
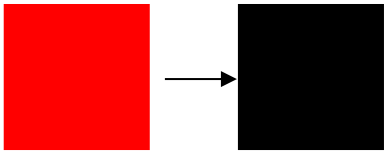
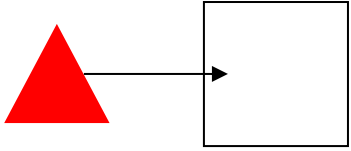
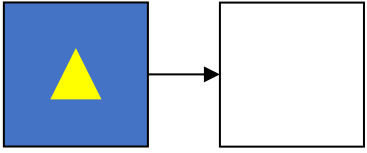




PROPOZYCJA - ĆWICZENIA RELAKSACYJNE OCZU

NAZWA ĆWICZENIA	OPIS	POMOCE
<p>Palming albo zasłanianie</p> 	<p>Usiądź przy stole (biurku), oprzyj na nim łokcie i zasłoń oczy dłońmi, tak, aby nie naciskać gałek ocznych i żeby było umożliwione mruganie. Palce powinny spoczywać na czole, dolna część dłoni oparta na kości policzkowej, krawędzie zaś stykają się bez nacisku z nosem. Cała rzecz w tym, aby do otwartych oczu uniemożliwić dostęp światła. Zasłanianie można również wykonać siedząc na krześle, opierając łokcie na kolanach.</p>	
<p>Motyl</p>	<p>Należy wykonać 6-10 szybkich swobodnych mrugnięć, po czym wykonać kilkusekundowe zasłanianie zamkniętych lekko oczu, następnie 10-20 mrugnięć i ponowne kilkusekundowe zasłanianie. Całość wykonujemy przez ok. 1 minutę.</p>	
<p>Powidoki</p>	<p>Kładziemy przed sobą dwie kolorowe kartki (na wysokości wzroku). Patrzymy na kolorową kartkę (np. czerwoną), następnie przenosimy wzrok na kartkę koloru, np. czarnego (widzimy inny kolor).</p> 	<p>blok z kolorowymi kartkami</p>
	<p>Kładziemy przed figurę i kartkę (na wysokości wzroku). Patrzymy na figurę (np. wycinamy z kolorowego papieru trójkąt), następnie przeliczamy wzrok na białą kartkę (powinna pojawić się figura innego koloru).</p>  <p>Patrzymy na kolorową kartkę z figurą (niebieskie tło i żółty trójkąt), następnie przenosimy wzrok na kartkę koloru białego (pojawi się tło i figura w innym kolorze).</p> 	<p>blok z kolorowymi kartkami</p>
<p>Naświetlanie (solaryzacja)</p>	<p>Ćwiczenie to najlepiej przeprowadzać <u>wykorzystując światło słoneczne</u>. Jeśli to niemożliwe można użyć <u>żarówkę o mocy około 150W</u>.</p>	

	<p>Zwracamy twarz w stronę słońca lub żarówki ustawionej w odległości 2 metrów. Pomału i świadomie zamykamy powieki, przy wzroku skierowanym na wprost. Po chwili czujemy, że ciepło światła wnika w nasze oczy. Siedzimy tak chwilę, a następnie powoli przekręcamy głowę w lewą i prawą stronę (ruch winien być rytmiczny).</p> <p>Po pięciu minutach (jest to optymalny czas i nie należy go przekraczać) pomału otwieramy oczy, mrugając przy tym i pozostajemy jeszcze przez chwilę w spokojnej, odprężonej pozycji.</p>	
Czarny punkt	<p><u>Ćwiczenie to ma na celu pobudzenie mikroruchów naszych oczu.</u></p> <p>Przez okres 1-1,5 minuty należy wpatrywać się w czarny punkt (np. na wysokości wzroku umieszczamy kropkę).</p> <p>Ćwiczenie to należy zakończyć spokojnym błędzeniem oczu po horyzoncie.</p>	naklejka/ wycinanka samoprzylepna
Raz dwa trzy baba jaga patrzy	<p>Ćwiczenie dla dwóch osób. Naprzemiennie zakrywamy oczy obustronnie (tak jak w zabawie) - dziecko zakrywa, rodzic patrzy i odwrotnie.</p>	
Bazyliszek	<p>Ćwiczenie dla dwóch osób. Naprzemiennie zakrywamy (dłoń) raz oko prawe raz oko lewe. Dziecko zakrywa dłonią oko lewe, rodzic oko prawe i odwrotnie.</p>	
Mruganie	<p>Ćwiczenie dla dwóch osób. Naprzemiennie mrugamy do siebie raz prawym raz lewym okiem.</p> <p><u>Ważne!</u> Mrugamy z włączeniem całej powieki górnej (uświadomienie sobie, że mamy powiekę, która pełni bardzo dużą rolę w widzeniu).</p>	
Inne	<p>Dopisz własne sposoby na relaks oczu:</p>	