

ZDROWIE

Od pierwszego spojrzenia

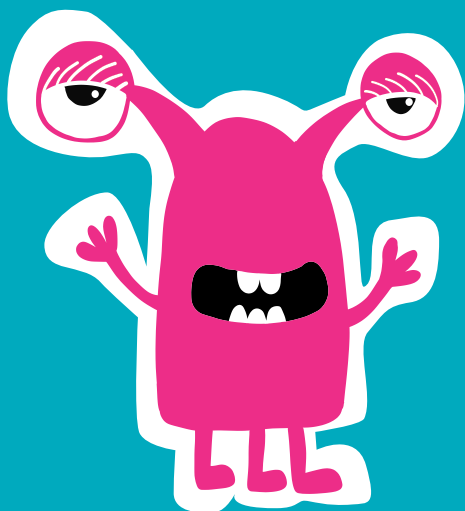


Weiss Klinik

GRUPA SCANMED



RODZINNE ĆWICZENIA NA ZRELAKSOWANE OCZY



Drogi Rodzicu,

Wady wzroku to w Polsce coraz powszechniejszy problem. Już w 2018 roku Główny Urząd Statystyczny w raporcie dotyczącym naszego zdrowia wskazywał, że **40 % dorosłych cierpi na zaburzenia widzenia**. Jedną z najpowszechniejszych wad jest **krótkowzroczność**, która w Europie i Azji przybrała zatrważający rozmiar. Cierpi na nią już ok. **1,6 mld ludzi na świecie**, a każdego dnia ta liczba jeszcze się powiększa. Coraz częściej na choroby wzroku zapadają najmłodszy – specjaliści alarmują, że problem dotyczy już **50 % uczniów**.

Ten stan dodatkowo pogłębiła pandemia. Dzieci przez wiele miesięcy były zmuszone do pozostania w domu, a tym samym do udziału w lekcjach online i kontaktowania z rodziną oraz rówieśnikami głównie za pomocą elektronicznych urządzeń. Okuliści relacjonują, że już teraz widzą u małych pacjentów konsekwencje wynikające z nowego modelu codzienności.

Pamiętajmy, że większości wad wzroku nie da się cofnąć, można jedynie zahamować ich rozwój. Właśnie dlatego tak ważna jest **profilaktyka**: zmiana przyzwyczajeń, diety, zwiększenie aktywności.

Ćwiczenia nie zastąpią wizyty u lekarza, ani regularnych badań. Warto jednak o nich pamiętać i **regularnie je wykonywać**, bo pozwalają odpocząć młodym oczom, a tym samym spowalniają negatywne następstwa. Pamiętaj jednak: najważniejsza jest porada specjalisty!



Skok wzrokiem w dal



Podczas pracy przy komputerze trzeba robić obowiązkowe przerwy!

Zanim Twoja pociecha zasiądzie przed monitorem, żeby uczyć się lub grać (czasem każdy zasługuje na odrobinę e-rozrywki, byle nie w nadmiarze), nastawcie razem budzik. Niech **co 20 minut** przypomina Wam, że oto nadszedł czas na krótkie ćwiczenia.

Na dźwięk alarmu poproś dziecko, żeby oderwało wzrok od ekranu i spróbowało **spojrzeć w dal, jak tylko najdalej potrafi** – na przykład za okno lub do drugiego pokoju. Niech opowie Ci, na jakim najdalej leżącym przedmiocie koncentruje swoją uwagę – za każdym razem spróbujcie zwiększyć zasięg pola widzenia.

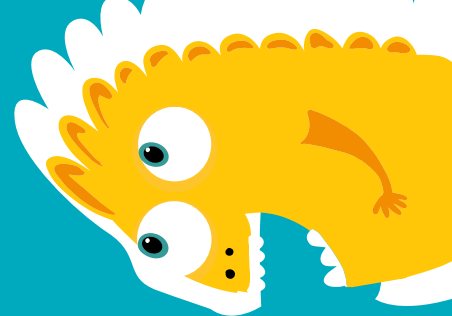
Po około 20 sekundach pozwól dziecku wrócić do swoich zajęć.



WAŻNE: Nawet jeśli wydaje Ci się, że te przerwy są zbyt częste, trzymaj się ustaleń. Wzrok małego dziecka jest bardzo wrażliwy, dlatego warto trzymać się tych reguł. Zobaczysz, że w przyszłości to docenicie.



Przewracaj oczami!



„Nie przewracaj oczami” – pamiętacie, jak strofowali Was rodzice, kiedy robiliście niezadowolone miny na przykład na widok owsianki na śniadanie? Ta zasada już nie obowiązuje – teraz zachęcajcie swoje pociechy do czegoś wprost przeciwnego. Im częściej wprawiają gałki w ruch, tym lepiej. Warto jednak odpowiednio je przygotować.

Na początku przyjmujemy odpowiednią pozycję – stajemy prosto z luźno opuszczonymi ramionami. Następnie patrzymy w lewo (zatrzymujemy wzrok na kilka sekund), na sufit (sprawdzamy, czy przypadkiem nie przykleiła się jakaś mucha), w prawo (znów zastygając na kilka sekund) i w dół (wnikliwie obserwujemy, czy czasem nie ma jakichś pyłków na podłodze). Potem powtarzamy ćwiczenie w przeciwnym kierunku – patrzymy w prawo, na podłogę, w lewo i w górę. Dla lepszego efektu możecie ćwiczyć przed lustrem – dodatkowo będziecie mieć masę uciechy!



WAŻNE: Każdą serię powtarzamy po 5 razy, czyli przewracamy oczami do oporu! Zabawę możecie wykonywać każdego dnia po lekcjach, co pomoże rozładować emocje albo wieczorami na dobry sen.

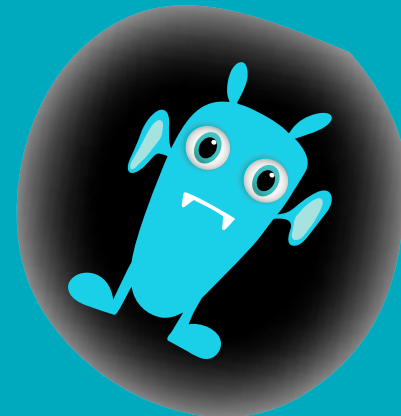
Wyścigi w mruganiu

Tu zasady są bardzo proste. Zorganizujcie domowe zawody w mruganiu! Kto w najkrótszym czasie najwięcej razy zamknie i otworzy powieki, zostanie mistrzem w tych zmaganiach. Każdy uczestnik niech na głos liczy swoje osiągnięcia – jeśli się pomyli, zaczyna od początku. Gwarantujemy: w życiu nie widzieliście równie śmiesznych wyścigów.



WAŻNE: Ta z pozoru niewinna zabawa ma ogromne znaczenie. Mruganie nawilża oczy, które wysychają na skutek długiego siedzenia przed monitorem, wspiera tworzenie łez, a tym samym pozwala przeciwdziałać takim dolegliwościom jak zaczerwienienie i pieczenie oczu.

Kołowzrotek



Ta aktywność pozwoli Wam się przekonać, jak wkoło jest wesoło. Przy okazji zorganizujecie małą lekcję plastyki.

Na początek razem wytnijcie koło, a następnie pomalujcie je na czarno. Potem przyczepcie je do powierzchni o jednolitym kolorze (ale nie do białej) na wysokości wzroku. Stańcie w odległości ok. metra od koła i wpatrujcie się w nie z dzieckiem ze wszystkich sił, w pełnym skupieniu. Kiedy zobaczycie, że nasz obiekt wypełnia się białą poświatą, przenieście wzrok na powierzchnię obok. Czary mary i... powinniście przez chwilę zobaczyć biały okrąg.



WAŻNE: Kształty o zaokrąglonych krawędziach, są najmniej męczące, a tym samym najbardziej przyjazne naszym oczom. Dlatego idealnie nadają się do ukojenia zmęczonego wzroku. Innym dobrym ćwiczeniem na odpoczynek i rozluźnienie jest wyobrażanie sobie znaku nieskończoności (tzw. przewróconej ósemki) i wodzenie oczami wzdłuż jej kształtu.

Nic nie widzę!



To nie zabawa w chowanego, ale daje równie dużo satysfakcji i zaskakujących wrażeń. Tzw. palmowanie oczu to świetny i skuteczny sposób, żeby zmniejszyć napięcie gałek ocznych.



Razem z dzieckiem usiądźcie przy stole, oprzyjcie łokcie o blat i ruszajcie we wspólną przygodę do świata ciemności. Mocno potrzyjcie o siebie dłonie i przyłóżcie je do otwartych oczu, tak aby palce krzyżowały się na środku czoła. Dopiero teraz zamknijcie powieki. Wyobraźcie sobie coś przyjemnego: wspólną wyprawę w góry, pobyt na działce, ładne kwiaty, tajemnicze drzewo. Powoli zaczniecie dostrzegać coraz głębszą czerń. Im ciemniej, tym lepiej. Po kilku minutach otwórzcie oczy i powoli przyzwyczajajcie się do światła.

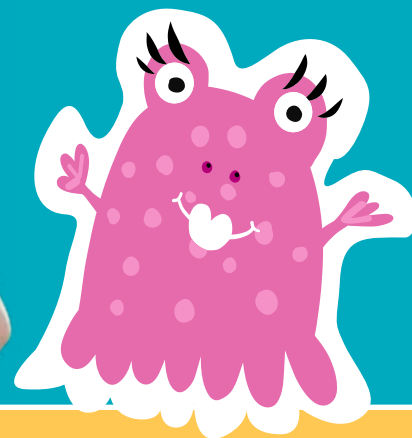
WAŻNE: To ćwiczenie wymaga cierpliwości i wyciszenia. Po jego zakończeniu trzeba chwilę posiedzieć – nie zrywajcie się nagle na nogi, bo może zakręcić się Wam w głowie. To dobra aktywność przed snem, na ukojenie wzroku i emocji.

Stroimy śmieszne miny!

Strojenie min to zabawa, którą dzieciaki uwielbiają. A kiedyś do tego dodatkowo motywowane przez najbliższych, na pewno nie odmówią w niej udziału. Jak nam się przysłużą te wspólne rodzinne szaleństwa?

Otóż rozluźnimy mięśnie twarzy i oczu, przy okazji je nawilżając – idealna gimnastyka po całym dniu siedzenia przed komputerem. Zaczynamy w takim razie: zaciskamy powieki, uśmiechamy się, krzywimy, marszczymy brwi i czoło, a na koniec otwieramy oczy.

Fajne, prawda?




WAŻNE: Powtórzcie serię grymasów co najmniej pięć razy każdego dnia. Jak wiadomo śmiech to zdrowie. W tym przypadku ta recepta zdecydowanie się sprawdza!

Drogi Rodzicu,

pamiętaj też, żeby regularnie sprawdzać wzrok swojej pociechy u specjalisty, szczególnie jeśli sam nosisz okulary. Wczesna diagnoza i Twoja czujność pozwolą spowolnić rozwój wady.

Kiedy jeszcze powinniście zgłosić się do okulisty z dzieckiem?

Zwróć uwagę na poniższe objawy:

- 
- trudności z czytaniem i pisaniem
 - mrużenie oczu
 - nienaturalne zbliżanie się do oglądanych przedmiotów
 - przybliżanie głowy, np. do książek, ustawianie głowy pod nietypowym kątem
 - problemy z rozpoznawaniem kolorów
 - częste pocieranie oczu
 - zez / oczopląs



Szczegółowe informacje, jak zapisać się na konsultację z okulistą, znajdziesz na **www.weissklinik.pl**

Dzięki obserwacji rozwoju narządu wzroku u dzieci, specjaliści są w stanie w porę zdiagnozować nieprawidłowości i wady. Konieczna do tego jest właściwa diagnostyka, badania wzroku oraz leczenie wad wzroku i innych nieprawidłowości związanych z widzeniem u dzieci zgodnie ze wskazaniami lekarza.



Weiss Klinik

GRUPA SCANMED



CENTRUM OKULISTYCZNE WEISS KLINIK

ul. Wiejska 4,
41-503 Chorzów

32 245 97 63
www.weissklinik.pl

Znajdź nas na FB:
<https://www.facebook.com/weissklinik>