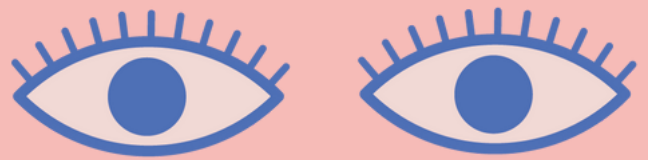


Regos higiena



Visi mes žinome, jog norint jaustis sveikam ir išlaikyti puikią fizinę formą būtina reguliariai sportuoti. Tačiau ar žinote, kad mankštinti galima ne tik kūną, bet ir akis? **Akių mankšta padeda sustiprinti akių raumenis, pagerina fokusavimą, akių judesius, stimuluoja smegenų centrą, reguliuojantį regėjimo funkciją.**

Gero regėjimo palaikymui būtina **aktyvi fizinė mankšta**. Ji yra aktuali ne tik siekiant pašalinti akių nuovargį ir palaikyti regėjimo funkcijas geros būsenos, bet ir padeda palaikyti viso kūno gyvybingumą, saugo nuo stuburo ir nugaros skausmų, padeda geriau koncentruoti dėmesį, mažina bendrą nuovargį dėl ilgalaikio sėdėjimo, stabdo galimų kraujotakos sutrikimų susidarymą, mažina psichologinę įtampą. O geras viso organizmo funkcionavimas ir gyvybingumas, teigiamai veikia ir gero regėjimo funkcijų palaikymą. Ypač tai aktualu vaikams brendimo laikotarpyje.



Būtina mokyti vaikus laikytis regos higienos įgūdžių:

Skaityti ir rašyti reikia gerai apšviestoje vietoje.

Vaiko stalas turi stovėti prie lango.

Stalinė lempa turi stovėti vaikui iš kairės pusės.

Vaikams iki 3 metų nerekomenduojama žiūrėti televizoriaus. Vėlesniame amžiuje taip pat privalu riboti laiką. Jeigu visgi žiūrimas televizorius, atstumas nuo jo turėtų būti 2,5-3 metrai ir žiūrima tik apšviestame kambaryje.

Vaiko baldai turi būti pritaikyti jo ūgiui – stalo aukštis turi siekti apatinio krūtinkaulio kraštą, o sėdinės aukštis turi būti lygus blauzdos aukščiui.

Atstumas nuo knygos iki akių turėtų būti 35-40 cm.

Regėjimui stiprinti biologinę reikšmę turi **vitaminas A**. Jo gausu žuvų taukuose, kiaušinio trynyje, menkių ar jaučio kepenyse. Vitaminas A stiprina akies tinklainę, geriau skiriamos įvairios spalvos, šviesa ir tamsa. Esant vitamino A stokai, pirmasis požymis, kuris atsiranda – šviesos baimė, pablogėjęs regėjimas prieblandoje. Subalansuota ir tinkama mityba turi būti propaguojama nuo pat kūdikystės.



Vaikams labai svarbu laikytis tinkamo poilsio ir darbo režimo, sveikai maitintis, grūdintis, judėti ir mankštintis. **Būtina daryti petraukėles** užsiimant įvairiais darbais, t.y., skaitymo ar darbo kompiuteriu. Petraukėlių metu reikia mokyti vaikus atlikti specialius akių raumenų pratimus.

Akių mankštos pratimai nuslopina akių įtampą, stiprina akių raumenis. Rūpinkitės savo regėjimų šiandien, jei jūs norite jį išsaugoti ateityje.



Informaciją parengė visuomenės sveikatos specialistė Birutė Navickienė



Akių mankšta

Patogiai atsisėskite prieš langą ir 5 sekundes žiūrėkite į tolį.

Stipriai užsimerkite ir atmerkite akis. Kartokite 6 kartus.

Nejudindami galvos pažiūrėkite aukštyn žemyn, kairen dešinėn. Kartokite 6 kartus .

Nejudindami galvos atsimerkite, akis sukite ratu; žemyn aukštyn, dešinėn, aukštyn kairėn. Pakartokite tai 6 kartus į vieną, paskui į kitą pusę.

Užsimerkite ir atlikite 3 pratimo judesius.

Atsimerkite ir atlikite 4 pratimo judesius.

Greitai pamirskėkite 10 kartų.

Žiūrėkite į tolį 3 sekundes. Paskui pirštą iškelkite 30 cm. atstumu nuo akių ir 5 sekundes žiūrėkite į pirštą Ranką nuleiskite ir 3 sekundes vėl žiūrėkite į tolį. Pratimą kartoti 6 kartus.

Užsimerkite, pirštu lengvai prispauskite akis ir 1 min. sukamaisiais judesiais jas masažuokite.

Ant užmerktų akių uždėkite po3 pirštus ir lengvai paspauskite akis. Pirštus atitraukite. Kartokite 6 kartus.

Sulenkite visus abiejų rankų pirštus išskyrus nykščius. Nykščiais paspauskite smilkinius, o rodomųjų pirštų antraisiais sąnariais masažuokite aplink akis.