

Посилання на лікувальні методики

Гімнастика за методикою Аветісова носить тільки профілактичний характер. Пацієнтам ж, у яких вже є проблеми із зором, будуть більш корисні вправи за лікувальними методиками.

Методика Уільяма Гораціо Бейтса

Про методику Бейтса розкажує професор Жданов

<https://www.youtube.com/watch?v=A3mmsxPWzJU&t=121s>
https://www.youtube.com/watch?v=y7EkC_pOj4

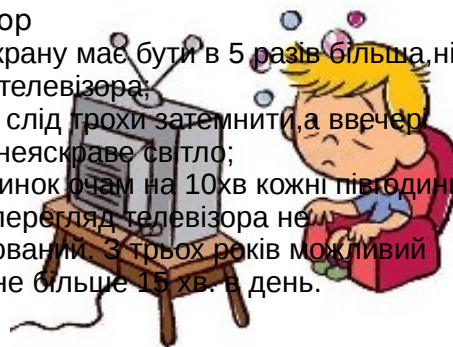


Методика Звіада Арабулі

<https://www.youtube.com/watch?v=p24tIA6t9aU&t=63s>
<https://www.youtube.com/watch?v=mf4orjszdAs&t=65s>
<https://www.youtube.com/watch?v=TLkyCP-Y2T4>

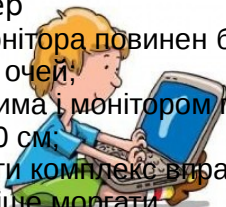
Зір і телевизор

відстань до екрану має бути в 5 разів більша, ніж діагональ телевизора; вдень кімнату слід трохи затемнити, а ввечері вклучити неяскраве світло; давати відпочинок очам на 10хв кожні півгодини; малим дітям перегляд телевизора не рекомендованим. З трьох років можливий перегляд не більше 15 хв. в день.



Зір і комп'ютер

верхній край монітора повинен бути на 10 см нижче рівня очей; відстань між очима і монітором повинна складати не менше 30 см; щогодини робити комплекс вправ для очей; при роботі частіше моргати.



ДУЖЕ ШКІДЛИВО . На гостроту зору впливає тривалий режим зорової праці в умовах незручних парт, поганого освітлення робочого місця, пози дитини за столом (коли дитина близько нахиляє голову до книжки або зошита).

Джерела:

<http://medinfo.biz.ua/gimnastyka-dlya-ochey-po-avetisovu-kompleksy-zorovyh-vprav-z-kartynkami.html>
<http://maliunok.com/tehnika-malyunka-olivsem-pokrokovom-malyuyemo-oko/>
<https://www.youtube.com/watch?v=p24tIA6t9aU&t=63s>
<https://linzopedia.ru/kompleks-uprazhnenij-bejtsa-dlya-vosstanovleniya-zreniya.html>
<http://news-content.ru/zdorovie/gimnastyka-dlya-glaz-hadu.html>
https://www.sechenov.ru/univers/about_lecturer/2289/
<http://catarakta.ru/gde-lecit/oftalmologi/vraci-v-moskve/394-avetisov-sergej-eduardovich.html>
<http://kompendium.com.ua/ua/eyechek/3>



Свидівська загальноосвітня школа I-II ступенів
Електронна пошта: svydovashkola@ukr.net

Очі— дзеркало душі

Леонардо да Вінчі
Краще один раз побачити, ніж сто разів почути

Береж іть зі



Коли учні гризуть граніт науки, то страждають, у першу чергу, не зуби, а очі: вони багато пишуть і читають. Через надмірне навантаження на зорову систему виникає

короткозорість.
Цього можна уникнути, дотримуючись

Гімнастика для очей по Аветісову

Гімнастика для очей по Аветісову знайшла багато прихильників. Вона досить ефективна, до того ж дуже проста. Вправи виконуються досить швидко і робити їх можна в будь-якому місці. Однак слід пам'ятати, що повторювати всі комплекси вправ слід щодня, а не раз від разу.



Комплекс вправ 1

Перший тренувальний комплекс націлений на поліпшення руху крові і циркуляції рідини усередині ока.

Вправа 1. Для початку, потрібно 6-8 разів стуляти і розмикати повіки. При цьому в кожному положенні потрібно робити трьох- або п'ятисекундні паузи.

Вправа 2. Швидко моргайте секунд 15. Зупиніться і промасаруйте пальцями зімкнуті повіки.

Вправа 3. Тепер 4 рази натисніть очні яблука через зімкнуті повіки. Натискати потрібно легенько і не більше 3 секунд, зупиняючись на короткі перепочинки.

Вправа 4. Вказівними пальцями натисніть в області надбрівної дуги. починайте закривати очі через опір.

Комплекс вправ 2

Комплекс вправ 1

Перший тренувальний комплекс націлений на поліпшення руху крові і циркуляції рідини усередині ока.

Вправа 1. Для початку, потрібно 6-8 разів стуляти і розмикати повіки. При цьому в кожному положенні потрібно робити трьох- або п'ятисекундні паузи.

Вправа 2. Швидко моргайте секунд 15. Зупиніться і промасаруйте пальцями зімкнуті повіки.

Вправа 3. Тепер 4 рази натисніть очні яблука через зімкнуті повіки. Натискати потрібно легенько і не більше 3 секунд, зупиняючись на короткі перепочинки.

Вправа 4. Вказівними пальцями натисніть в області надбрівної дуги. починайте закривати очі через опір.

Комплекс вправ 2

Цей комплекс зміцнює всі очні м'язи. Його регулярне виконання зводить нанівець погіршення зору.

Вправа 1. Не рухаючи головою, переведіть погляд зі столу на підлогу 8-12 разів. Оберіть



ка

ій Едуардович—лікар-доктор медичних наук, директор одного інституту очних хвороб.

Комплекс вправ 3

Заключний гімнастичний комплекс тренує зір і удосконалює акомодацию очей. На відміну від попередніх комплексів, цей треба виконувати стоячи.

Вправа 1. Виберіть найдалішу точку на горизонті. Витягнете руку і виставте вперед вказівний палець. 12 раз переміщайте свій зір з цієї далекої точки на кінчик пальця.

Вправа 2. Піднесіть палець до носа, а потім повільно відведіть його вперед. Невідривно слідкуйте за цим плавним рухом.

Вправа 3. Повторити ту ж вправу, але закривши одне око рукою. Після цього повторіть цю дію, але прикривши долонею друге око. На кожен з них відведено 8-10 повторів.

Вправа 4. Для виконання наступного завдання слід встати біля вікна. Намалюйте на склі (чистому) точку або приклейте шматочок кольорової стрічки. Сфокусуйтеся на позначці, а після подивіться вдалину. Знову зосередьтеся на точці, а потім на об'єкті з вулиці. Це завдання слід виконувати близько 7 хвилин.

