

Marika Dombek
optometrystka

TRENING AKOMODACJI

Videobook z ćwiczeniami akomodacji
dla dzieci i dorosłych



Cześć!

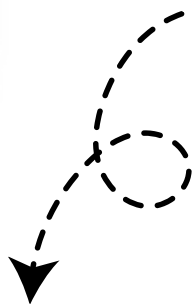


Jeśli oglądasz ten videobook, to prawdopodobnie Ty lub Twoje dziecko macie zalecone ćwiczenia akomodacji – albo po prostu chcecie ją usprawnić. Świetnie, że tu jesteś! Zanim jednak przejdziemy do samych ćwiczeń, poznamy się.

Nazywam się Marika Dombek i jestem optometrystką. Od 2015 r. badam wzrok dzieci i dorosłych, diagnozuję zaburzenia widzenia i prowadzę terapię – w tym również terapię akomodacji.

Moim celem jest nie tylko poprawa widzenia pacjenta, ale i jakości życia, nauki i pracy.

Jeśli masz pytania lub potrzebujesz wsparcia, napisz do mnie:



@mama_optometrystka





DOBRA WIADOMOŚĆ:

AKOMODACJĘ MOŻNA TRENOWAĆ!

Dzięki odpowiednio dobranym ćwiczeniom, akomodację można usprawnić. Regularny, domowy trening – w połączeniu z odpowiednią korekcją i zasadami higieny wzroku – może znacząco poprawić komfort widzenia, koncentrację, a nawet jakość codziennej nauki czy pracy.

I właśnie po to powstał ten videobook.

Dla kogo jest ten materiał?

Dla każdego!



Dla rodziców,
którzy chcą wspierać
dziecko w ćwiczeniach.



Dla dorosłych,
którzy chcą zadbać
o swój wzrok.

W prosty i jasny sposób poprowadzę Cię przez ćwiczenia, które wykonasz w domu.

Nie potrzebujesz drogiego sprzętu – wystarczy rzeczy, które masz pod ręką, chęci i trochę systematyczności.



ZANIM ZACZNIESZ – TO BARDZO WAŻNE

ZANIM PRZYSTĄPISZ DO ĆWICZEŃ:



Upewnij się, że wzrok został dokładnie przebadany przez specjalistę.

ZASADY TRENINGU AKOMODACJI

ZANIM ZACZNIESZ ĆWICZYĆ, PAMIĘTAJ O KILKU WAŻNYCH ZASADACH:



Ćwicz codziennie
lub przynajmniej
4 razy w tygodniu.



Zawsze ćwicz
w **odpowiednio
dobranych
okularach** – jeśli
masz je zalecone.



Każde oko **ćwicz
osobno** przez około
4 minuty
+ 4 minuty
obuocznie.



Znajdź **spokojne
miejsce** – bez
ekranów, hałasu
i rozpraszaczy.



Cały trening
powinien trwać
ok. 15–20 minut.



Jeśli poczujesz ból
oczu lub głowy –
zrób przerwę.



W trakcie treningu
**spójrz czasem
w dal** – to pozwoli
rozluźnić oczy.



Pomiędzy
ćwiczeniami rób
krótkie przerwy.

ZOBACZ
VIDEO

ROZGRZEWKA (3 min)

Tak jak ciało potrzebuje rozgrzewki przed wysiłkiem – tak oczy też!
Zacznij od prostych ruchów oczu, ale pamiętaj,
ruszają się tylko oczy, głowa jest nieruchomo!

- 👁 Podążaj wzrokiem za swoim palcem lub kredką.
- 👁 Rysuj oczami ósemki w powietrzu.
- 👁 Przeskakuj wzrokiem między punktami: góra–dół, prawo–lewo, po skosie, daleko–blisko.