

## **Dbajcie o wzrok swoich dzieci**

15 października obchodzimy Dzień Bezpiecznej Białej Laski zaś 13 listopada Dzień Osób Niewidomych. Mając na uwadze powyższe święta pomyślmy o tym, co możemy zrobić by zadbać o wzrok dzieci.

---

W 1929 roku amerykański okulista dr. Williama Batesa opublikował rewolucyjną pracę o naturalnej metodzie leczenia oczu. Zakładała ona, że mięśnie gałki ocznej, tak jak każde inne, trzeba ćwiczyć, by były sprawne. Zdaniem Batesa okulary sprawiają, że mięśnie się rozleniwiają, a przez to słabną.

Ponadto Amerykanin zauważył sporą korelację między stresem, w jakim żyje człowiek, jego trybem życia, przebytymi chorobami, a wydajnością mięśni gałki ocznej. Doszedł do wniosku, że chcąc uzyskać poprawę widzenia, należy zająć się zarówno samymi oczami, jak i całym ciałem, co zapoczątkowało tzw. holistyczną terapię widzenia.

Trenować wzrok można w dowolnym czasie i miejscu, lecz należy pamiętać, że każde ćwiczenie powinno być wykonane wolno i dokładnie. Wskazane jest rozluźnienie. Dotyczy to zwłaszcza mięśni karku, w których kumuluje się stres. W efekcie stają się sztywne i twarde, co powoduje zwężenie naczyń krwionośnych i ucisk na włókna nerwowe, pogarszając ogólne samopoczucie oraz zaburzając prawidłowe widzenie.

Siergiej Litwinow, założyciel krakowskiej Szkoły widzenia Akasha, zauważył że 90% treningu należy poświęcić ciału: nogom, kręgosłupowi i karkowi zaś pozostałe 10% oczom.

Gimnastykę oczu wykonuj bez soczewek lub okularów. Zdaniem terapeutów ćwiczenia powinny zająć w sumie ok. 30 min w ciągu dnia.

### **W prawo i w lewo**

Dziecko zamka powieki i rozluźnia mięśnie czoła. Powoli przesuwamy oczy w prawo do momentu, gdy poczuje napięcie mięśni gałki ocznej. Przez chwilę utrzymuje to napięcie. Powtarza ćwiczenie, przesuując teraz oczy w lewo. Cały cykl powtarza 5 razy.

### **Wodzenie za ołówkiem**

Na ołówku zaznacz kropkę. Teraz dziecko zasłania lewe oko lewą dłonią, ale nie zamyka go. Weź ołówek w prawą rękę, wyprostuj ją i unieś na wysokość oka. Powoli zataczaj nim koła zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Dziecko śledzi ruchy ołówka, patrząc na narysowaną na nim kropkę. Mruga i głęboko oddycha.

Wykonaj 5 obrotów ołówkiem i zmień kierunek. Teraz powtarza ćwiczenie, zakrywając prawą dłonią prawe oko, ołówek weź w lewą dłoń. Zataczaj nią koła najpierw w jedną, a następnie w drugą stronę. Najlepiej zacznij od zataczania małych kółek. Chodzi o to, aby oczy podążały za ołówkiem bez wysiłku.

### **Silne mruganie**

Wyrabia silne oczy, ponieważ sprzyja nie tylko ukrwieniu, ale i właściwemu nawilżeniu ich powierzchni. Dziecko zaciska mocno oczy, tak jak tylko potrafi, następnie otwiera je jak najszerzej, powtarza cykl 10 razy. Oddycha przy tym głęboko i z krótkimi przerwami ponawia poszczególne cykle, również po 10 razy, do momentu, w którym osiągnie 100 pełnych cykli, obejmujących 100 zaciśnięć i 100 otwarć oczu.

### **Ćwiczenia które można wykonywać podczas pracy przy komputerze**

Coraz więcej czasu dzieci spędzają przy komputerze. To zaś, jak dowodzą badania, sprzyja krótkowzroczności oraz zespołowi suchego oka. Jeśli twoje dziecko dużo czyta lub uczy się na komputerze, to musi zadbać o komfort swoich oczu.

By utrzymać prawidłowe nawilżenie oczu, co 30 min powinno robić przerwy na szybkie mruganie.

Co godzinę wskazanym jest odrywanie wzroku od monitora. Należy patrzeć przez chwilę na jakiś przedmiot położony daleko, a potem na inny leżący blisko. Powinno wykonać to ćwiczenie kilkakrotnie. Następnie rysuje palcem na blacie biurka koła różnej wielkości, wodząc wzrokiem za palcem.

---

## Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Ostrołęce

Nie ruszając głową, popatrz najpierw w górę, potem w dół, w prawo i w lewo. Powtarza to ćwiczenie 10 razy. Na koniec rysuje oczami koła lub znak nieskończoności – raz w jedną, raz w drugą stronę.

Jeśli czuje, że oczy są zmęczone, należy zasłonić je na chwilę dłońmi.

Praca w mroku, gdy oświetlona jest tylko część biurka, z monitorem umieszczonym zaledwie o pół metra od twarzy, to dla oczu duża uciążliwość. Nie jest wskazany oglądać telewizję ani uczyć się przy komputerze w takich warunkach. Klawiatura musi być dostatecznie oświetlona, najlepiej halogenową żarówką, osłoniętą pochłaniającą odbłask szklaną płytką. Dodatkowo należy zapalić górne światło lub stojącą gdzieś z boku lampę.

Dbajcie o wzrok swoich dzieci! Powodzenia!

### *Bibliografia:*

- *Nina Grella i Siergiej Litwinow "Widzę bez okularów"*
- *William H. Bates "Better Eyesight Without Glasses"/„Lepszy wzrok bez okularów" opracowanie i komentarze Siergiej Litwinow*