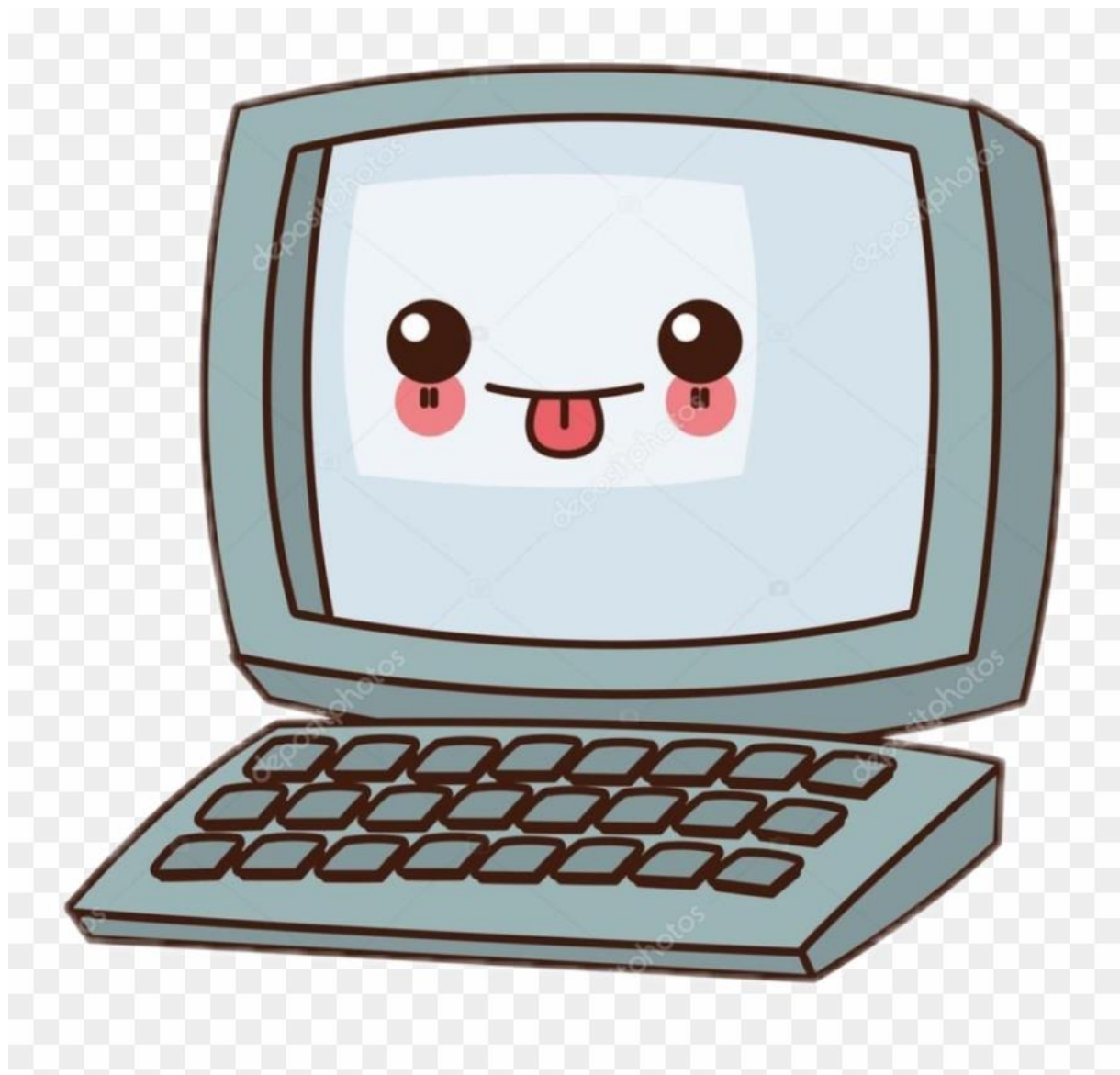


KILKA SŁÓW O ...

HIGIENA OCZU A KOMPUTER



Ćwiczenie 1

Po 20 minutach pracy patrzenia na ekran monitora oderwij wzrok od ekranu i popatrz w dal, najlepiej na coś zielonego.

Ćwiczenie 2

Innym dobrym ćwiczeniem jest naprzemienne patrzenie na coś bliskiego i dalekiego. Weź długopis, umieść go na wysokości wzroku, po czym oddalaj i przybliżaj.

Ćwiczenie 3

Przenosić spojrzenie kolejno w dół, górę, lewo i prawo. Nie ruszaj przy tym głową! Poruszają się tylko twoje oczy.

Ćwiczenie 4

Udało się? To teraz trudniejsze zadanie: bez poruszania głową zataczaj wzrokiem znak nieskończoności.

Ćwiczenie 5

W trakcie pracy przy komputerze napinają się także mięśnie gałki ocznej, od czasu do czasu postaraj się je rozluźnić. Możesz wypróbować poniższe ćwiczenie.

Ćwiczenie 6

Zastój oczy szczelnie dłońmi. Patrz w ciemność tak długo, aż przestaniesz widzieć świetlne plamy.

ŹRÓDŁO: <https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-jak-dbac-o-wzrok-przed-komputerem>

kilka prostych ćwiczeń na zmęczone oczy



nacisk



spójrz w bok



spójrz w bok i w
przód



rotacja oczu

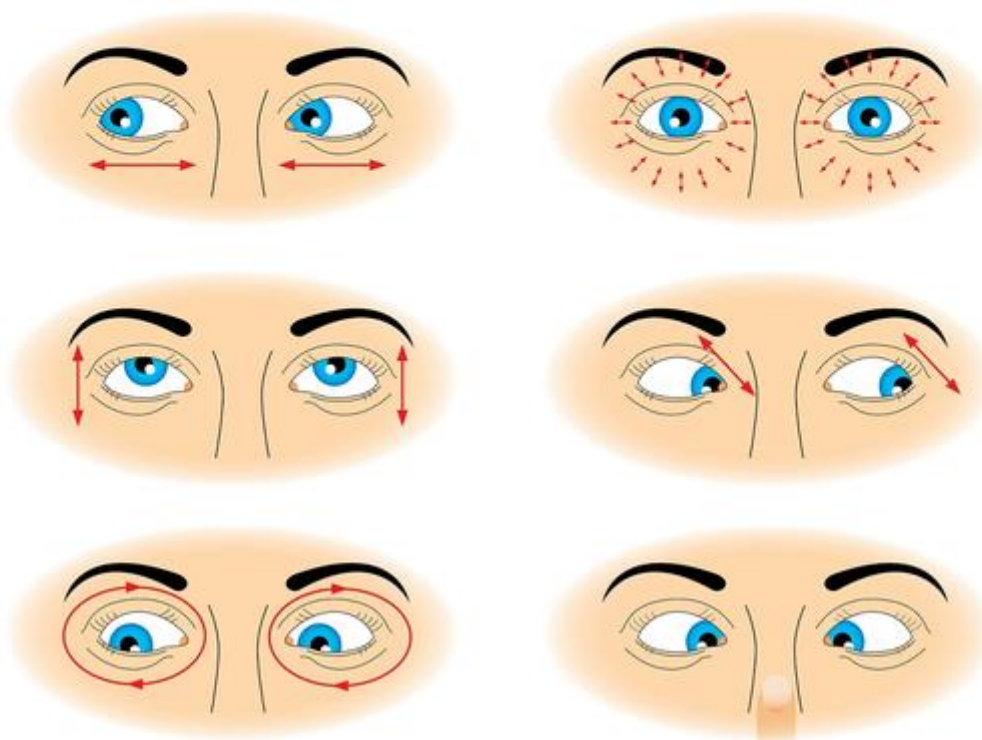


spójrz góra - dół

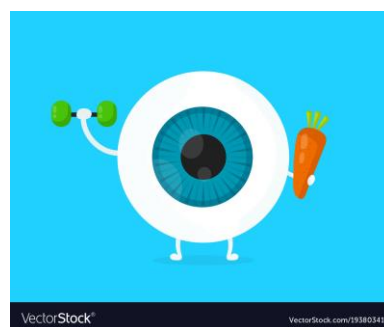
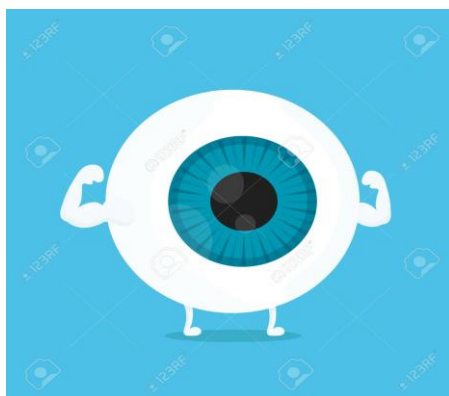
dorehabilitacji.pl



Gimnastyka oczu - 6 skutecznych ćwiczeń na polepszenie wzroku



ŹRÓDŁO: Internet Ćwiczenia wzroku Niefart



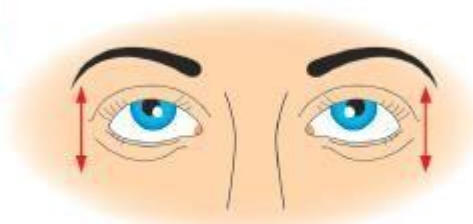
TO POMOŻE NASZYM OCZOM

Ruchy gałek ocznych nie tylko wspomagają zmęczone oczy, ale także usuwają sztywność karku. Nie są jednak polecane osobom z dużą krótkowzrocznością.



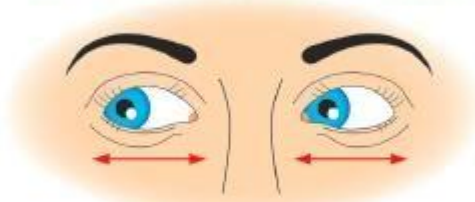
Ruchy gałek ocznych w płaszczyźnie pionowej

Usiądź i skieruj wzrok na sufit. Nie ruszając głową, spójrz przed siebie, a następnie – w dół. Po sekundzie – znów przed siebie.



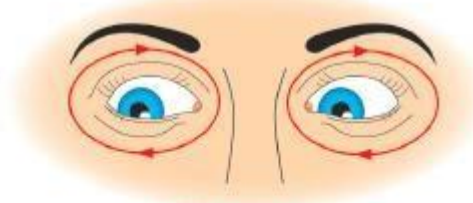
Ruchy gałek ocznych w płaszczyźnie poziomej

Usiądź przed ścianą. Bez poruszania głową spójrz w prawo, następnie przed siebie i po chwili skieruj wzrok w lewo.



Ruchy gałek ocznych zbieżne

Wyciągnij rękę przed siebie, przesunij palec wskazujący w kierunku oczu, śledząc jego ruch. Po kilku powtórzeniach zasłoń oczy dłońią.



Ruchy gałek ocznych po okręgu

Spróbuj wodzić oczami po okręgu, nie ruszając przy tym głową. Każdy cykl zakończ spojrzeniem przed siebie.

ŹRÓDŁO: Internet Zdrowie - gazeta.pl

