

Očesna telovadba

Dragi otroci, se zavedate, kako pomemben organ so naše oči? In kako veliko jih uporabljamo! Zato si zaslužijo, da med ali po napornem pisanju domačih nalog, gledanju ekrana in branju besedil poskrbimo zanje z očesno telovadbo. Tako bomo poskrbeli za dober vid in zdrave, spočite oči!

1. Medtem ko gledamo na blizu (pri pisanju in branju), so naše oči precej napete. Vsake toliko časa zato pogled odmaknite stran od zvezka, **poglejte nekam v daljavo - najbolje skozi okno**, z očmi se sprehodite po travnikih, oddaljenih hribih ... Predstavljajte si, da imate na konici nosu svinčnik, a katerim obrišete strehe hiš, drevesa itd. Vajo lahko izvajate kjerkoli in kadarkoli.
2. Vaja blizu – daleč: v desno roko primeš svinčnik in ga iztegneš predse. Izbereš si tudi oddaljen predmet, npr. drevo na polju, sliko na koncu hodnika itd. Sedaj **najprej pogled izostriš na bližnji predmet** (svinčnik), nato pa nežno preideš do izbranega **oddaljenega predmeta (drevo ...)** in **izostriš pogled nanj**. Pri izvajanju vaje ne zadržuješ diha, ampak sproščeno dihaš. Po koncu vaje za nekaj trenutkov zapreš oči.
3. Za naslednjo vajo rabite nekaj več prostora in časa. Trdno stopite malo širše na obe nogi, roki sta sproščeni ob telesu, oči so zaprte. Nato začnete enakomerno **obračati telo (v medenici) na levo in na desno, roki svobodno sledita gibanju**, oči (ki mižijo) prav tako. Vas zanima, kako ob tem telovadijo oči? Dva prsta nežno položite na veko, medtem, ko izvajate vajo. Presenetilo vas bo, kako oči, čeprav zaprte, švigajo sem ter tja!
4. Palmiranje (ime pride iz angleščine: palm = dlan) je zadnja, zelo blagodejna vaja, ki še posebej dobro dene utrujenim očem. Če sedimo, roki s komolcema naslonimo na mizo in **zaprte oči pokrijemo z dlanmi. Dlani jih prekrivajo kot kupole**. Čutimo, kako toplota prevzame obe očesni jamici. Vaja je primerna tudi za čas pred spanjem, saj nam segreje celoten sprednji del glave in nas sprosti, če smo napeti.



*Vaje so povzete po knjigi Uschi Ostermeier Sitkowski z naslovom **Izboljšajte vid!** V knjigi boste našli še več podobnih vaj za krepitev vida in ohranjanje zdravih oči.*