



Kontzeziño kalea, 6 - ARRASATE  
Tel. 943 79 25 98



Herrilagunak kalea 1 - BERGARA  
[www.aranzadiikastola.eus](http://www.aranzadiikastola.eus)

## IKUSMENA ZAINTEZKO GOMENDIOAK

Egun hauetan ohiko egoera batean baino denbora gehiago ari gara pasatzen pantaila desberdinen aurrean. Horregatik, Arrasate Optika eta Optometria zentruko profesionalekin jarri gara harremanetan, eta ikusmena zaintzeko aholkuak eskatu dizkiegu.

**Jarraian azaltzen diren aholkuak bertako profesionalek emanak dira.**

Edozein lan egin aurretik, gure garuna prestatu behar dugu, gorputz-ariketak egin aurretik gure giharrak luzatzen ditugun bezala. Bai egun hauetan etxean, eta baita ohiko egoera batean ere.

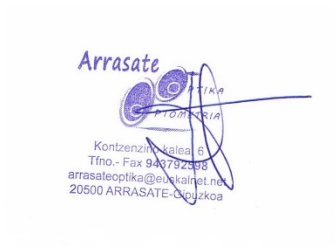
Haurrei zein helduei zuzenduta daude egunean zehar egin genitzaken ariketa eta jolas hauek.

### GOMENDIOAK:

- 1) Denbora asko ari gara pasatzen gertura begira, eta, horregatik, oso garrantzitsua da urrunera begiratu eta begiak erlaxatzea. 20 minutuz gertura (pantailara, liburuetara...) begiratzen egon ondoren, begiratu **20 segundoz ahal duzun urrutien**.
- 2) Begiak mugitzea ere komeni da. Saia zaitetz begiak ezker-eskuin, gora-behera eta borobilean mugitzen.
- 3) Etxean egotean gehiago erabiltzen ditugu pantailak edota gehiago irakurtzen dugu. Gertuko zeregin horrek begiak gutxiago kliskatzea dakar, eta horrek eragin lezake **begiak lehortzea**. Hori ekiditeko, behar den beste tanta (malko artifizial) bota begietara, ur freskoz igurtzi begien kanpoaldea edo hatzamar hotzak betazaletan pausatu.
- 4) Onena da ahal den guztietan **argi naturala** aprobetxatzea (ireki gortinak, utzi argiari etxera sartzen!). Argi artifizialarekin lan egin behar badugu, inguruko argia piztuta utzi edozein pantaila (ordenagailua, tableta, mugikorra, telebista) erabiltzerako orduan; nahikoa da argi baxu bat, helburua da ilunpetan ez egotea.
- 5) Saiatu ahal den neurrian erabili beharreko **gailua begietatik urrun samar jartzen**. Paperezko liburu bat irakurtzeko distantzia gomendagarria 40 zentimetro da, eta ordenagailuen kasuan 70 zentimetro.
- 6) Beste prebentzio-neurri bat da **pantailen argi-intentsitatea jaistea**.
- 7) Aukera dugun guztietan, **aprobetxatu eguzkia**; argi izpiek zuzenean eman behar diete gure begiei.
- 8) Garrantzitsua da **gorputza zuzen** izatea eta **bi begiak libre** (ileak edo beste zerbaitek tapatu gabe).
- 9) Elikadurak ere harreman zuzena du gai honekin. Garrantzitsua da **barazki eta fruta asko jatea**.

## ARIKETAK:

- A) Garrantzitsua da ikusmenaren eremu periferikoa lantzea. Horretarako, ondorengo jolasa proposatzen dugu: bi pertsona parez pare jarri elkarri begira inguruan dauden gauzez jabetzen edota elkarri zenbat atzamar erakusten diogun asmatzen.
- B) Bi pertsona aurrez aurre jarri lurrean lau hankatan. Elkarren buruen artean objekturen bat jarri eta buruen indarrarekin, elkarren kontra eginez, objektua eutsi. Eusten gaudela, aurrera eta atzera egin katamarran.
- C) Lurrean etzan eta bizikletan egin bi pertsonaren artean.
- D) Lurrean eskuen eta oinen kartulinak marraztu eta saltoka jolastu.
- E) Ikusi-makusi jolasa, leihotik haratago dauden gauzetan erreparatuz.
- F) Lurrean etzan eta kontrako zentzuan narrastu. Adibidez, komunera joan-etorrian.
- G) Esku-jolasak (esteka honetan duzue bideoa: <https://labur.eus/ZK18n>).



Leire Telleria Garai

Optometrista

Elk.zb.18.134



Ainhoa Barrenetxea Lazkano

Optometrista

Elk.zb.13.959