w jasno-ciemno lub pstryk-pstryk znają chyba wszyscy.

## **6. Wodzenie oczami za źródłem światła ćwiczy gałki oczne**

Dziecko wodzi oczami za światłem latarki skierowanym do góry (nie w oczy dziecka), a głowa jest nieruchoma. My podnosimy latarkę w górę, dół, w prawo, w lewo. To zabawa dla nieco starszych dzieci i oczywiście pod kontrolą dorosłego.

## **7. Zabawy ze światłem i cieniem**

Przy zgaszonym świetle podświetlamy małą lampką lub latarką swoją twarz i robimy śmieszne miny. Można też podświetlać dłonie czy stopy, zabawki, strony w książce. Podświetlamy na moment jakąś rzecz w pokoju, a dziecko musi odgadnąć, co to za przedmiot. I tak kolejno. Na lampkę/latarkę można też położyć kolorowy przezroczysty materiał i w ten sposób zabarwić światło. Można też bawić się w łapanie/gonienie światełek latarki wyświetlanych na ścianie, czy suficie.

## **8. Zabawa w "co się zmieniło?"**

Zmieniamy coś w swoim wyglądzie w momencie, kiedy dziecko się odwraca i pytamy "Co się zmieniło?" Potem dziecko zmienia coś u siebie i zadaje rodzicowi to samopytanie pytanie. Można założyć jakiś element stroju na lewą stronę, zdjąć jeden kapeć, założyć okulary, zmienić fryzurę, założyć czapkę czy zamienić spodnie na spódnicę. Możemy też zmieniać coś w otoczeniu, wszystko zależy od naszej pomysłowości i możliwości.

## **9. Zabawa w "stoliczku nakryj się"**

Rozkładamy na stoliczku kilka różniących się kształtem rzeczy. Mogą to być zwykłe domowe przedmioty lub jakieś konkretne zabawki, np. lalka, grzechotka, książeczka, samochodzik itp. Dziecko ma za zadanie przyjrzeć się wszystkim tym przedmiotom. Potem przykrywamy stół chustą lub jakimś materiałem (może być zwykły obrus). Prosimy dziecko, żeby wymieniło, co znajduje się na stoliku. Potem także może zacząć opisywać położenie poszczególnych przedmiotów.

## **10. Zabawa w zamianę miejsc**

Układamy obok siebie różne przedmioty, mogą to być przedmioty domowego użytku, zabawki lub inne rzeczy, które mamy pod ręką. Dziecko patrzy i zapamiętuje zbiór, a zwłaszcza gdzie jest dany przedmiot. Potem dziecko zakrywa oczy lub się odwraca, a rodzic zamienia miejscami dwie rzeczy. Malec próbuje odgadnąć, które to rzeczy.

## **Propozycje ćwiczeń na wzrok dla dzieci starszych i dorosłych**

**1. Wymyślony ołówek** – ćwiczenie trenuje mięśnie gałki ocznej i poprawia ostre widzenie szczegółów. Przyjmij wygodną pozycję, rozluźnij się i wyobraź sobie, że przedłużeniem twojego nosa jest ołówek. Poruszając powoli i płynnie głową, możesz nim kreślić dowolne kształty, np. obrysowywać kontury oglądanych lub wymyślonych przedmiotów. Zaczynaj od większych rzeczy, a potem przechodź do drobiazgów. Następnie zamknij oczy i spróbuj wyobrazić sobie swoje rysunki – śledź przez chwilę ich kształty. Potem wolno uchyl powieki i kilka razy zamrugaj. Posługując się tą samą techniką, możesz sobie też wyobrażać (i oglądać z zamkniętymi oczami) barwne wzory. Oczy uwielbiają śledzić zwłaszcza przebieg linii falistych, labiryntów itp.

**2. Kąpiele świetlne** – pobudzają znajdujący się w mózgu ośrodek wzroku i wzmacniają siatkówkę. Zamknij oczy i przybierz wygodną pozycję – taką, byś miał twarz skierowaną do słońca lub lampy. Przebijające się przez powieki promienie sprawią, że zobaczysz mnóstwo barw. Po chwili opuść głowę, odwróć się od źródła światła i wolno otwórz oczy.

**3. Ogniskowanie** – wyostrza widzenie centralnej części obrazów. Wyciągnij przed siebie ręce – dłonie zwinięte w pięści, kciuki odwiedzione. Popatrz na obydwie kciuki jednocześnie, potem skieruj wzrok na lewy palec – to będzie punkt, na którym ogniskuje się wzrok (prawy kciuk stanie się wtedy lekko nieostry). Skoncentruj się na samym paznokciu lewego kciuka – obrysuj go wymyślonym ołówkiem. Masz już dostrojoną ostrość? Teraz dokładnie w ten sam sposób spójrz na jakiś oddalony przedmiot – również obrysuj go swoim ołówkiem.

**4. Kołysanie** – dotlenia organizm i poprawia koordynację między znajdującymi się w mózgu ośrodkami widzenia. Patrz przed siebie, ale nie skupiaj wzroku na żadnym konkretnym przedmiocie. Stań w lekkim rozkroku, ręce opuść swobodnie wzdłuż ciała, lekko ugnij kolana. Skręć parę razy tułów na przemian w jedną i w drugą stronę, potem zacznij się płynnie kołysać (pochylając tułów w lewo, unosząc prawą piętę i na odwrót).

**5. Spirala** – stymuluje do pracy ośrodki odpowiedzialne za przetwarzanie obrazów. Narysuj na białej kartce czarną spiralę. Odsuń obrazek od siebie jak najdalej, ale tak, byś go nadal wyraźnie widział. Śledź linię spirali ruchem odwrotnym do wskazówek zegara.

**6. Patrzenie blisko i daleko** – dostraja ostrość widzenia. By wykonać ćwiczenie, znajdź w swoim otoczeniu dwa punkty – jeden musi być położony blisko, a drugi jak najdalej. Potem wystarczy na zmianę wpatrywać się w te przedmioty.

**7. Leżąca ósemka** – wspomaga proces przetwarzania obrazów. Ćwiczenie możesz wykonywać w dowolnej pozycji. Wystarczy, że wyciągniesz przed siebie rękę z wysuniętym palcem wskazującym i kreśląc w powietrzu kształt leżącej ósemki, będziesz podążać wzrokiem po powstającym konturze. Ważne: nie poruszaj przy tym głową! Gdy poćwiczysz, opuść rękę, zamknij powieki i kreśl ósemki w wyobraźni (wtedy też poruszają się gałki). By dodatkowo stymulować mózg, wymyśl ósemkę w ulubionym kolorze.

**8. Wahadełko** – usuwa napięcie mięśni szyi i barków i usprawnia ruchy gałek ocznych. Stań lub usiądź wygodnie. Oddychaj równo. Zamknij oczy i wyobraź sobie, że przed twoją twarzą buja się wahadełko. Poruszaj płynnie głową, naśladując jego ruchy. Po chwili przestań. Trzymając głowę prosto (powieki nadal zamknięte), zacznij śledzić ruch wahadełka tylko oczami.

**9. Ziewanie** – dotlenia organizm. Jeśli nie odczuwasz akurat naturalnej potrzeby, by ziewać, możesz taki odruch sprowokować. Wystarczy, że szeroko otworzysz usta i palcami obydwu dłoni będziesz pocierać nos. Potem po prostu chwilę zaczekaj.

**10. Oczy szeroko otwarte** – ćwiczenie odprężające. Usiądź wygodnie. Ugięte w łokciach ręce oprzyj na udach. Jednocześnie zwiń dłonie w pięści, zamknij mocno oczy i zaciśnij wargi. Po sekundzie–dwóch rozcapierz palce i odwróć dłonie wnętrzem do góry, szeroko otwórz oczy i usta. Powtórz 2–3 razy.

**11. Strojenie min** – odpręża mięśnie twarzy i oczu. Zamknij mocno powieki i zrób kilka grymasów, np. zmarszcz nos, ściągnij brwi, rozciągnij usta w uśmiechu – tak byś poczuła, że napinają się mięśnie twarzy. Potem rozluźnij się, otwórz oczy i parę razy zamrugaj.

**12. Nakrywanie dłońmi** – błyskawicznie relaksuje. By twoje oczy mogły się zregenerować, usiądź lub połóż się wygodnie. Rozetrzyj dłonie (niech się rozgrzeją), nakryj nimi twarz, zamknij oczy i po prostu odpocznij przez chwilę.

Źródło:

Materiały szkoleniowe z kursów, studiów podyplomowych

Zasoby internetu