

муниципальное бюджетное учреждение
«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов
города Таганрога»

В рамках реализации
Плана («дорожной карты»)
по созданию системы долговременного ухода
на территории муниципального образования
«Город Таганрог»

Паспорт
Социального проекта

Наименование Проекта	Практическое применение корректирующей гимнастики для глаз
Место реализации Проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»
Целевая группа Проекта	Получатели социальных услуг, работники учреждения
Цель Проекта	развитие природной способности человека к саморегулированию, самовосстановлению и поддержанию здорового состояния организма
Содержание Проекта	1. Актуальность проекта 2. Таблицы для проверки зрения: история и современность 3. Методики Бейтса 4. Профилактика нарушений зрения 5. Упражнения для поддержания зрения 6. Воздействие компьютера на зрение 7. Упражнения для глаз при работе на компьютере 8. Тибетская гимнастика для глаз 9. Упражнения для улучшения зрения при дальнозоркости 10. Упражнения для глаз при близорукости 11. Упражнения при глаукоме 12. Польза ежедневных занятий
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Захарченко Татьяна Юрьевна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Отделение социального обслуживания на дому №2, Социальный работник

1. Актуальность проекта

Жизнь человека - постоянное и активное взаимодействие с окружающей средой, которое невозможно без сложных и совершенных органов чувств.

И важнейшим из них является зрение. Благодаря ему мы различаем разнообразные предметы, правильно определяем их местоположение в пространстве, воспринимаем богатейшую гамму цветовых оттенков.

Подсчитано, что 95% информации о внешнем мире мы получаем теперь благодаря зрению. Оно приняло на себя огромные перегрузки, на какие не было запрограммировано в ходе эволюции! Ослабление зрения лишает человека полноты представлений об окружающем мире, затрудняет его познание, ограничивает выбор профессии.

В любом возрасте и при любой трудовой деятельности глаза испытывают значительные нагрузки. Особенно это выражено у школьников, студентов, «бумажных» работников, водителей, учителей, врачей.

Многие из перечисленных людей знают, как проявляется усталость глаз: зрение становится нечетким, ощущается чувство инородного тела, песка, отмечается сухость, глазные яблока могут краснеть.

Избежать указанных симптомов можно, если регулярно делать короткие перерывы в работе, а также выполнять зрительную гимнастику.

В настоящее время имеется множество разнообразных зрительных гимнастик, разработанных ведущими врачами мира. Все виды упражнений для глаз полезны, но для получения максимальной эффективности, нужно выполнять их регулярно, длительно и правильно.

Часть гимнастик рассчитана на лечебный эффект, например гимнастика по Аветисову при близорукости, а другие направлены на профилактику «компьютерного синдрома» и спазма аккомодации.

Чтобы не столкнуться с заболеваниями глаз вызванных чрезмерной нагрузкой, можно воспользоваться одной из указанных ниже зрительных гимнастик.

Также сейчас имеется множество упражнений, которые выполняются с помощью сайтов в интернете, или скачав специальную программу на свой компьютер.

2. Таблицы для проверки зрения: история и современность

Самым распространённым помощником для диагностики зрения являются, безусловно, таблицы для проверки зрения.

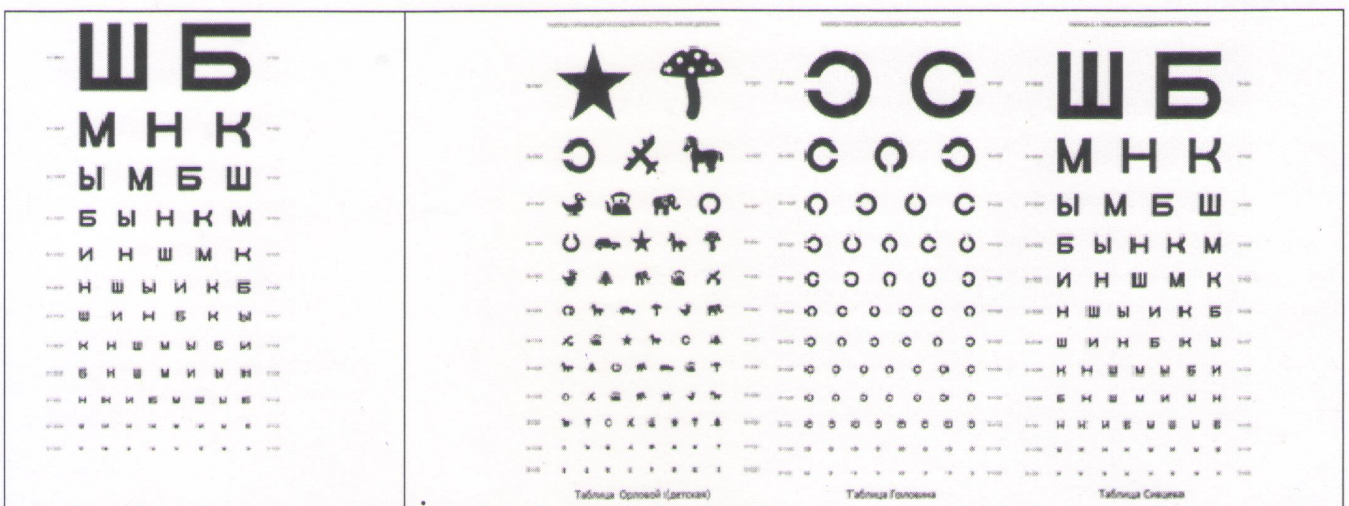
Самые первые таблицы такого плана появились в 19 веке в Голландии. Их автор – Герман Снеллен. Состоящие из 7 рядов, которые были видны на расстоянии 200, 100, 70, 50, 40, 30 и 20 футов (в привычной нам метрической системе, соответственно, 60, 36, 24, 18, 12, 8 и 6 метров), они стали первым точным оборудованием оценки остроты зрения.

Ключевыми "проверяющими" «этой таблицы стали строки прописных букв. А принципом «контента» - стало постепенное уменьшения букв от строчки к строчке.

Позднее в арсенале окулистов появились 10-12 рядные таблицы Монуайе, 12 рядные таблицы Головина-Сивцева. Большое количество строк, а в таблице Головина-Сивцева и присутствие так называемых колец Ландольта с разрывом позволило таблицам быть хорошо адаптированным для пациентов с самой разной остроты зрения.

А в детской офтальмологии широкое распространение получили специальные таблицы с картинками Алейниковой, Орловой (их принцип при этом основан на таблицах Головина-Сивцева).

Однако не смотря на то что большинство таблиц для зрения были созданы во второй половине 19- первой половине 20 века, международные стандарты на них были разработаны только в середине 90-х гг. 20 века. И только они в полной мере смогли сформулировать чёткие требования к самим оптотипам (буквам, кольцам Ландольта), испытательному расстоянию и участку (в частности освещенности офтальмологического кабинета глазной клиники), а также яркости.



3. Методики Бейтса

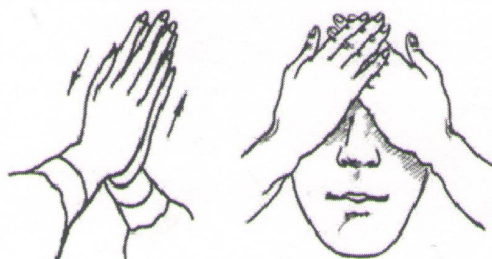
Офтальмолог из США Уильям Бейтс, изобрел популярную в 19-20 веке методику гимнастики по восстановлению зрения. Он полагал, что все нарушения зрения связаны с избытком напряжения глазодвигательных мышц, которые растягивают и сокращают глазное яблоко, чтобы увидеть дальние и ближние объекты. Также Бейтс полагал, что психическая утомленность головного мозга также способствует ухудшению зрения.

Еще во времена Бейтса, данная теория противоречила знаниям по физиологии и анатомии органа зрения, а в 1984 году и вовсе была доказана ее несостоятельность и псевдонаучность.

В настоящее время имеются последователи учения Бейтса. К российским продолжателям его дела относятся В.Г. Жданов, М. Норбеков.

Метод Пальминг

Суть упражнения заключается в достаточно длительном закрывании глаз ладонями. Сначала ладони разогревают, потерев их. Потом, уперев локти в поверхность стола, закрывают глаза сложенными в лодочки ладонями. Ладони убирают от лица только после того, когда исчезнут все светлые пятна, вспышки и т.д., и появится полностью черный фон.



После этого, как отмечают последователи этой практики, зрение становится значительно лучше и четче. Упражнение можно повторять сколько угодно, но обязательно его выполнять перед сном, и при ощущении усталости глаз. С научной точки зрения данное упражнение позволяет глазу смазаться слезой, устранив симптомы «сухого глаза», но зрение оно не восстанавливает.

Бейтс считал, что нарушения рефракции связаны с психосоматикой. То есть он фактически отрицал миопию, гиперметропию и астигматизм, как самостоятельные заболевания, связывая их развитие с психическим переутомлением.

Метод Воспоминание.

Конечно же, это псевдонаучно, но и по сей день, используется больными для отдыха, и даже лечения глаз. Проводится упражнение также как и пальминг, но при этом нужно вспоминать любые приятные воспоминания, или представлять спокойный берег океана.

Метод Представление.

Данный метод предлагает представлять себе различные предметы полностью окрашенными в черный цвет на 3 секунды.

Метод Раскачивание и перемещение.

Упражнение рекомендуется выполнять с помощью таблицы Сивцева. Взгляд фиксируют на самой большой букве, фиксируют на несколько секунд, а потом переводят на вторую строчку. Так доходят до самой последней различимой строки, и возвращаются назад к большим знакам. Далее нужно быстро перемещать взгляд с одной буквы на другую до тех пор, пока буквы не начнут раскачиваться. По теории Бейтса, такое упражнение благоприятно воздействует на глазные мышцы, расслабляя их.

Метод Моргание.

С начала выполняется упражнение пальминг. После этого взгляд фиксируется на любой букве таблицы на 3 секунды, и потом снова выполняется пальминг. Убрав руки с глаз, нужно ускоренно моргать в течение 20 секунд, крутя головой из стороны в сторону.

Бейтс утверждал, что солнечный свет очень полезен для глаз. Это было опровергнуто многими учеными. Яркий солнечный свет вызывает помутнение хрусталика, дистрофию конъюнктивы (развивается птеригиум), вызывает ожоги сетчатки. Кроме поражения глаз, солнечное освещение негативно влияет на кожу, провоцируя развитие меланомы. Упражнение по соляризации заключается в следующем: изначально нужно смотреть на солнце через ладони. Далее ладони убираются, и смотреть уже нужно через веки. После того, как глаза привыкнуть к яркому свету, нужно постепенно приоткрывать глаза, стараясь смотреть на солнце, как можно дольше.

Последователи Бейтса модернизировали эту методику – на солнце смотреть больше не нужно, и упражнение проводится с косыми солнечными лучами в тени.

Кроме упражнений, Бейтс запрещал своим пациентам носить очки, утверждая, что они только ухудшают зрение.

Даже в наше время, многие практикующие офтальмологи сталкиваются с отголосками этой теории. При выписке очков, пациенты не хотят их одевать, обосновывая это тем, что от этого они станут хуже видеть или вовсе ослепнут.

Это совершенно неверно.

Правильная коррекция позволяет снизить утомляемость глаз и развитие компьютерного синдрома и ССГ, устраняют головные боли и помутнение хрусталика.

И в целом, 100% зрение, достигнутое с помощью очковой или контактной коррекции, значительно улучшает повседневную жизнь.

4. Профилактика нарушений зрения.

Для профилактики нарушений зрения, необходимо правильно организовать свое рабочее место: поставить хорошее освещение, настроить высоту стола и стула так, чтобы не сутулиться, установить монитор на нужном расстоянии. Также, при уже имеющихся аномалиях рефракции, нужно пользоваться предметами коррекции зрения – контактными линзами или очками.

При хорошем зрении, если работа связана с длительным пребыванием за монитором, многие врачи советуют пользоваться очками со специальным покрытием. Во время длительной и напряженной зрительной работы, взрослому населению необходимо давать 10 минутный отдых после часа работы. У школьников этот интервал снижается до 45 минут, а у дошкольников до 25-30 минут. Во время перерыва рекомендуется не просто отдыхать (пойти покурить или попить кофе), а провести короткую, не занимающую более 10 минут, зрительную гимнастику. Это позволит отдохнуть глазам, а также предупредить их заболевания. Не переживайте за то, что некоторые коллеги (одноклассники) будут косо смотреть на Вас во время проведения разминки, они сами скоро с этим столкнутся.

Для этого следует выполнять простые упражнения для разминки глаз:

- При открытых глазах нужно нахмуривать брови, как будто сердитесь на 3-5 сек. Выполняется 10 раз.

- Разогрейте ладони в течение 10-20 сек. Далее кончиками указательного и среднего пальца массируйте легкими круговыми движениями наружные углы глаз.

При этом глаза нужно закрыть (не зажмурить, а прикрыть, как во время сна). Массаж проводят в течение двух минут. Это усиливает кровоток в лице, а также расслабляет круговые мышцы век.

- Далее нужно повернуться к окну и сконцентрировать свой взгляд на самой дальней точке на 15 сек, которую можно увидеть. Обычно это трубы на окраине города, или лес. Если в комнате, где Вы работаете, нет окон, рекомендуется смотреть в дальний верхний угол. Далее надо постепенно переводить свой взгляд с дальнейшей точки на кончик носа. Повторяется 5 раз.

- Глаза как во время сна, нужно делать ими движения по кругу. Сперва глазами водят по часовой стрелке около 20 секунд, а потом, в течение такого же времени, двигать в противоположном направлении.

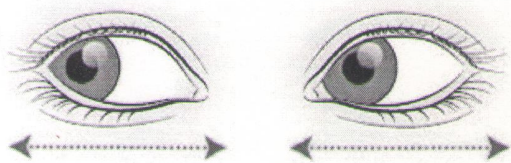
- Необходимо как можно быстрее поморгать 15 секунд.

- Глаза, и подушечками трех пальцев прикоснитесь к векам, не создавая давления. Так необходимо посидеть около минуты.

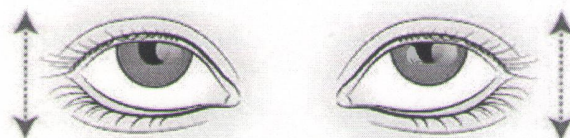
- Необходимо очень сильно зажмурить веки, а потом резко открывать глаза. Повторить данное упражнение необходимо 5 раз.

В итоге нужно спокойно сесть, закрыть глазами, и находится в таком положении около минуты.

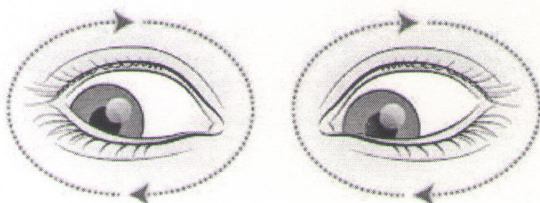
В это время глаза расслабятся, смажутся слезой, и снова будут готовы к продолжительной нагрузке.



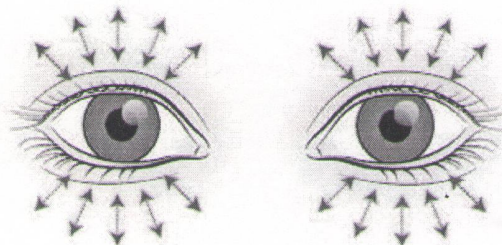
Горизонтальные движения глаз:
вправо-влево



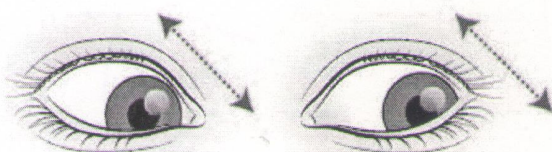
Движение глазами
вертикально: вверх-вниз



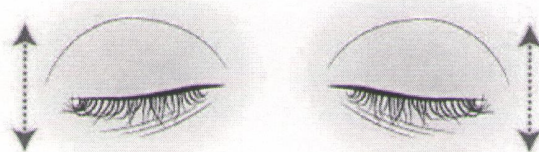
Движение глазами по кругу: по часовой
стрелке и в обратном направлении



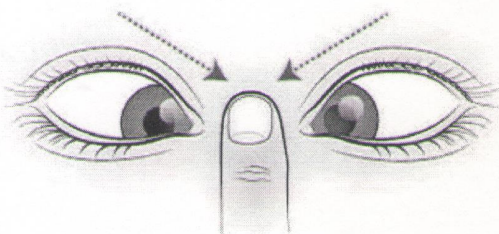
Интенсивное сжатие и раскрытие
глаз в быстром темпе



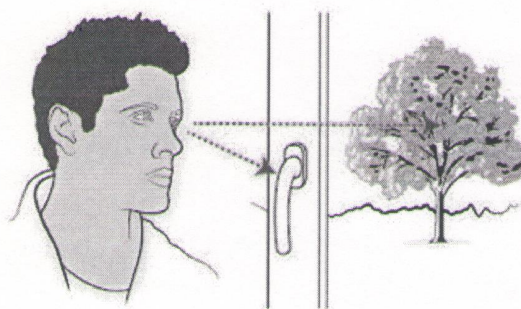
Движение глазами по-диагонали:
скосить глаза в левый нижний угол, потом
по-прямой перевести взгляд вверх.
Аналогично в противоположном
направлении.



Частое моргание глазами



Сведение глаз к носу.
Для этого к переносице поднесите
палец и посмотрите на него —
глаза легко "соединятся"



Работа глаз "на расстояние". Подойдите
к окну, внимательно посмотрите на близкую,
хорошо видимую деталь: ветку дерева, что
растет за окном, ручку на раме. Потом
направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть
максимально отдаленный предмет.

КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ СЛЕДУЕТ ПОВТОРЯТЬ НЕ МЕНЕЕ 6 РАЗ В КАЖДОМ НАПРАВЛЕНИИ

5. Упражнения для поддержания зрения

При лечении заболеваний зрения, особенно таких, как близорукость, амблиопия, дальнозоркость, астигматизм и особенно косоглазие, офтальмологи часто назначают специальные зрительные упражнения для глаз для улучшения зрения в комплексе с медикаментозным лечением и ношением очков.

Следует понимать, что никакая гимнастика, проводимая как монотерапия, не способна восстановить зрение, особенно если уже имеется истинная миопия. Они проводятся только с целью улучшения кровообращения и тренировки аккомодации. Лечебный эффект может быть получен только при косоглазии.

Далее приведены популярные и достаточно эффективные упражнения, способные улучшить или немного восстановить зрение.

Упражнения для поддержания зрения:

- ***Шторки.***

Во время упражнения надо быстро моргать около двух минут. Это улучшает кровообращение в лице и глазах.

- ***Окно.***

Делаем шарик из пластилина и крепим его на стекло. Находим за окном самый дальний объект, и 10 секунд смотрим на него, потом быстро переводим взгляд на пластилиновую точку. В дальнейшем можно усиливать нагрузку. Для этого взгляд нужно фокусировать поочередно, на четырех разных по удаленности объектах.

- ***Упражнения «Глаза совы».***

Нужно сесть ровно на стул или кресло со спинкой, и очень сильно закрыть глаза на 5 секунд. После глаза открывают как можно шире на 4 секунды. Выполняется 10 раз.

- ***Массаж глаз.***

Тремя сложенными пальцами, как при крещении, массируют легкими круговыми движениями глаз (глаза конечно же закрыты). Массаж улучшает кровообращение и циркуляцию ВГЖ.

- ***Контрастный душ для глаз.***

Умываться необходимо утром и вечером. Это не только гигиеническая процедура, но и один из способов улучшить микроциркуляцию в сосудах лица и глаз. Утреннее умывание сначала проводится горячей водой, и завершается ополаскиванием холодной. Вечером все проводится в обратном порядке.

- ***Рисование.***

Это упражнение лучше всего проводить вечером, перед сном, или в обеденный перерыв при тяжелой умственной работе. Нужно удобно расположиться в сидячем положении, закрыть глаза, и постараться вспомнить что-то очень приятное. На фоне этого рисовать глазами круги, восьмерки, треугольники. Это способствует усилению притока артериальной крови к глазам и головному мозгу.

6. Воздействие компьютера на зрение

Негативное воздействие компьютера на зрение уже давно доказано учеными. Постоянное мелькание монитора очень негативно влияет не только на орган зрения, но и на головной мозг, в который поступают сигналы через зрительный нерв.

Чтобы снизить это влияние, нужно соблюдать несколько простых правил:

- Расстояние от монитора до глаз должно быть максимально комфортным – около 45-60 сантиметров. Если имеются аномалии рефракции, такие как близорукость или дальнозоркость, при работе необходимо одевать очки.
- При работе, монитор должен располагаться в удобном положении. Его не должно засвечивать солнечными лучами, он должен стоять напротив лица, что позволит уменьшить дополнительную нагрузку на глаза.
- Хотя бы раз в неделю нужно протирать экран монитора салфетками, чтобы изображение было четким. Это также позволит избежать развития конъюнктивитов, так как в пыли сохраняется множество вирусов и бактерий.
- Огромную роль играет освещение на рабочем месте. При работе в офисе (бухгалтерии и т.д.), на столе должна быть настольная лампа, а также хорошее потолочное освещение в соответствии с санитарными правилами и нормами. Эти требования ужесточаются, если в кабинете отсутствуют естественные источники освещения. Для многих компьютерных работников, работа в ночное время является основной. Не следует работать без освещения – это очень негативно складывается на зрительных функциях.
- Не следует длительно работать с сайтами, которые «неудачно» разработаны. К таковым относятся те, у которых на белом фоне отображены желтые буквы, или при зеленом интерфейсе весь текст отображен красным или синим. Это очень сильно истощает палочки и колбочки сетчатки, что может привести к ее дистрофии.
- При работе за компьютером глаз «подсыхают», из-за того, что работник редко моргает, сосредоточив свой взгляд на изображении. Это может привести к синдрому «сухого глаза». Чтобы этого избежать, нужно как можно чаще моргать, или же пользоваться искусственными слезозаменителями. Это позволит избежать чувства сухости глаз, инородного тела, жжения и зуда.
- Установлено, что взрослому человеку, можно находиться за монитором не более 6 часов, с ежечасными перерывами по 10 минут. В действительности, многим приходится работать по 8-10 часов, практически без отрыва от монитора. В таких суровых рабочих условиях нужно использовать специальные защитные, так называемые «компьютерные» очки, а также использовать капли «искусственная слеза».

6. Упражнения для глаз при работе на компьютере

В современном мире, огромная часть работы выполняется с помощью компьютеров. При этом многие офисные работники сталкиваются с усталостью глаз, постепенным снижением зрения, синдромом «сухого глаза».

Этого можно избежать, выполняя простые правила, а также проводя специальные упражнения для глаз при работе на компьютере.

При выполнении гимнастики нужно снять очки, сесть удобно в кресле и расслабиться, закрыть глаза, глубоко дышать. Во время упражнений ничего не должно отвлекать, настроение должно быть хорошее, все негативные эмоции нужно выкинуть из головы.

Комплекс упражнений

Выполнение упражнений после длительной работы за компьютером не займет много времени, и позволит избежать усталости глаз, а также предотвратит ухудшение зрения.

- Нужно 5-6 раз крепко зажмурить глаза на несколько секунд.
- В течение 3 секунд надо посмотреть на кончик носа, а затем перевести взгляд на объект за окном (если окна нет, то на самый отдаленный объект в кабинете). Так нужно сделать 5 раз.
- Во время этого упражнения нужно поочередно фиксировать на 3-5 секунд свой взгляд на максимально удаленном объекте влево, потом вверх, вправо, и вниз. Выполняется 5 раз, при этом головой двигать нельзя.
- Нужно моргать максимально быстро в течение 10 секунд. После этого нужно как можно шире открыть глаза на 3-4 секунды. После этого нужно повторить упражнение 3 раза.
- Нужно зафиксировать свой взгляд на любом, хорошо различимом объекте (веточке или птичке за окном, дворником, подметающем листья), и не моргая смотреть на них в течение 30 секунд. После этого нужно поморгать в течение 10 секунд. Такое упражнение повторяют 5 раз.
- В завершении гимнастики, нужно просто расслабиться, закрыть глаза, и представить себе что-нибудь приятное. Это поможет расслабиться не только глазам, но и головному мозгу, который завершает весь зрительный тракт.

8. Тибетская гимнастика для глаз

Тибетские монахи на протяжении нескольких столетий разрабатывали различные техники для восстановления и улучшения зрения. Для этого был разработан целый комплекс тибетской гимнастики для глаз, которые схожи с упражнениями по Жданову и Аветисову. Комплекс упражнений для глаз

- Во время упражнения нужно расположить указательные пальцы рук на расстоянии 35-40 см перед лицом. Взгляд нужно зафиксировать на кончиках пальцев на 10-15 секунд. После этого пальцы нужно постепенно разводить кнаружи, при этом фиксируя взгляд и не вращая головой. Пальцы отводят до тех пор, пока их можно уловить периферийным зрением. Такое упражнение выполняют 5 раз, после чего нужно поморгать в течение 10 секунд.

- Упражнение заключается в сосредоточении взгляда на своих вытянутых пальцах рук. В данном случае свой взгляд нужно изначально зафиксировать на вытянутых пальцах, а затем перевести свой взор на удаленный объект на полминуты. Такое действие нужно чередовать 5 раз, фиксируя свой взгляд на объектах по 15 секунд.

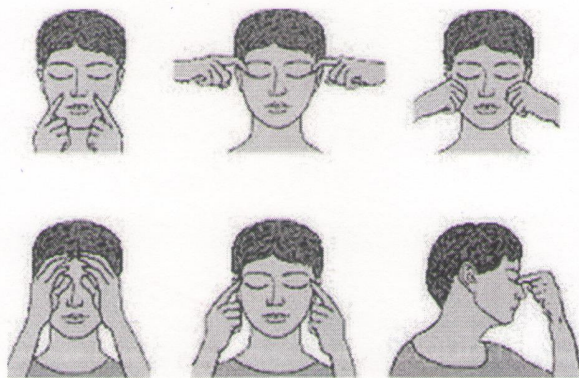
- Подушечками пальцев необходимо массировать глазные яблоки в течение 30 секунд. После этого нужно максимально широко открыть глаза, и смотреть вдаль на протяжении 6 секунд. Данное упражнение выполняется 3 раза.

- Упражнение рассчитано на тренировку круговой мышцы глаза. Для этого чередуют крепкое зажмуривание на 5-7 секунд, после чего максимально открывают глаза на 10 секунд. Такое упражнение выполняют 5 раз.

- Следующее упражнение тибетской гимнастики – это классическая «восьмерка». Для его выполнения глазами изображают знак бесконечности в воздухе. Изначально двигаются справа налево, а потом направление глаз меняют. Это упражнение выполняют 5 раз.

- Упражнением, которое позволяет увлажнить глаза, является моргание. Для этого нужно быстро моргать в течение 1 минуты.

- Завершающим этапом гимнастики является расслабление глаз, которое осуществляется за счет поглаживаний глазных яблок. Для этого, легкими массажными движениями, пальцами рук водят от внутренних углов глаза к наружным, а потом проводят круговые движения. После этого комплекса упражнений, можно снова приступить к работе.

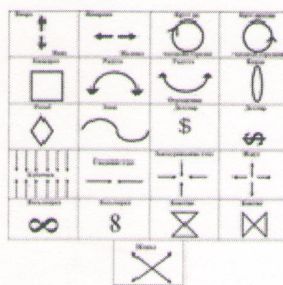


9. Упражнения для улучшения зрения при дальнозоркости

Дальнозоркость, или как ее принято называть в медицине гиперметропия, является очень распространенной патологией рефракции, как среди детей, так и у взрослых. Данное заболевание связано с аномально короткой длиной глазного яблока в длину. Следует отметить, что гиперметропия является нормальной рефракцией у детей до 3-6 лет, и, выявив ее, не стоит придаваться панике, так как это временное явление.

Упражнения для глаз для улучшения зрения при дальнозоркости позволяет не только избавиться от этой аномалии рефракции, но также предупреждает развитие сходящегося косоглазия и амблиопии. Данные упражнения эффективны толь в детском возрасте, и не позволяют избавиться от дальнозоркости взрослым.

- Вместе с поворотом головы, перемещаем глазные яблоки вправо и влево на протяжении 2 минут. При этом нужно удобно расположиться, и откинуть все негативные эмоции.
- На протяжении 10 секунд нужно следить за своими кончиками пальцев, отодвинув их на 30 см от себя. При этом, нужно переводить свой взгляд от пальцев на дальний объект на 30 секунд, после чего упражнение повторяют.
- Следующее упражнение позволяет улучшить кровообращение в шейном отделе позвоночника, а также в головном мозге. Для этого необходимо удобно усесться в кресле, завести руки за голову и прогнуться кверху. Такое упражнение выполняют 10 раз. Практически сразу после занятия, улучшается приток крови к головному мозгу, а также к глазам, что значительно улучшает не только работоспособность, но и общее самочувствие.
- Данное упражнение заключается в движении руками. Его суть заключается в улучшении кровообращения в верхних отделах туловища, в том числе и в головном мозге. Для этого, нужно приложить правую ладонь к левому плечу, а следом повторить тоже самое, уже с левой рукой.
- В этом упражнении нужно выполнять круговые движения кистями вытянутых рук, следя за движениями кистей глазами. Кисти двигают 3 раза по часовой стрелке, а затем столько же раз против часовой. Данный комплекс упражнений выполняют 7 раз.
- Данная зарядка при дальнозоркости завершается самомассажем затылочной области головы и шеи. Это позволяет еще лучше циркулировать кровь в головном мозге, и, конечно же в глазах.

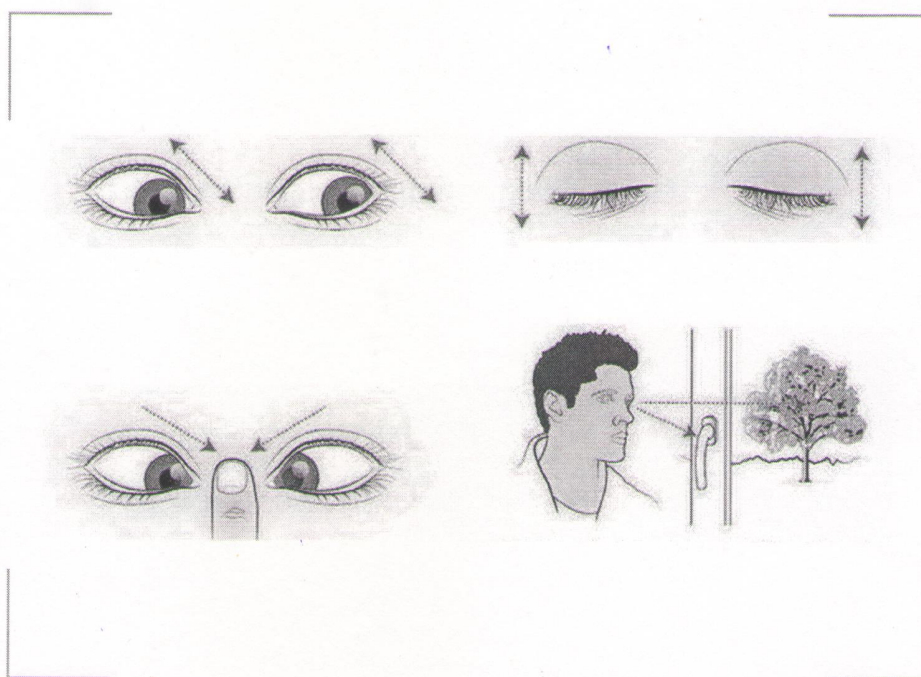


10. Упражнения для глаз при близорукости

Близорукость, или как ее принято называть в офтальмологии, миопия – это аномалия рефракции, при которой длина глаза увеличена. В результате этого, изображение расположено перед сетчаткой, из-за чего видимые изображения кажутся расплывчатыми.

С помощью следующих упражнений для глаз для улучшения зрения при близорукости можно остановить прогрессирование заболевания, а также снять спазм аккомодации:

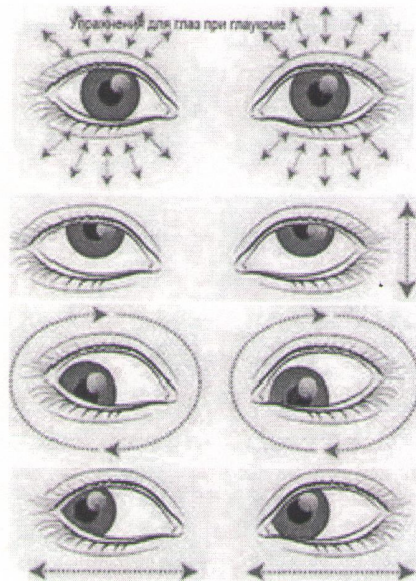
- Необходимо быстро моргать на протяжении 40 секунд. Потом немного передохнуть, и повторить упражнение еще раз.
- Нужно смотреть на палец с расстояния вытянутой руки в течение 20 секунд правым глазом (левый при этом закрыт). То же самое нужно повторить с левым глазом. Комплекс упражнений выполняется 5 раз.
- Глазами двигают по кругу, как в упражнении «Циферблат». Сначала делают 5 полных оборотов по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
- Это упражнение выполняется сидя на стуле со спинкой. Нужно сесть и держать осанку ровной, после чего голову запрокидывают назад, и смотрят в потолок на протяжении 30 секунд. Далее переводят взгляд на свои коленки, и смотрят на них также полминуты.
- Нужно на 10 секунд сильно зажмурить веки, а потом широко их открыть на 5 секунд. Это упражнение повторяют 5 раз.



11. Упражнения при глаукоме

Обычно упражнения, которые надо делать при глаукоме, просты и достаточно эффективны:

- Первое упражнение состоит в том, что человек должен, гуляя по улице, стоя у окна, подмечая все мелкие детали, цвета и оттенки, изучить объект (например, здание), прочитать все таблички и объявления, вывешенные на нём, вплоть до последней буквы, насколько позволяет ему зрение. Это упражнение тренирует зрительный аппарат.
- Упражнение для улучшения кровообращения и снятия усталости с глаз: закройте глаза, затем, широко откройте их и делайте так в течение минуты или двух.



- Для того чтобы поднять кровообращение, следует часто моргать две минуты.
- Нарисовать на листке бумаги чёрную букву, рассмотреть её досконально. Затем, на расстоянии, когда буква едва видна, моргнуть несколько раз и попытаться мысленно, по памяти, дорисовать верх буквы, а после все остальные части. Причём, при каждой попытке не забывайте моргать. Продолжайте выполнять упражнение, пока вся буква не будет для вас различимой.
- Следующее упражнение заключается в переводе взгляда с близлежащего предмета на предмет, который находится вдаль, или предметы, находящиеся на разных дистанциях от вас. Например, поместите картинку на своё рабочее место, повесьте красочный плакат на стену, и перемещайте взгляд с картинки на плакат, внимательно рассматривая их. После такой гимнастики можно переводить взгляд с плаката на объекты, находящиеся за окном.
- Тренировать остроту зрения можно, используя свою руку. Нужно поднести ладонь к глазам на расстояние, когда вы чётко её видите, и постепенно отводить от себя.
- Чаще рассматривайте плывущие облака, или движение пламени в костре, это очень хорошая зарядка для глаз при глаукоме.
- Важно делать эти упражнения утром и вечером, в течение рабочего дня. Лучше при этом не напрягаться, выполнять их с приятными мыслями.

12. Польза ежедневных занятий

Человек, который видит достаточно хорошо, с трудом может представить себя со значительно сниженным зрением.

Зрительная информация - одна из самых важных в жизни. Мы узнаем и познаем окружающий мир в том числе посредством зрения.

Практически все прекрасно понимают пользу занятий спортом, физическими упражнениями для поддержания себя в физической форме долгие годы. Это позволяет мышцам нашего организма хорошо кровоснабжаться, лучше подавать кровь, обогащенную кислородом во время движений, и питательные вещества к органам и тканям (головному мозгу в том числе).

Выведение продуктов обмена происходит тоже быстрее, так как кровообращение ускоряется в целом. Мышцы тела всегда подтянуты, позволяют двигаться уверенно, с легкостью. Сердце физически подготовленного и ведущего здоровый образ жизни человека дольше сохраняет бесперебойную деятельность, обеспечивая и хорошее кровоснабжение головного мозга и глаз.

Умеренные (без фанатизма) физические нагрузки очень благотворно сказываются на качестве нашей жизни. Отказ от курения и излишнего потребления алкоголя, полноценное правильное питание с соблюдением баланса белков, жиров и углеводов, регулярное включение в рацион овощей и фруктов - все это очень важно и для сохранения зрения на протяжении всей жизни.

Глаза приводятся в движение мышцами, и разве не логично было бы их тоже держать в тренированном виде, делать упражнения, направленные на сохранение их в хорошем состоянии долгие годы?!

Один раз в час выделите себе время на гимнастику для глаз.
Оторвитесь от экрана телевизора, сядьте ровно, успокойтесь,
расслабьтесь.

Ощущения должны быть приятными.

Делайте упражнения хотя бы 1 раз в день.

Чрезмерно увлекаться ими тоже нехорошо.

Врачи-офтальмологи относятся к таким упражнениям
положительно и назначают их в разных вариациях
с различным числом повторений.

Эффект один - улучшение зрения.

Многие даже снимают очки.