



KARTY DO ĆWICZEŃ

w ramach profilaktyki wypalenia cyfrowego
Dbajmy o oczy!

Koncepcja: Małgorzata Taraszkiewicz HeavyRain

Rysunki: Masza Nalepa

INSTRUKCJA

Na ośmiu kartach przedstawione są
podstawowe ćwiczenia, które niosą ulgę
dla wyczerpanych oczu
podczas pracy z komputerem.
Dodatkowo dołączone jest Ćwiczenie nr 9,
które jest uniwersalne
i szybko poprawia stan psychofizyczny.

Ćwiczenia można wykonywać
kiedy tylko chcesz!

Możesz losować kartę z ćwiczeniami
i je wykonywać,
albo możesz wybrać ćwiczenie
odpowiednio do własnych potrzeb.

Karty można wydrukować w formacie A5,
złożyć i zalaminować - będą służyły na dłużej.

DBANIE O SIEBIE MA SENS!



1. PICIE WODY

Woda jest dobra na zmęczenie, na zwiększenie koncentracji uwagi, na poprawę nastroju...

Czy wiesz co się dzieje, kiedy człowiek jest odwodniony?

Możesz pić wodę gorącą lub zimną; z plasterkiem cytryny, miętą i ziarenkiem soli.

Pamiętaj soki, napoje gazowane i tzw. energetyki bardzo odwadniają organizm.



2. PSIK-PSIK

Siedzisz długo przed komputerem?

Spryskaj twarz wodną mgiełką, albo co jakiś czas przemyj twarz zimną wodą.

To orzeźwia, poprawia nastrój i myślenie.



3. ZACIEMNIENIE

Ile godzin spędzasz przed komputerem? Na pewno za dużo!
Co najmniej raz na godzinę posiedź minutkę z oczami
zasłoniętymi dłońmi.

A może kupisz specjalne żółte okulary do pracy z komputerem?



4. ÓSEMKI OCZAMI

Rysuj oczami leżącą ósemkę.

Twoje oczy będą Ci za to bardzo wdzięczne!

Zawsze zaczynaj do góry w lewo i powoli rysuj ósemki.

Czujesz jak się oczy relaksują?

Możesz odczuwać ból w skroniach lub lekkie

zawroty głowy, oczy mogą łzawić... To nic złego.

To znak, że oczy były bardzo napięte i zmęczone.



Mental
English



5. CO JEST ZA OKNEM?

Oderwij wzrok od ekranu komputera i zobacz co jest za oknem?

A co jest najdalej? Może wieża, słup elektryczny, drzewo?

Patrz raz na ten obiekt, a raz na czubek własnego nosa.

Możesz odczuwać zawroty głowy - wtedy wyprostuj się, napij się wody i pooddychaj głęboko kilka razy.



Mental
English



6. KROPLE DO OCZU...

Kiedy oczy zaczynają boleć, piec, czujesz dyskomfort
- skorzystaj z kropli do oczu lub zwykłej soli fizjologicznej.
Oczy muszą być nawilżone i nie lubią długiego wpatrywania się w ekran.
Po nawilżeniu - poruszaj oczami we wszystkie strony.
A co jakiś czas pomrugaj!



7. SZUKAJ ŻÓŁTEGO...

Ruszaj powoli oczami w poszukiwaniu w otoczeniu np. koloru żółtego. Trzymaj nieruchomo głowę - skanuj oczami spokojnie wzrokiem przestrzeń dookoła Ciebie: do góry, do dołu, w prawo i w lewo.



Mental
English



8. DO GÓRY NOGAMI

Po dłuższej pracy przed komputerem – połóż się z nogami opartymi o drzewo lub o ścianę.

Zamknij oczy. Oddychaj głęboko.

Poleż tak 10-15 minut.



Mental
English



9. W TYŁ

ĆWICZENIE UNIWERSALNE

Kiedy siedzisz długo przed komputerem – zrób przerwę na to ćwiczenie.

Wykonaj to ćwiczenie także na koniec pracy.

Rozgrzej dłonie i ułóż je w okolicę nerek.

Odchyl głowę i tułów do tyłu, na ile możesz.

Oddychaj spokojnie.



Mental
English