

# Učenje na daljavo (18. – 22. 5. 2020)

## MME (8. razred)

Zadnje tedne preživimo ogromno časa za računalnikom. Kot kaže, boste morali v življenju veliko časa presedeti ob različnih zaslonih, ki bodo zelo obremenjevali vaše oči. Zato se mi zdi prav, da se naučite nekaj vaj, ki bodo vaše oči pomagale ohraniti še dolgo »fit«. Pomembno pa je, da te vaje delamo.

### **JOGA ZA OČI**

Treniranje očesnih mišic je zelo pomembno, ne samo za vaš vid, temveč za celotno počutje in zdravje. Pričnite izvajati niz štirih vaj:

- Udobno se namestite v sedeč položaj. Zmehčajte vrat in ramenski obroč.
- 3x pogledajte skrajno navzgor in navzdol.
- 3x obrnite pogled skrajno desno in levo.
- 3x krožite z očmi, najprej v levo smer, nato v desno.

Celoten niz vaj ponovite večkrat v dnevu. Med izvajanjem samih vaj se potrudite, da ne premikate glave – skoncentrirajte se, da res trenirate samo oči. Priporočljivo je tudi, da vaje najprej izvajate z odprtimi očmi, nato pa jih ponovite še z zaprtimi.

### **VAJA 20/20/20**

Pretirana uporaba računalnika povzroča pekoče in razdražene oči, zato je pomembno, da razbremenimo očesne mišice. Z vajo 20/20/20 prekinemo nenehno fokusiranje na zaslon in omogočimo blagodejen občutek v očeh.

- Vsakih 20 minut prenehajte z delom in pogled za 20 sekund usmerite na razdaljo 20 metrov.

### **VAJE ZA SPROŠČANJE OČI**

- Usedite se za mizo, poravnajte hrbtenico in se sprostite.
- Podrgnite dlani, da se segrejejo in jih položite na zaprte oči. Hkrati naslonite komolca na mizo, da popolnoma sprostite telo. Obe dlani naj v celoti zakrijeta oči, da nastane popolnoma tema.
- Pazite na dihanje – izmenično globoko vdihujte in izdihujte skozi nos. Poskušajte odmisлити vse težave in se popolnoma sprostiti. V tem položaju ostanite par minut.

Redne vaje za sproščanje pomagajo umiriti oči in izostriti vaš pogled. Blagodejno vplivajo tudi na celotno počutje in koncentracijo.

### **VAJA ZA MEŽIKANJE**

Delo za računalnikom povzroča napenjanje oči in strmenje, zato posledično manj mežikamo. Mežikanje je zelo pomembno za ohranjanje vlažnosti oči. Priporočljivo je, da vajo za mežikanje izvajajo vse osebe, ki veliko časa preživijo pred zasloni.

- Usedite se na stol ali kavč in se udobno namestite. Odstranite očala ali kontaktne leče, če jih imate in pričnite s hitrim mežikanjem.
- Mežikajte dobro minuto.
- Zaprite oči za par sekund in ponovite hitro mežikanje.

Vajo izvajajte večkrat na dan. Z rednim ponavljanjem vaje bodo vaše oči zadostno navlažene in pripravljene za ostro nenaporno gledanje.

### **VAJE ZA OSTRENJE VIDA**

- Udobno se namestite v sedeč položaj. Stisnite pest, dvignite palec in iztegnite roko pred seboj.
- Pogled izostrite na palec. Palec začnite počasi pomikati proti obrazu. Pogled naj bo ves čas izostren na palec.
- Vajo izvajajte zelo počasi in končajte tik pred nosom. Ponovite enkrat, nato pa oči zaprite in jih sprostite.
- V drugem delu vaje pogled usmerite v predmet, ki je vsaj pet metrov oddaljen. Izostrite pogled nanj.
- Nato pogled usmerite na konico svojega nosu in izostrite pogled nanjo.
- Celotno vajo ponovite petkrat. Na koncu oči zaprite in sprostite.

Če imaš kakšna vprašanja, mi lahko pišeš na naslov: [franjo.roskar@guest.arnes.si](mailto:franjo.roskar@guest.arnes.si)

Ostani zdrav/a.

Franjo Roškar

\*Povzeto po: <http://www.optika-vallis.si/vaje-za-oci/> (15. 5. 2020)