

L'associazione per l'Educazione Percettiva V&B è lieta di presentarvi **REBLINK!**

Un simpatico programmino utile alla vista

Il "**Blinking**" (Ammiccamento), è un famoso esercizio visivo messo a punto dal dottor Bates: consiste nello sbattere le palpebre per una decina di volte di seguito ai fini di lubrificare gli occhi e rilassare la muscolatura oculare.

Il dott. Bates riteneva che un ammiccamento costante e regolare fosse uno degli aspetti importanti ai fini di ottenere e mantenere una buona capacità visiva.

D'altro canto, la riduzione della frequenza nell'ammiccamento, molto comune quando si fissa lo schermo di un computer o si è concentrati nella lettura, è la causa principale della sensazione di secchezza e stanchezza oculare che si ha a fine giornata.

Per questo motivo l'Associazione per l'Educazione Percettiva V&B ha messo a punto **REBLINK!**, un piccolo programma che funziona in ambiente Windows, e che ricorda a chi sta usando il computer di ammiccare, e possibilmente di distogliere lo sguardo dal monitor per qualche secondo, guardando lontano: questo contribuisce a fare riposare il meccanismo di accomodazione, il cui affaticamento è causa di stanchezza, mal di testa, e cattiva visione.

Una volta attivato, **REBLINK!** produce un suono e, se richiesto, un'immagine, utili a ricordare di sbattere le palpebre per una decina di volte.

È possibile regolare la frequenza di comparsa di suono ed immagine in modo che ciò non disturbi il lavoro che si sta facendo.

L'uso del programma è molto semplice:

- copiare **REBLINK!** sul proprio desktop
- cliccare due volte sull'icona di **REBLINK!**
- Scegliere il tipo di intervallo (secondi o minuti) e muovere l'indicatore di intervallo secondo i valori desiderati (più è frequente meglio è ma all'inizio può essere fastidioso).
- regolare il volume del suono
- scegliere se attivare la casella di animazione: in tal caso insieme al suono comparirà un occhio che si apre e si chiude
- scegliere il tipo di suono
- cliccare su Avvia
- cliccare su Minimizza: in questo modo il programma resterà sulla barra di Windows e l'occhio e il suono compariranno secondo gli intervalli stabiliti per la durata di circa un secondo
- cliccare su Esci per chiudere il programma

REBLINK! è opera di Alberto.

L'Associazione desidera ringraziarlo a nome di tutti per il tempo e la competenza generosamente offerti, augurandosi che coloro che volessero trarre spunto da questa idea, lo facciano conservandone lo spirito altruistico.

Ammicciamento

“Chi ci vede bene sbatte le palpebre circa tre volte ogni dieci secondi, mentre chi ci vede male lo fa più raramente. In questo modo gli occhi si seccano, i muscoli oculari si irrigidiscono e lo sguardo assume una certa immobilità.....

....Siccome non c'è niente di più cieco di una statua, meglio non comportarsi come tale...

...Ogni volta che ve ne ricordate, sbattete le palpebre a fondo, una decina di volte di seguito, in modo rilassato e naturale. Abbiate cura di chiudere le palpebre completamente e lentamente....

Da “Preferisco vederci chiaro” di Loredana de Michelis edizioni Amrita

Associazione per l'educazione Percettiva V&B Padova
www.visionebenessere.it
info@visionebenessere.it

Facciamo informazione sul metodo Bates, sugli occhiali a foro stenopeico, e sulle cure naturali del difetto visivo

Parliamo di medicina complementare

Organizziamo seminari di training visivo e altro

Visita il nostro sito
Scrivici