

„Uczeń niewidomy i niedowidzący”

Gimnastyka dla oczu

Ćwiczenia oczu odgrywają szczególną rolę nie tylko dla ludzi mających różnego rodzaju wady wzroku, ale również dla tych, którzy dużo czytają, bądź spędzają dużo czasu przed monitorem komputera.

Gimnastyka powoduje rozluźnienie napięcia akomodacyjnego oka i zapobiega zmęczeniu, a dzięki temu wpływa pozytywnie na samopoczucie. Ćwiczenia takie relaksują i wzmacniają mięśnie oka. Po gimnastyce oczu mogą boleć oczy co często jest odbierane jako czynnik niekorzystny. Nie jest to prawdą.

1. Patrzenie w dal

- a. Unieś wzrok powyżej ekranu monitora i popatrz na przedmioty znajdujące się za nim. Następnie przenieś wzrok dalej, najlepiej za okno, na drzewa czy niebo (rekomendowana jest zieleń, które działa relaksująco na oko);
- b. Po krótkiej chwili przenieś wzrok z powrotem na ekran monitora. Zamrugaj, by nawilżyć oko;
- c. Czynność powtórz trzy razy.

2. Poprawa akomodacji oka

- a. Ustaw palec lub ołówek na odległość około 20 cm od oczu. Uważnie na niego popatrz, po czym szybko przenieś wzrok na przedmiot położony dalej;
- b. Zamknij oczy na 10 sek. po czym otwórz i mrugaj przez minutę. Mruganie poprawia stopień nawilżenia oczu. Niezmiernie sprzyjające dla naszych oczu są ruchy wykonywane przez gałkę oczną. Te ćwiczenia, prócz korzystnego wpływu na oczy, usuwają również sztywność karku. Nie są one wskazane dla osób z wysoką krótkowzrocznością.

3. **Ruchy wahadłowe gałek ocznych** - mając zamknięte oczy, wyobraź sobie wahadło, które w wolnym tempie wprawia się w ruch o dużej amplitudzie. Głowę starajmy się trzymać nieruchomo, śledząc wzrokiem ten wymyślony ruch.
4. **Ósemki** - oczy mogą wykonywać ruchy po torze wyobrażonej ósemki, bez poruszania głową.
5. **Ruchy gałek ocznych w płaszczyźnie poziomej** – powoli i bez poruszania głową przenieś wzrok w lewą stronę, następnie wracaj do patrzenia przed siebie. Potem przesuwaj wzrok w prawą stronę i znów wracaj do pozycji wyjściowej (tak jakby się chciało zobaczyć co dzieje się z tyłu).
6. **Ruchy gałek ocznych w płaszczyźnie pionowej** – usiądź w pokoju i skieruj wzrok na sufit. Powoli, nie poruszając głową, przenieś wzrok z sufitu i patrz przed siebie, by po chwili przesunąć spojrzenie w dół. Po sekundzie powróć do patrzenia przed siebie. I powtarzaj ćwiczenie.
7. **Ruchy gałek ocznych po okręgu** - ćwiczenie polega na wodzeniu wzrokiem po okręgu, bez ruszania w tym czasie głową.
8. **Ruchy gałek ocznych zbieżne** – jest to nieco trudniejsze ćwiczenie, wymagające większego skupienia. Wyciągnij przed siebie rękę i prowadź palec wskazujący w kierunku oczu, śledząc jego ruch wzrokiem.
9. **Podczas jazdy samochodem** czy pociągiem wybieramy jeden punkt daleko przed nami i nie ruszając głową przyglądamy mu się tak długo do momentu aż zniknie nam z oczu.

Literatura dla chętnych:

1. „Naturalne leczenie wzroku bez okularów” – dr William H. Bates
2. „Samoleczenie wzroku metodą Batesa” – Bob Fingerbild.
3. „Program rozwijania umiejętności posługiwania się wzrokiem dla niedowidzących” – wyd. WSPS
4. „Metody i formy wczesnej rehabilitacji dzieci z uszkodzonym wzrokiem” – dr Grażyna Walczak

Opracowała:
mgr Joanna Kaczanowicz