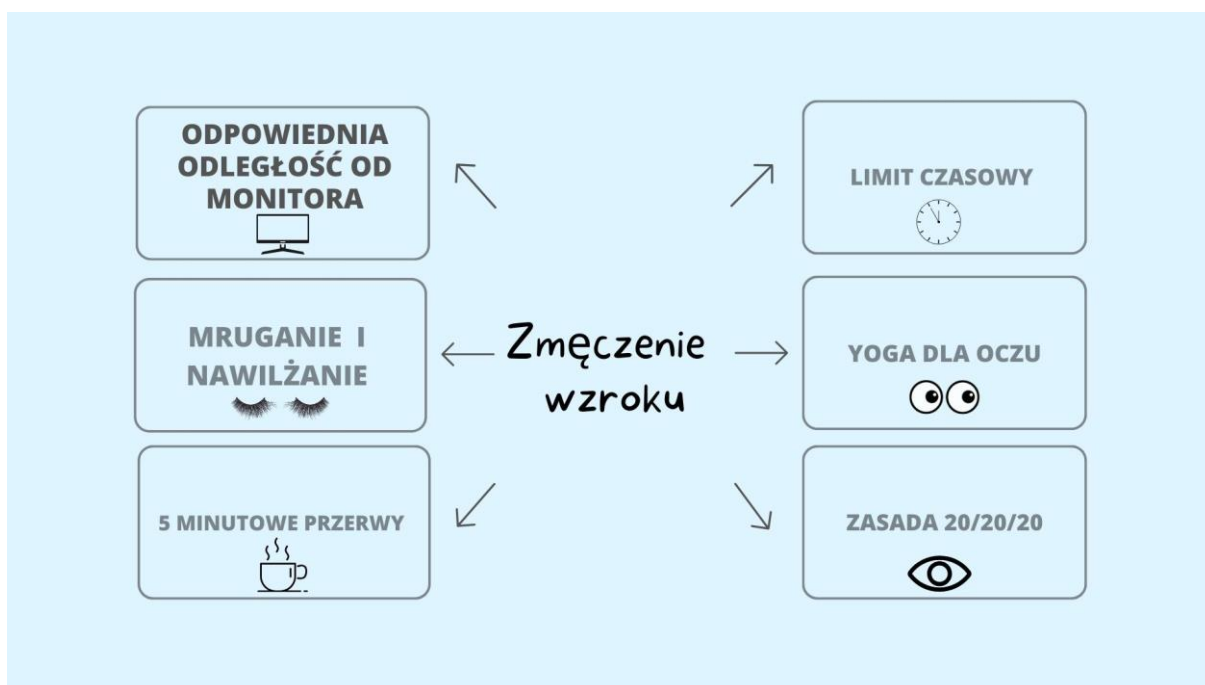


**Światowy Dzień Wzroku** obchodzony jest corocznie w drugi czwartek października. Święto zorganizowała międzynarodowa koalicja VISION 2020. W naszym kraju pierwsze obchody odbyły się w październiku 2006 roku, a patronat nad nimi objął Zbigniew Religa.

**W 2023 roku Światowy Dzień Wzroku przypada na 12 października** Celem tego święta jest podnoszenie świadomości publicznej na temat upośledzenia wzroku. Wszystkie wydarzenia Światowego Dnia Wzroku organizowane są niezależnie przez firmy, stowarzyszenia, instytucje na całym świecie, które pragną poszerzać świadomość problemów z widzeniem. Około 285 milionów ludzi na świecie to osoby niedowidzące lub niewidome, mimo że 80% przypadków zaburzeń widzenia da się uniknąć. W tym samym dniu obchodzimy także **Dzień Bezpiecznego Komputera, który w roku 2023 wypada także 12 października.**

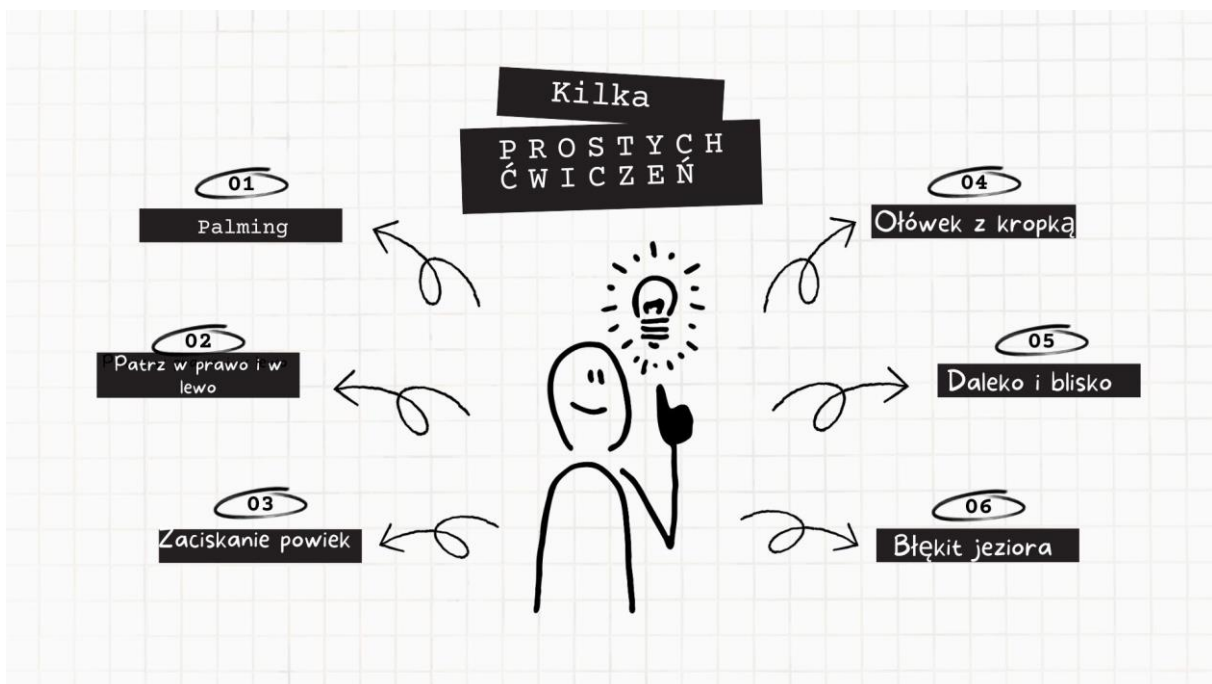
**W związku z tym kilka wskazówek, jak poradzić sobie ze zmęczeniem wzroku?**



- Zadbaj o odpowiednią odległość monitora od oczu. Powinna ona wynosić 40–75 cm .
- Gdy czujesz, że oczy są zmęczone, zasłoń je na chwilę dłońmi. By nawilżyć oczy, co pół godziny rób przerwy na szybkie mruganie. Jak najczęściej odrywaj wzrok od monitora i patrz w dal, najlepiej na zieleń za oknem.
- Po godzinie pracy przed monitorem zrób 5-minutową przerwę. W tym czasie rysuj palcem na stole koła różnej wielkości, wodząc wzrokiem za palcem. Co pół godziny przenieś spojrzenie na dowolny przedmiot i obrysuj go wzrokiem.
- Wiele urządzeń oferuje obecnie tryb ochrony wzroku czy filtr światła niebieskiego, co pozwala na zmniejszenie nadmiaru tego światła emitowanego przez nasze urządzenia.
- Sprawdź, ile czasu spędzasz przed ekranem i ustal limit, który pozwoli na wprowadzenie zdrowych nawyków podczas korzystania z urządzeń cyfrowych.
- Najlepszą ochroną dla oczu będą okulary z soczewkami, które posiadają funkcjonalną strefę wsparcia wzroku.

- W okularach, które będą chronić wzrok podczas pracy, nauki i spędzania wolnego czasu, warto wykorzystać powłokę antyrefleksyjną.
- Pomocne jest też mruganie. Należy pamiętać o nawilżeniu naszych oczu podczas korzystania z urządzeń cyfrowych.
- Zasada 20/20/20 – co 20 minut skieruj wzrok na obiekty oddalone o 20 stóp ( 6 metrów ) na co najmniej 20 sekund, to pozwoli na odpoczynek oczu .
- Ulgę oczom przyniosą także krople nawilżające, które pozwolą na zmniejszenie uczucia podrażnienia i suchości narządu wzroku po długotrwałej pracy wzrokowej.
- Od czasu do czasu zastosuj "jogę" dla oczu, czyli spójrz kolejno: w górę, potem w dół, w lewo i w prawo, w górny lewy róg monitora i w jego górny prawy róg, w dolny lewy róg i w dolny prawy róg. Na koniec narysuj oczami koła - raz w jedną, raz w drugą stronę.
- Słuchaj także muzyki z zamkniętymi oczami.

**Zapamiętaj kilka prostych ćwiczeń. Powtarzaj je systematycznie. Zrób to koniecznie dla Twoich oczu 😊**



## 1. Palming

- Przysuń się do stołu i oprzyj na blacie oba łokcie. Plecy i kark utrzymuj w jednej linii, nie pochylaj głowy do przodu.
- Rozgrzej dłonie, pocierając je energicznie o siebie.
- Przyłóż rozgrzane dłonie na otwarte oczy. Palce dłoni powinny zachodzić na siebie i krzyżować się na środku czoła. Zamknij oczy. Nie dotykaj zamkniętych powiek i nie uciskaj nosa.
- Staraj się przywołać w pamięci miłe wydarzenie , na przykład – spacer z psem czy dobrą zabawę.
- Po pewnym czasie zaczniesz widzieć czerń. Im głębsza, tym lepszy efekt ćwiczenia.

- Po kilku minutach otwórz oczy, mrugając nimi intensywnie, posiedź chwilę, patrząc przed siebie.

## **2. Patrz w prawo i w lewo**

- Zamknij powieki i rozluźnij mięśnie czoła.
- Powoli przesuвай oczy w prawo do momentu, gdy poczujesz napięcie mięśni gałki ocznej. Przez chwilę utrzymuj to napięcie.
- Powtórz ćwiczenie, przesuвайąc teraz oczy w lewo.
- Cały cykl powtórz pięć razy. Ćwiczyć trzeba bardzo wolno, dokładnie wykonując ruchy gałkami ocznymi.

## **3. Zaciskanie powiek**

- Weź głęboki oddech i zamknij oczy. Napnij mięśnie twarzy i szyi.
- Zaciśnij mocno szczęki. Wstrzymaj oddech na kilka sekund, zaciskając mocno powieki.
- Zrób szybki wydech, jednocześnie otwierając oczy i wytrzeszczając je. Otwórz również szeroko usta, wydając głośne westchnienie.
- Powtórz wszystko trzy razy.

## **4. Ołówek z kropką**

- Zakryj lewe oko lewą dłonią, ale nie zamykaj go.
- Weź ołówek w prawą rękę, wyprostuj ją i unieś na wysokość oka. Powoli zataczaj nim koła zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Śledź ruchy ołówka, patrząc na narysowaną na nim kropkę. Mrugaj i głęboko oddychaj. Wykonaj pięć obrotów ołówkiem.
- Zataczaj teraz koła ołówkiem w przeciwnym kierunku.
- Powtórz ćwiczenie, zakrywając prawą dłonią prawe oko, ołówek weź w lewą dłoń. Zataczaj nią koła najpierw w jedną, a następnie w drugą stronę. Najlepiej zaczynać ćwiczenie od zataczania małych kółek. Chodzi o to, aby oczy podążały za ołówkiem bez wysiłku.

Istotne jest zatrzymanie wzroku na kropce na ołówku, ale jednocześnie dostrzeganie też innych przedmiotów znajdujących się w polu widzenia.

## **5. Daleko i blisko**

- Jeśli dużo czytasz lub pracujesz na komputerze, co godzinę odrywaj wzrok od książki czy monitora. Patrz przez chwilę na jakiś przedmiot położony daleko, a potem na inny leżący blisko. Powtórz to kilka razy.
- Teraz zrób parę ruchów gałką oczną. Głowa pozostaje nieruchomo. Spójrz najpierw w górę, potem w dół, w prawo i w lewo. Powtarzaj kilka razy.

## **6. Błękit jeziora**

Na dużej kartce narysuj pofałdowany brzeg jeziora, a jego tafłę pomaluj na niebiesko. Powieś kartkę co najmniej metr od swoich oczu.

Spójrz na jezioro. Kilka razy objeżdź jego linię brzegową, nie poruszając głową. Powtarzaj ćwiczenie co godzinę, nawet jeśli nie odczuwasz zmęczenia.

***Oprac. Beata Bielska***