

Drodzy Rodzice i Uczniowie,

wzrok podobnie, jak i inne zmysły oraz umiejętności rozwija się od urodzenia. Te dzieci, które spędzają dużo czasu na powietrzu, w ruchu i mogą patrzeć daleko, szeroko i wysoko mają wzrok lepszy od wzroku ich rówieśników, którzy dużo czasu spędzają przed ekranami i unikają otwartej przestrzeni.

Jednak od momentu, kiedy ograniczono funkcjonowanie szkoły i uczniowie pozostają w domu, a nauka odbywa się zdalnie wszyscy: dzieci, młodzież i dorośli większość czasu spędzają przed ekranami komputera, telefonu, tabletu, telewizora. Ich oczy cały czas pracują na małej odległości. Ludzkie oko natomiast zbudowane jest tak, aby bez wysiłku patrzyło daleko. Jest to uwarunkowane historycznie. Nasi przodkowie, aby przetrwać musieli dostrzec zbliżające się niebezpieczeństwo z dużej odległości, a potem albo musieli walczyć albo uciec. Do polowania również potrzebne było patrzenie na duże odległości. Godziny spędzone przed ekranem telefonu, komputera, tabletu, książką, zeszytem wymagają od oczu pracy na małej odległości. Jeśli w ten sposób wzrok jest używany przez długi czas prowadzi to do różnych dolegliwości: zaczerwienienie oczu, swędzenie, uczucie piasku w oczach, pękające naczynka, podwójne widzenie, zamglenie oczu a także ogólne zmęczenie, brak koncentracji, irytacja, ból głowy. Dlatego w obecnej sytuacji, kiedy obowiązuje nakaz pozostawania w domu i nie ma możliwości spędzania czasu na świeżym powietrzu, w ruchu, a co za tym idzie możliwości patrzenia daleko, bardzo ważne jest zarówno dla uczniów, jak i ich nauczycieli zadbanie o relaksację oczu.

A oto kilka przykładów ćwiczeń, których zastosowanie po wytężonej pracy na bliskie odległości może przynieść dla oczu odprężenie.

1.

Zasłanianie oczu dłońmi.

Zasłanianie oczu pozwala im przez chwilę nie pracować, przez chwile odpocząć. Pocieramy szybko dłonie o siebie. Dłonie robią się ciepłe, przyjemne. Przykładamy je do zamkniętych oczu i przez chwilę tak trzymamy. Pod wpływem ciepła płynącego z naszych rąk naczynia włosowate na gałce ocznej rozszerzają się i przepływa przez nie więcej krwi. Oko jest wtedy lepiej odżywione. Dodatkowo pozwalamy w ten sposób odpocząć oczom poprzez odcięcie od nich nadmiaru bodźców wzrokowych.

2. Naświetlanie.

Naświetlanie może odbywać się na słońcu lub przed żarówką. Jest to sposób na rozluźnienie i energetyzację oczu. Dodatkowo słońce działa przeciwdepresyjnie.

Naświetlanie musi odbywać się z zamkniętymi oczami. Soczewka, która znajduje się w oku działa jak szkło powiększające. Szkło powiększające wystawione na słońce może wypalić dziurę w np. kartce papieru. Tak samo soczewka w oku wystawiona na silne promienie słoneczne może spowodować oparzenie części oka, która widzi najwyraźniej czyli plamki. Dlatego naświetlanie powinno przeprowadzać się z dużą ostrożnością, a w przypadku dzieci pod kontrolą osoby dorosłej. Nie można patrzeć wprost na słońce lub żarówkę. Gdy słońce pięknie świeci, ale najlepiej, gdy są to promienie rozproszone np. przez drzewo, odwracamy twarz do słońca z zamkniętymi oczami. Podczas naświetlania możemy poruszać lekko głową w prawo i lewo.

3. Patrzenie w dal.

Stajemy przed oknem. Jeśli jest ładna słoneczna pogoda można okno otworzyć. Szukamy wzrokiem najdalej położonego obiektu (dom, drzewo, wieża, wysoki słup itp.), śledzimy przejeżdżający samochód, pociąg, przelatującego ptaka. Możemy popatrzeć na budynek za oknem, zapamiętać go, zamknąć oczy i spróbować go sobie wyobrazić. Bardzo dobrze odpręża i działa na zmęczone oczy kolor zielony. Dlatego patrzymy na zieloną trawę, pierwsze wiosenne rośliny itp. Wszystkie te czynności powodują, że mięsień rzęskowy rozluźnia się a oko relaksuje.

4. Okłady ze świetlika, herbaty itp.

5. Ziewanie.

Odpręża mięśnie twarzy i oczu, dotlenia organizm, pobudza komórki łożowe do pracy dzięki czemu oczy nawilżają się.

6. Mruganie.

Mruganie podobnie jak ziewanie odpręża i nawilża oczy. Mrugaj przynajmniej 2 minuty.

Alina Wojtasiak - Drobina – Tyflopédagog

27.03.2020r.