

Izabela Mańkowska • Małgorzata Rożyńska

Ćwiczenia oczu przed czytaniem

Ćwiczenia oczu przed czytaniem

Wykonuj wybrane ćwiczenie zawsze przed czytaniem oraz podczas czytania, jeśli poczujesz zmęczenie oczu. Dzięki ćwiczeniom wzmacniasz mięśnie podtrzymujące gałkę oczną, poszerzasz pole widzenia, relaksujesz oczy.

Zestaw 1.

1. Narysuj obiema rękami w powietrzu duży rysunek (na przykład choinkę, chmurę, serce). Jednocześnie obserwuj wzrokiem ruch obu rąk.
2. Weź do ręki ołówek i przemieszczaj go w różnych kierunkach – w prawo, w lewo, do góry, na dół, po skosach, w koło. Wykonuj ruchy płynnie, najpierw wolno, potem trochę szybciej. Cały czas wódź wzrokiem (poruszając głową w odpowiednim kierunku) za ruchem, starając się zdążyć za jego zmianą.
3. Potrzymaj mocno obie dłonie aż zrobią się ciepłe. Przyłóż dłonie do zamkniętych oczu, ale nie przyciskaj ich (ok. 30 s). Otwórz oczy i pomrugaj powiekami najszybciej jak potrafisz.
4. Rozciągnij nosem niewidzialną nić pomiędzy przedmiotami w pomieszczeniu, w którym jesteś. Zaczynij od łączenia jakiegoś przedmiotu z innym przedmiotem (na przykład lampy z obrazkiem na ścianie), a ten z kolejnym itd. Połącz w ten sposób 10 przedmiotów.
5. Rozglądaj się dokoła pomieszczenia, w którym jesteś. Zatrzymuj na chwilę wzrok na wybranych przedmiotach i mrugaj na nie kilka razy.
6. Rysuj szlaczki i figury w przestrzeni – z boku, nad sobą, przed sobą. Do rysowania wykorzystaj najpierw dłoń prawą, potem lewą. Pamiętaj, by wzrok podążał za dłonią.
7. Obrysuj oczami przedmioty, które widzisz (na przykład drzwi, okno).
8. Wyobraź sobie, że twój nos to ołówek. Narysuj nosem kontur takich kształtów jak: gwiazda, księżyc, choinka, serce, kwiat.
9. Wybierz jakiś punkt w pomieszczeniu, w którym jesteś, na przykład klamkę. Zatrzymaj wzrok na tym miejscu i cały czas go obserwuj, jednocześnie wykonuj ruchy: idź do przodu, do tyłu, chodź w koło, zrób przysiad, wykonaj obrót wokół siebie, stań na jednej nodze, podskakuj.

Zestaw 2.

1. Usiądź na krzeselku albo połóż się wygodnie na dywanie.
2. Oddychaj spokojnie, słuchając muzyki, jaką lubisz.
3. Zamknij oczy.
4. Pomasuj je delikatnie swoimi palcami.
5. Przy zamkniętych powiekach napnij kolejno ręce, nogi, pośladki, brzuch, zaciśnij zęby, powieki, a potem rozluźnij mięśnie całego ciała i otwórz oczy.
6. Przy zamkniętych powiekach narysuj oczami kolorowe rysunki: zielone koło, niebieski kwadrat, czerwone serduszko.
7. Pomrugaj powiekami i otwórz oczy.
8. Weź do ręki przedmiot do ćwiczeń oczu, trzymaj go na wysokości wzroku przy ugiętej ręce i podążaj za nim wzrokiem „rysując” kolejno linię poziomą, pionową, kółeczko. Zbliż przedmiot do nosa, odsuń go nieco dalej, narysuj domek.