



Ćwiczenia relaksacyjne oczu



Szanowni Państwo,

Praca Waszych dzieci to często godziny wielorakich terapii, długie minuty zajęć podczas których oczy dziecka skupiają się na patrzeniu na obrazki, zabawki leżące na stoliku, czyli tzw. praca wzrokowa do bliskich odległości. Długotrwała praca tego typu może męczyć oczy Waszego dziecka. W związku z tym chciałabym zaproponować kilka ćwiczeń pozwalających na rozluźnienie mięśni i odpoczynek od pracy wzrokowej.

Zachęcam do wykonania ćwiczeń☺



Skąd wiedzieć że oczy Twojego dziecka mogą być zmęczone, jak może objawiać się przeciążenie układu wzrokowego?

Poniżej prezentuje listę objawów mogących świadczyć o zmęczeniu oczu:

- 1) pocieranie gałek ocznych,
- 2) swędzenie oczu,
- 3) uczucie suchości oka,
- 4) uczucie "piasku pod powiekami",
- 5) zaczerwienienie oka,
- 6) nadwrażliwość na światło,
- 7) mrużenie,
- 8) rozmazywanie obrazu,
- 9) dwojenie obrazu,
- 10) drżenie powiek,
- 11) uczucie napięcia mięśni w okolicy oka,
- 12) bóle głowy i oczu
- 13) niechęć dziecka do pracy,
- 14) drażliwość przejawiająca się w zachowaniu dziecka,

Jeśli Twoje dziecko odczuwa choć kilka z tych objawów warto po każdej dłuższej aktywności wzrokowej: czytaniu, pisaniu, układaniu puzzli, malowaniu itp. Wdrożyć kilka minut zabaw realokacyjnych oczu.



Co może być przyczyną zmęczenia/przemęczenia oczu?

1. Długotrwała praca do bliskich odległości (czytanie, rysowanie).
2. Zbyt długa zabawa telefonem, tabletem, komputerem.
3. Niezdiagnozowana wada wzroku.
4. Zespół suchego oka- jednostka chorobowa powodująca przesuszenie oka.
5. Zbyt rzadkie mruganie oczami.





Ćwiczenia relaksujące zmęczone oczy:

Ćwiczenie 1

Obserwacja przedmiotów za oknem

To ćwiczenie ma na celu zmianę odległości patrzenia z bliskiej na daleką. Poproś dziecko o poszukanie np. 5 elementów znajdujących się za oknem, jeśli dziecku nie udaje się skupić uwagi wprowadź element rywalizacji i zrób wyścig kto pierwszy odnajdzie dane przedmioty.

Ćwiczenie 2

Zamykanie i otwieranie oczu

Poproś dziecko aby zamknęło oczy na 10-15 sekund, a następnie otworzyło je intensywnie mrugało przez około minutę.

Celem tych zabaw jest rozluźnienie mięśni gałki ocznej i nawilżenie oka.





Ćwiczenie 3

Masaż wokół oczu.

Wskazówka:

Przed rozpoczęciem masażu należy umyć ręce, sprawdzić czy paznokcie nie zadrapią delikatnej skóry wokół oczu, w razie potrzeby zdjąć biżuterię z dłoni, uprzedzić dziecko o wykonywanym masażu gdyż okolice oczu są bardzo wrażliwą sferą ciała dziecka.

Przebieg ćwiczenia

Ćwiczenie wykonujemy opuszkami kciuków lub palców wskazujących w zależności od tego, którymi z nich łatwiej jest nam wykonać ucisk danego punktu, ucisk powinien być odczuwalny ale nie za mocny.

Masujemy:

- 3 punkty na górnjej kości oczodołu. Masujemy ruchami okrężnymi wykonując delikatny ucisk.
- 3 punkty na dolnej kości oczodołu. Można wykorzystać tutaj również kilka palców i wykonać masaż całej dolnej kości oczodołu.
- 3 punkty w okolicy nosa zgodnie z rysunkiem.

