

муниципальное бюджетное учреждение
«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов
города Таганрога»

В рамках реализации
Плана («дорожной карты»)
по созданию системы долговременного ухода
на территории муниципального образования
«Город Таганрог»

Паспорт
Социального проекта

Наименование Проекта	Практическое применение офтальмологических упражнений
Место реализации Проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»
Целевая группа Проекта	Получатели социальных услуг, работники учреждения
Цель Проекта	Профилактика нарушения зрения
Содержание Проекта	1.Актуальность проекта 2. Причины нарушения зрения 3. Профилактика – способ избежать проблемы со зрением 4. Методика Жданова 5. Упражнение для укрепления мышц глаз 6. Гимнастика для глаз по методу Жданова 7. Эффект
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Попова Марина Александровна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Отделение социального обслуживания на дому № 9, Социальный работник.

1. Актуальность проекта

Смотреть на мир и видеть его красоту - большое счастье. И это счастье дают человеку глаза. С помощью глаз человек видит предметы, их перемещение и цвет.

Глаза помогают ему ориентироваться в обстановке и передвигаться в нужном направлении. Все это делает глаза ценнейшим органом в системе органов чувств. Уникальность зрения по сравнению с другими анализаторами состоит в том, что оно позволяет не только опознавать предмет, но и определять его место в пространстве, следить за перемещениями.

Зрение – это самое важное из чувств, данных человеку от природы. С его помощью люди получают порядка 80% всей информации, поступающей извне.

«Окулисты», пытавшиеся восстановить зрение своим соплеменникам, появились еще в глубокой древности. В Египте сохранился надгробный памятник «окулисту», который был установлен в 2500 году до н. э. История донесла до потомков имя ПепиАнхИри – первого глазного врача, жившего 1600 лет до н. э.

Египтяне уже XVIII век до н. э. знали 28 глазных болезней и методы их лечения. В это время они уже делали достаточно сложные операции, улучшающие зрение.

В санскритских текстах Древней Индии 400-250 годов до н. э., описаны 76 заболеваний, связанных с поражением глаз. В Древнем Китае медицина изучила больше 100 болезней и нарушений зрения.

Оказывается, что и племена индейцев тоже от них не отставали. Хотя у них не было развитой медицины, зато имелись свои методики по коррекции зрения.

В 1901 году профессор Бейтс, после изучения основных принципов по восстановлению зрения, которыми пользуются индейцы Северной Америки, разработал свою методику. Она основана на определенной системе физических упражнений. Эта методика оказалась достаточно эффективной.

Профессор Жданов, также используя упражнения для глаз, создал свою методику по улучшению зрения, основываясь на том, что все основные неприятности со зрением у людей связаны с разбалансировкой глазных мышц.

Одни из них испытывают чрезмерное напряжение, другие – не в меру расслаблены. Отсюда у одних людей наблюдается близорукость, а у других – дальнозоркость.

2. Причины ухудшения зрения

Чаще всего процесс ухудшения зрения идет достаточно медленно, постепенно, и человек успевает либо приспособиться к этому, либо предпринять меры, которые смогут остановить процесс.

К снижению зрения приводят такие причины как:

- -Старение сетчатки

С возрастом, а также на фоне приобретенных системных старческих заболеваний они начинают постепенно разрушаться, что приводит к самым различным нарушениям зрения – снижению остроты зрения на обоих глазах.

- -Отсутствие работы глазных мышц.

Если постоянно сосредотачиваться на длительное время на экране компьютера или тексте книги, то мышцы, управляющие хрусталиком, становятся вялыми и слабыми. Как и любые другие мышцы, которым долго не приходится работать, теряют форму и в определенной мере атрофируются.

- -Ухудшение кровообращения.

Питание и дыхание всех клеток организма осуществляется с помощью кровеносных сосудов. Сетчатка глаза – очень нежный орган, который страдает даже при малейших нарушениях кровообращения.

- -Засорение организма.

Злоупотребление вредными привычками и неправильное питание вполне могут стать причиной снижения зрения. Фаст-фуд, некачественные напитки, плохая вода, алкоголь в больших дозах, курение – все это негативно сказывается на здоровье глаз.

- - Нарушение состояния позвоночника.

Это может быть смещение позвонков, их повреждение и прочие недуги. Ухудшиться зрение может при длительной работе за компьютером, когда напряжение распространяется не только на глаза, но и на позвоночник. В таком случае нагрузка и риск снижения зрения увеличивается в два раза.

- - Недостаточная физическая нагрузка.

Еще одна причина падения зрения — не отсутствие работы глазных мышц, а недостаточная физическая активность самого человека. Как раз глазные мышцы работают больше, чем все остальные в нашем теле.

3. Профилактика – способ избежать проблем со зрением

Желательно начинать заботиться о своих глазах уже с молодого возраста. Главный способ избежать серьезных проблем со зрением – это правильная своевременная профилактика.

Для профилактики инфекционных офтальмологических болезней необходимо **соблюдать простые правила:**

- В рацион питания введите витамин А, постарайтесь больше употреблять цитрусовых, абрикосов, яблок, винограда, моркови, свежей капусты, черной смородины, брусники, меда, петрушки, лука, чеснока, шпината, укропа, печени, рыбы всех видов, так что следите за наличием данных продуктов на своем столе.
- -Личная гигиена – регулярно мыть руки, пользоваться только своим полотенцем или салфетками.
- -Во время работы на вредном производстве обязательно использование средств индивидуальной защиты. Это помогает избежать производственных травм и снизить воздействие вредных веществ и температур.
- -При длительном нахождении за монитором компьютера, очень полезно время от времени устремлять взгляд на максимально отдаленный предмет, затем прикрывать глаза руками на несколько секунд, чтобы они оказались в полной темноте. Это поможет им расслабиться.
- -Отведите достаточное количество времени для сна. В это время наши глаза, как и весь организм, отдыхают и восстанавливаются.
- -Ведите здоровый образ жизни, откажитесь от пагубных привычек. Правильно питайтесь, пейте достаточно жидкости.
- -Заставляйте глазные мышцы трудиться.
- -Во время работы необходимо делать перерывы, чтобы изменить нагрузку на мышцы хрусталика и дать пигментам сетчатки восстановиться. Сделать гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз – эффективная процедура, позволяющая сохранить остроту зрения долгое время.

4. Методика Жданова

Основной постулат методики Жданова состоит в неразрывности связи духовного и физического здоровья человека.

Методика Жданова основана на том, что полноценное восстановление функций глаза не бывает без физических нагрузок и психологического равновесия. Если добиться улучшения укрепления тела и достичь душевного комфорта, можно избежать хирургического лечения дальнозоркости, близорукости, косоглазия.

В основе теории Владимира Георгиевича лежит утверждение американского офтальмолога Уильяма Бейтса, которое гласит: причиной ухудшения зрения являются не дефекты хрусталика, а дисфункция шести основных мышц глазного яблока!

Но упражнения, рекомендованные Бейтсом еще в начале прошлого века, были дополнены и улучшены именно Ждановым. Кроме того, Жданов обосновал свой метод не как исключительно медицинское вмешательство, а скорее как «педагогический» подход, который предполагает психологическую работу человека, направленную на исправление зрения.

Жданов успокаивает людей с нарушениями зрения: его методика требуется от человека – настроиться на оптимистичный лад, и в строгом соответствии с предписаниями выполнять разработанный профессором комплекс упражнений.

Основные упражнения Профессор Жданов делает акцент на том, что успех при занятиях по его методике наполовину зависит от профилактики.

Согласно его учению, профилактика предполагает соблюдение трех основных правил:

- -необходимо чаще давать глазам возможность смотреть на солнечный свет;
- -даже при самой срочной работе важно своевременно давать отдых глазам;
- -по возможности лучше не пользоваться линзами и очкам, которые чаще выполняют функции «костылей», чем исправляют дефекты.

Успех профилактики заболеваний глаз предполагает упорную работу и выполнение специальных упражнений.

Упражнения Жданова подходят не только тем, кто имеет отклонения в работе зрительного аппарата, но и людям, чья деятельность связана с регулярным напряжением глаз.

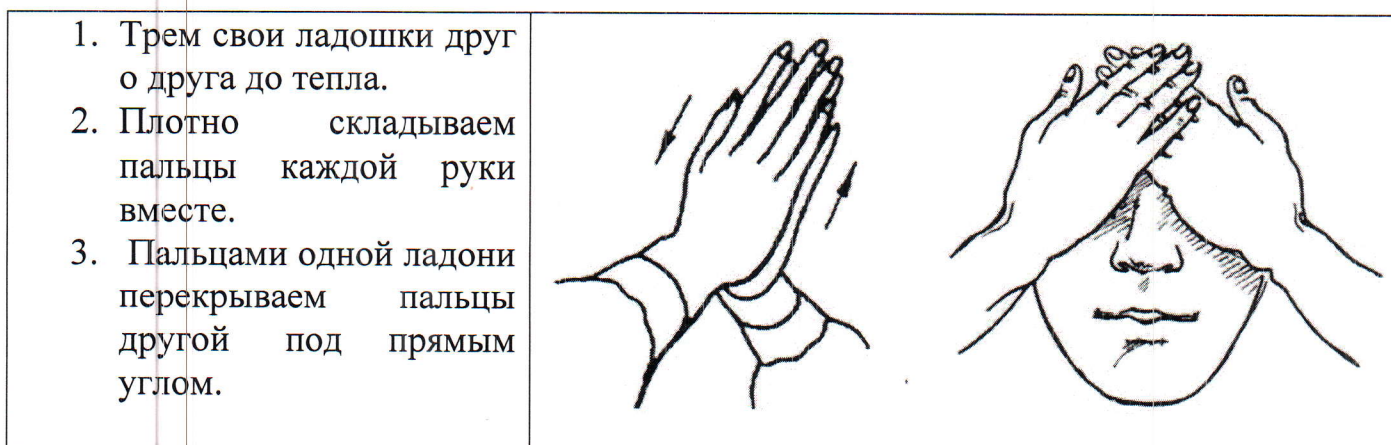
Жданов уверен, что важно не только физическое, но и душевное самочувствие.

Простые рекомендации помогут значительно улучшить самочувствие, восстановить здоровье и повысить жизненную активность.

5. Упражнение для укрепления мышц глаз

Первое упражнение, которое мы с вами разучим, называется «пальминг» (от английского слова «palm» — ладонь).

Все знают, что наши ладони обладают каким-то неизвестным науке, но очень целебным излучением. Мы непроизвольно прикладываем ладони к больным местам – животу, лбу, уху, зубу... Здорово помогают они и глазам.



И надеваем эту конструкцию на глаза вместо очков, чтобы перекрещенные пальцы оказались по центру лба, нос торчал между основаниями мизинцев, а глаза попадали точно в центр ямочек ваших ладоней.

Нос свободно дышит, не зажат. Глаза закрыты. Ладони плотно прижаты к лицу – никаких щелей, чтобы свет не попадал на глаза. Локти поставьте на стол или прижмите к груди. Главное, чтобы локти были не на весу, а голова была бы прямым продолжением спины.

Выход из пальминга.

Сели прямо, под ладошками закрытые глазки слегка зажмурили – ослабили, зажмурили – ослабили, зажмурили – ослабили. Ладонки сняли. С закрытыми глазами слегка помотали головой, восстановили кровоснабжение мозга. Как дети, кулачками мягко «промокнули» глазки, протерли. Вдохнули. Выдохнули. И открываем глаза, быстро-быстро моргая.

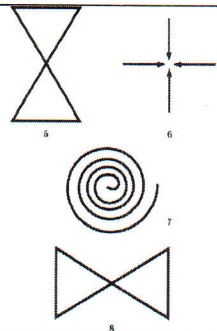
Всякий раз, когда вы почувствуете усталость, утомление глаз при чтении, работе на компьютере, просмотре телевизора и т. д., – отложите все в сторону, потрите ладони до тепла и сделайте пальминг. Три – пять минут.

В идеале – каждый час при работе на компьютере.

Пальминг можно и полезно делать ВСЕМ!

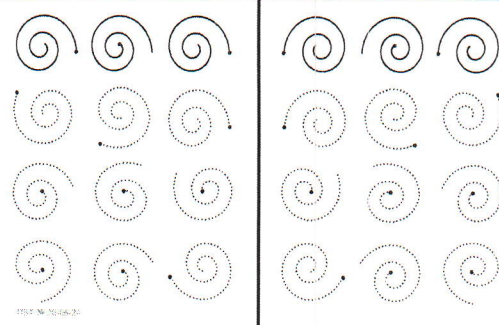
6. Гимнастика для глаз по методу Жданова

1. Подняли глазки вверх, вниз, вверх, вниз, вверх, вниз. Поморгали-поморгали-поморгали. 2. Скосили глазки вправо, влево, вправо, влево, вправо, влево. Поморгали. 3. «Диагональ». Смотрим вправо вверх – влево вниз, вправо вверх – влево вниз, вправо вверх – влево вниз. Поморгали. Обратная «диагональ». Влево вверх – вправо вниз. Так же 3 раза. Поморгали.	
4. «Прямоугольник». Подняли глазки наверх, «нарисовали» верхнюю сторону прямоугольника, правую боковую сторону, нижнюю, левую боковую, снова верхнюю, и так 3 раза подряд. Поморгали. В обратную сторону «рисуем» прямоугольник (против часовой стрелки). Верхняя сторона, боковая левая, нижняя, правая. 3 раза. Поморгали.	
5. «Циферблат». Представьте, перед вами огромный циферблат. Вы осматриваете его по часовой стрелке. Подняли глазки на 12 часов – 3 часа, 6, 9, 12. И так 3 круга. Поморгали. В обратную сторону «Циферблат». Подняли глаза на 12 часов, 9, 6, 3, 12... 3 круга. Поморгали.	
6. «Змейка». Начинаем рисовать с хвоста. Глазки влево вниз – вверх, вниз – вверх, вниз – вверх и голова. Поморгали. Назад. От головы «змеи». Вниз – вверх, вниз – вверх, вниз – вверх и хвост. Поморгали.	

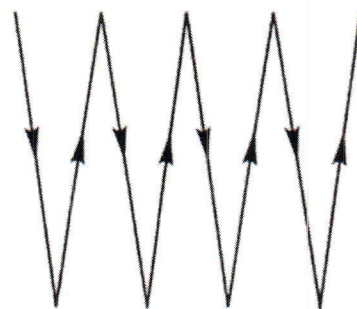
7«Бантик». Глазки влево вниз. Рисуем боковину бантика, диагональ, правую боковину, диагональ... 3 раза. Поморгали.	
8.«Песочные часы». Подняли глазки вверх: верхушечка, диагональ вниз, нижняя сторона, диагональ вверх... 3 раза. Поморгали.	

9. «Спираль». Раскручиваем ее глазами по часовой стрелке начиная от носа. Маленький круг, второй побольше, третий еще больше. А четвертый – по стене, потолку, другой стене, по полу. Поморгали.

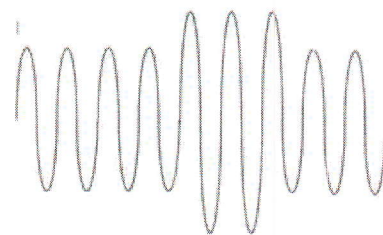
А теперь закручиваем спираль. Глазки вниз в пол, по стене, потолку, другой стене! Второй круг поменьше, третий еще меньше. И четвертый круг – совсем маленький. Поморгали.



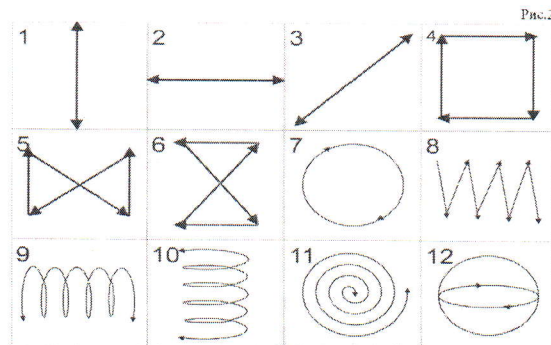
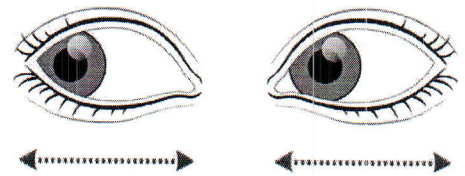
10. Горизонтальная «спираль». Представьте: перед вами ЛЕЖИТ (на уровне глаз) толстая стеклянная труба. Вы наматываете на нее глазами 5 витков веревки. Глазки влево. Первый виток на трубу, второй, третий – перед собой, четвертый, пятый. Сматываем веревку. Раз виточек, два, перед собой сматали – три, четыре и пять. Поморгали.



11. Вертикальная «спираль». Перед вами СТОИТ огромная стеклянная труба. Взгляд на пол. Виток веревки на полу – раз, на уровне груди – два, на уровне носа – три, на уровне волос – четыре и на потолке – пять. Сматываем. Виток на потолке, на уровне волос – два, на уровне носа – три, на уровне груди – четыре, на полу – пять. Поморгали.



12. «Глобус». Представьте, перед вами большой стеклянный глобус. Вы пытаетесь его раскрутить по экватору глазами. Можно шевелить ушами, головой, волосами. Один круг по экватору, второй, третий, четвертый, пятый, шестой! Поморгали. А теперь в обратную сторону раскручиваем глобус глазами. Снова 6 кругов по экватору. Поморгали...



Упражнение — соляризация

Гимнастика для глаз профессора Жданова проводится с источником света — либо на солнце, либо в помещении с лампой дневного света (не люминесцентной).

Упражнение выполняется с закрытыми глазами.

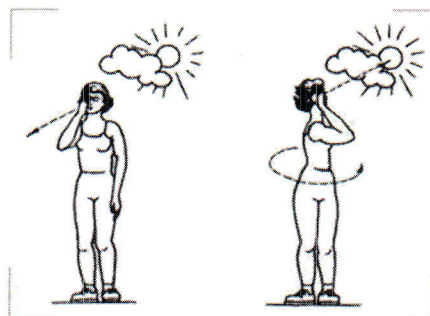
- Встаньте перед источником светового потока, полностью расслабив тело.
- Повернитесь всем корпусом в левую сторону, приподняв правую пятку.
- Повернитесь всем корпусом направо, приподняв левую пятку.

Делайте упражнение, пока в глазах не появятся блики — солнечные зайчики.

После этого сразу выполните практику пальминг, оставаясь на месте.

Пальминг выполняйте с целью избавиться от мерцания в глазах.

Эту зарядку можно проводить и перед зажженной свечой, сидя на стуле. Вместо корпуса нужно поворачивать голову. Свеча стоит на расстоянии метра от головы..



7. Эффект

Комплекс офтальмологических упражнений создан в конце прошлого века. Данная методика используется миллионами граждан, признана специалистами по заболеваниям глаз и широко практикуется.

Если заниматься гимнастикой для глаз по методике Жданова, то мускулатура глаз значительно усиливается. Кровообращение в глазном яблоке также улучшается. Увеличивается приток кислорода, биологически активных и минеральных веществ.

В результате человек начинает намного лучше видеть, а глаза у него меньше утомляются. Люди начинают замечать, что они видят мелкие детали, удаленные предметы, текст на экране компьютера или рассматривают картинку на экране домашнего телевизора.

Сохранить хорошее зрение и предотвратить развитие серьезных офтальмологических болезней не так уж сложно.

Нужно регулярно посещать окулиста.

Помните о том, что вы можете целенаправленно оздоравливать сосуды и тренировать глазодвигательные мышцы, для того чтобы восстанавливать нормальную рефракцию глаза в любом возрасте.

Гимнастика для глаз по Жданову — способ, рекомендуемый для людей всех возрастов. Можно находиться в домашних условиях или на работе.

Гимнастика окажется уместной не только при офтальмологических нарушениях. Она пригодится тем, чья деятельность связана с чрезмерным напряжением зрительного анализатора.

ВИЖУ
очень хорошо!
познаю себя
я всё могу,
у меня всё
получается!
настроение великолепное!
вижу знаки, буквы и слова!
четко-четко вижу всё, на что смотрю!
работаю над собой и познаю свои возможности!
за что берусь — всё делаю прекрасно!
Благодарю и хвалю себя! Я умею обходиться без очков!
У меня все получилось!
Елки-палки! Ведь это я читаю без очков! Гениально!