

# ĆWICZENIA PROFILAKTYCZNO- RELAKSACYJNE OCZU(DO SAMODZIELNEGO WYKONYWANIA W DOMU)

## USPRAWNIAJĄCE:

1. "Rysowanie" palcem i nosem ósemek w powietrzu.
2. Wzrok kierujemy raz w górę raz w dół, raz w prawo raz w lewo.
3. Staramy się powoli kreślić wzrokiem okręgi, spirale, klucz wiolinowy...
4. Stosujemy przerzutność wzroku -patrzymy raz blisko a raz daleko.
5. Kierujemy nasz wzrok tak jak byśmy chcieli zobaczyć własne czoło, następnie kierujemy wzrok na nasz palec na nosie.
6. Ruchy wahadłowe gałek ocznych -z zamkniętymi oczami wyobraź sobie wahadło i powoli śledź ten wyimaginowany ruch.
7. Zbieżne ruchy gałek ocznych -to nieco trudniejsze ćwiczenie. Wyciągnij przed siebie rękę i prowadź palec wskazujący w kierunku oczu, śledząc jego ruch wzrokiem.
8. Stosuj wizualizację ruchomych obiektów z zamkniętymi oczami -wyobraź sobie liście pędzące na wietrze, ludzi na joggingu, przejeżdżające samochody, poruszające się wskazówki zegara co sekundę. Głowa musi być nieruchomo.

9. Rysowanie i obrysowywanie -rysuj oczami kwadraty i inne figury geometryczne, obrysowuj wzrokiem przedmioty znajdujące się obok ciebie.