

Упражнения для глаз

Общие принципы тренировочных упражнений для глаз

- во время выполнения упражнений необходимо глубоко дышать;
- глаз должен быть в постоянном движении - так предусмотрено природой. Движение предпочтительнее, чем фиксированное напряжение, но периодическое расслабление тоже важно;
- при выполнении всех упражнений надо моргать;
- во время выполнения упражнений (если это особо не оговорено) снимайте очки;
- упражнения следует делать понемногу, но чаще и без утомления;
- глазу со сниженным зрением дайте больше тренировочной нагрузки, прикрывая при этом парный глаз;
- улыбайтесь, у Вас хорошее настроение.

Гимнастика для глаз

- Плотно закрыть и широко открыть глаза. Повторить 5-6 раз.
- Посмотреть вверх, вниз, не поворачивая головы. Вправо, влево. Повторить по 5 раз.
- Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону. Повторить по 5-6 раз .
- Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5сек., а затем открыть их на 3-5сек. Повторить 8 раз.
- Выполняется сидя. Быстро и легко моргать в течение 1-2 мин.
- Выполняется стоя. Смотреть прямо вперед собой 2-3 сек. Затем поставить большой палец руки на расстояние 25-30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3-5 сек. Опустите руку. Повторить 10-12 раз.
- Выполняется сидя. Закрывать веки и нежно массировать их круговыми движениями двух пальцев указательного и среднего в течение 1 мин.
- Выполняется сидя. Закрывать веки. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, спустя 1-2 сек снять пальцы с века. Повторить 3-4 раза.

Метка на стекле

На оконное стекло на уровне глаз ребенка приклеивается метка диаметром 0,5 см. Расстояние от глаз до метки 40 см. Ребенок смотрит на метку, при этом голова должна быть неподвижной. Затем переводит взгляд (постепенно) на самый дальний объект. Повторить 10 раз.

Тренировка волевой конвергенции

Посмотреть на свой кончик носа, скосив глаза. После этого перевести взгляд вдаль, расслабиться. Посмотреть на переносицу и опять вдаль. Перевести взгляд на точку между бровями, а потом - вдаль. Прodelать 7-8 раз в каждом направлении. Часто поморгать. После этого упражнения сделать пальминг.

«Календарик»

Для упражнения используется маленький календарик. Выполняется отдельно для каждого глаза. Упражнение состоит из трех этапов.

1 этап. Календарик расположить на уровне глаз на расстоянии 25-30 см. Фиксировать взгляд, на какой-нибудь цифре или букве, после этого медленно отодвигать календарь от глаз. Цифра или буква вначале ясно видна, а затем становится расплывчатой. Как только это произойдет, календарь вновь приближать к глазам, пока цифра или буква не станет расплывчатой, затем снова отодвигают и т.д. Повторить 10 раз.

2 этап. Календарик расположить максимально близко к глазу, но при этом четкость цифр не теряется. Рассматривать цифры в течение 20-30 сек. Можно посчитать сколько "1" в январе, феврале, "2" или "3" в марте и т.д.

3 этап. Отодвинуть календарик на расстояние 30-35 см. Четко увидеть любую цифру или букву, а затем перевести взгляд вдаль. Повторить 10 раз. Те же упражнения сделать для другого глаза. Упражнения делать 10 дней подряд.

Пальминг

Разогрейте ладони, чтобы усилить приток энергии к ним. Закройте глаза и прикройте их ладонями обеих рук, пальцы при этом скрещены на лбу. Место пересечения оснований мизинцев образует как бы дужку очков и должно, соответственно, располагаться там, где обычно располагается на переносице дужка очков. Впадины ладоней при этом автоматически расположатся точно над орбитами ваших глаз. Во время пальминга держите глаза закрытыми. Устраните напряжение в пальцах, расслабьте запястья, локти. Для этого положите их на колени или на стол так, чтобы шея находилась на одной прямой с позвоночником. Можно положить на колени подушку, а на подушку уже локти. Если вам необходимо наклониться вперед, согнитесь в талии, но сохраните прямизну в шее и позвоночнике. Положение ладоней у каждого человека будет отличаться от положения ладоней другого человека. Постарайтесь найти приемлемое для вас их положение. При пальминге солнечные пятнышки и точки исчезнут.

Носовое дыхание свободно. Постарайтесь вспомнить что-нибудь приятное.

Победа становится неизбежной, если для поражения не оставишь ни одного шанса!

Вы хотите видеть лучше?
Вы хотите снять очки, восстановив зрение?

- Правильная осанка во время и занятий и чтения;
- Расстояние от глаза до книги не менее 30 см;
- Нельзя читать лежа;
- Необходимо следить за достаточной освещенностью рабочего места;
- Любая работа на близком расстоянии чередуется с отдыхом;
- Рекомендуется при чтении через 40-45 минут обязательно делать перерыв 10-15 минут;
- Допустимая продолжительность просмотра телепередач для детей дошкольного возраста не должна превышать 30 мин., младшего школьного возраста - 1 час, среднего - 1,5 часа, старшие школьники могут смотреть дольше - до 2 часов;
- Для снятия зрительного утомления необходимо делать глазную гимнастику;
- Улыбайтесь чаще.

Чтобы компьютер был вам другом, надо пользоваться следующими рекомендациями

Правильная организация рабочего места:

- Экран должен быть расположен чуть дальше, чем при обычном чтении 60-70 см. и, желательно, ниже уровня глаз ребенка;
- Освещение должно быть удобным, но не вызывать блики на экране;
- Важно также, чтобы светящийся экран монитора не являлся единственным источником света в комнате. Оптимальный вариант - монитор расположен в хорошо освещенной комнате (дневной свет предпочтительнее). Если такой возможности нет, то следует осветить рабочий стол или пространство за монитором;
- Нужно помнить, что экран компьютера сильно собирает пыль. Для достижения четкого изображения необходимо регулярно протирать его антистатическим раствором;
- Время работы за компьютером должно быть ограничено, поскольку однообразная поза достаточно утомительна для глаз, шеи, спины. После 20-25 минут работы необходима 10 минутная пауза.

Для предотвращения сухости роговицы желательно время от времени сознательно моргать или чаще делать перерывы.

Давать периодический отдых аккомодационной мышце (которая помогает четко видеть все предметы, как на близком, так и удаленном расстоянии), переводя взгляд в отдаленное пространство. Поэтому желательно, чтобы за монитором оставалось значительное пространство (вся комната или хотя бы окно, в которое ваш ребенок мог бы периодически смотреть, давая отдых

уставшим глазам). Совсем неудачный вариант - компьютерный стол, «загнанный» в угол комнаты.

Более высокие требования предъявляются к остроте зрения. При небольшом снижении зрения, когда в обычных условиях ношение очков не требуется, при работе с компьютером это может понадобиться. Есть специальные антибликовые очки для работы на компьютере, их можно приобрести в оптике после консультации с врачом-офтальмологом.

Следует не забывать о регулярном контроле за состоянием зрения у врача-офтальмолога не реже 1 раза в год, а при неблагоприятной наследственности по близорукости и у часто болеющих детей - 2 раз в год.

Главное не в том, что ты делаешь, а как ты это делаешь!

Причины нарушения зрения

- наследственные и врожденные заболевания;
- травмы глаз;
- острые воспалительные заболевания глаз;
- приобретенные заболевания глаз;

Одной из причин плохого зрения человека могут быть врожденные и наследственные заболевания, такие как врожденная дальность зрения и миопия, врожденная катаракта и глаукома, различные аномалии развития органа зрения.

Чтобы предупредить рожденные заболевания глаз необходимо следить за здоровьем будущих родителей, как мамы, так и папы. Если мать во время беременности болеет (особенно опасен для беременной женщины вирус коревой краснухи) и принимает сильнодействующие лекарства или работает на вредном производстве необходимо наблюдаться у врача. Недопустимо будущим родителям и особенно женщине во время беременности употреблять алкоголь, никотин, наркотики, т.к. это может повлечь за собой рождение больного ребенка.