

Fizinė ir akių bei regėjimo mankšta pradinio ugdymo mokiniams

*Ši programa gali būti naudojama ir vyresnių
klasių mokiniams.*

Bendras fizinės ir akių bei regėjimo mankštos
atlikimo laikas apie 6 – 7 min.

Ją rekomenduojama atlikinėti bent du kartus per
dieną.

Programą parengė:



Angelo akys

Labdaros ir paramos fondas

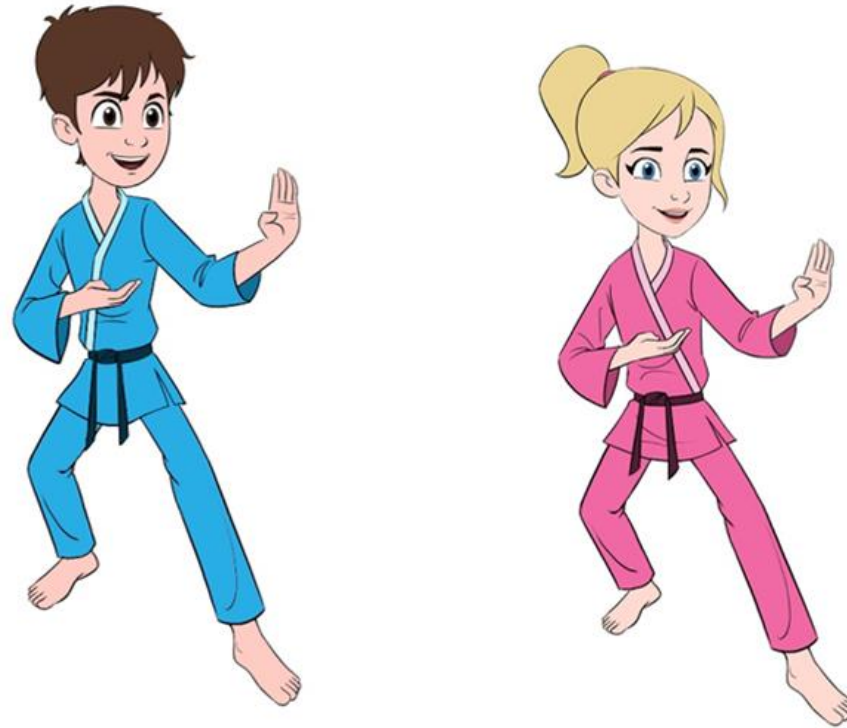
Iliustracijų autorius: Rishabh Goswami

2023 m.

Vaikai, norite būti stiprūs, vikrūs ir gerai matyti?

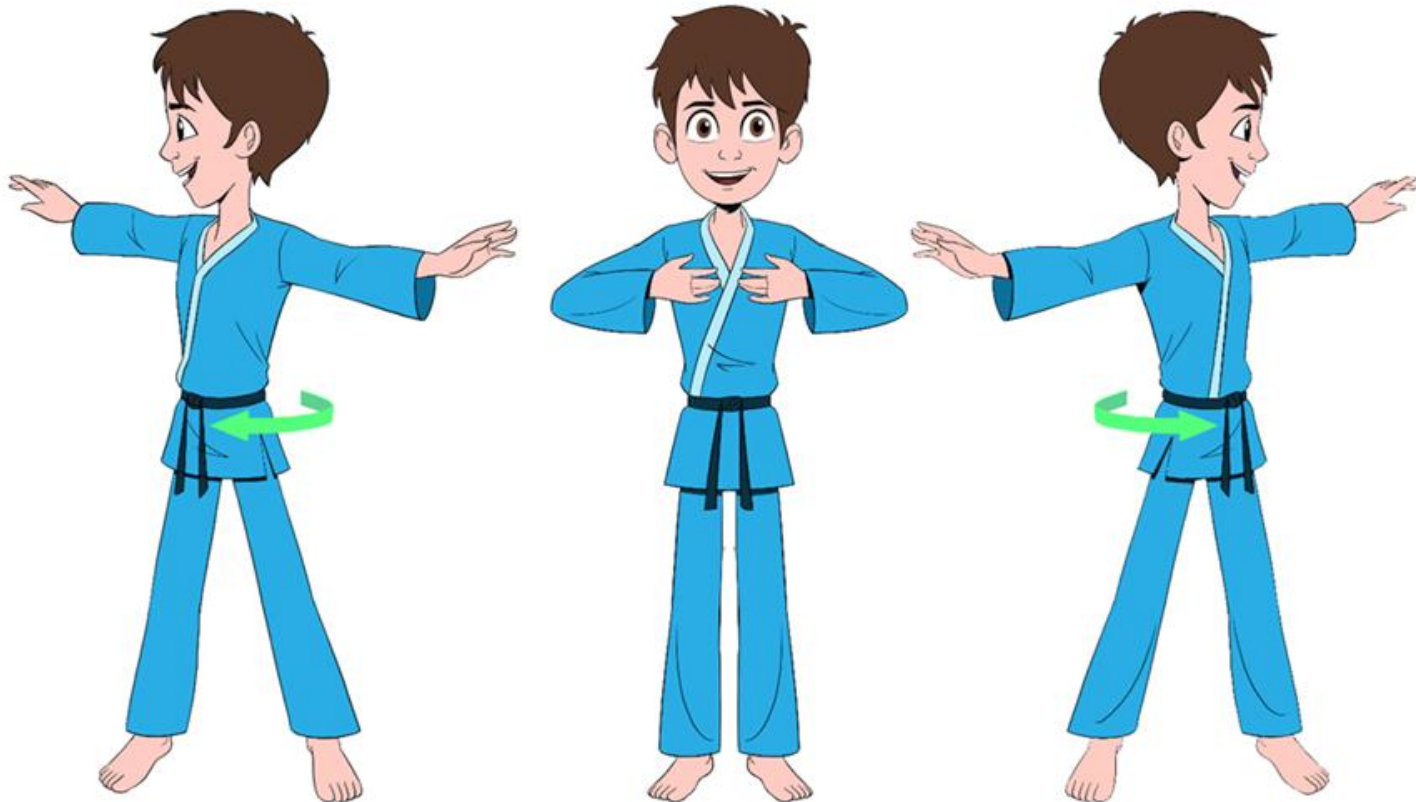
- Tam, kad būtumėte tokie, reikia kasdien aktyvai daryti fizinės ir akių bei regėjimo mankštas.
- Pastovus tokių mankštų darymas jums padės ir moksle, ir sporte, ir žaidimuose, ir kitose veiklose. Būsite žvalūs ir gerai matysite.
- Vaikai, ši kompleksinė mankšta pradedama atliekant fizinius kūno judesius ir pratimus, o po to atliekant akių ir regėjimo mankštą.
- Fiziniai kūno judesiai ir pratimai suaktyvina viso kūno gyvybingumą ir aktyvumą, tuo pačiu ir regėjimą, o akių ir regėjimo mankšta pašalina akių nuovargį ir palaiko gerą regėjimą, net ir gerina jį.

Kompleksinė mankšta pradedama fiziniais pratimais, jų atlikimo trukmė apie 3 - 3,5 min.

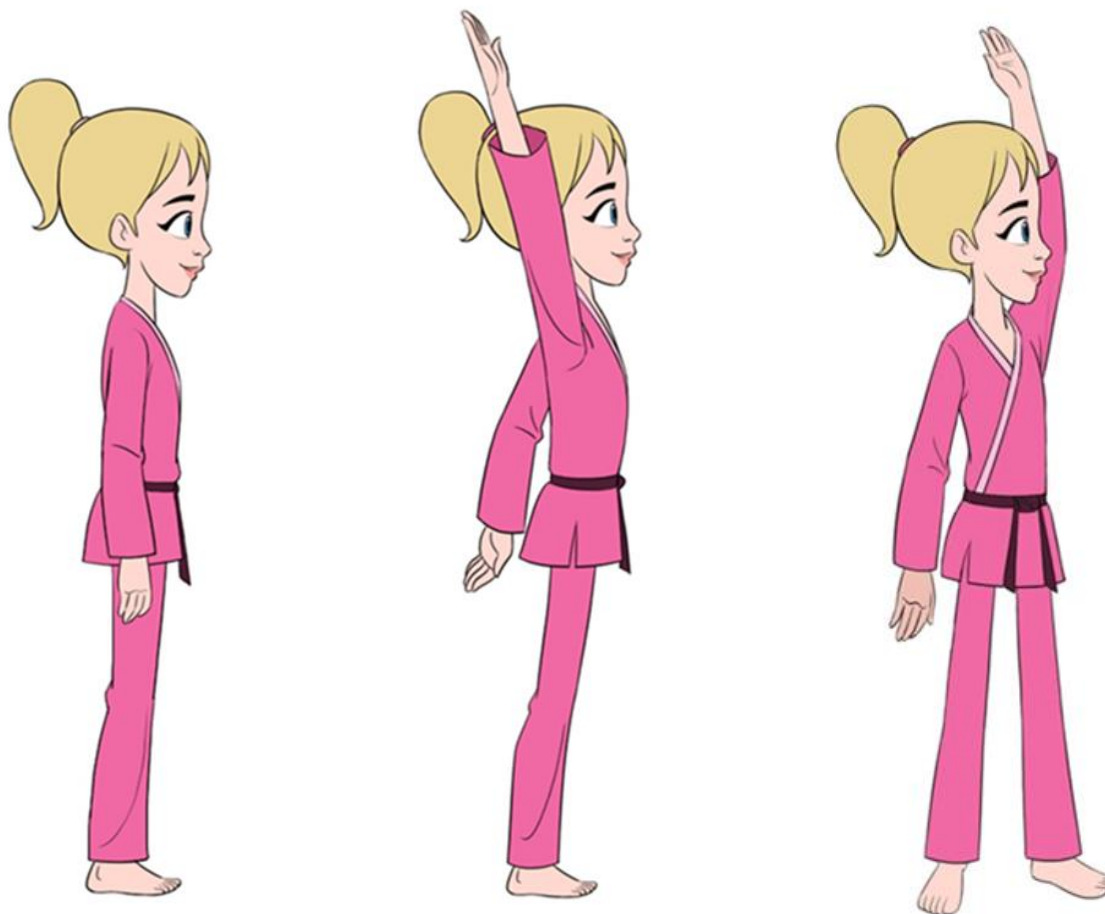


Atliekant fizinius pratimus, reikia naudoti ritmingą skaičiavimą: vienas – du, trys – keturi.

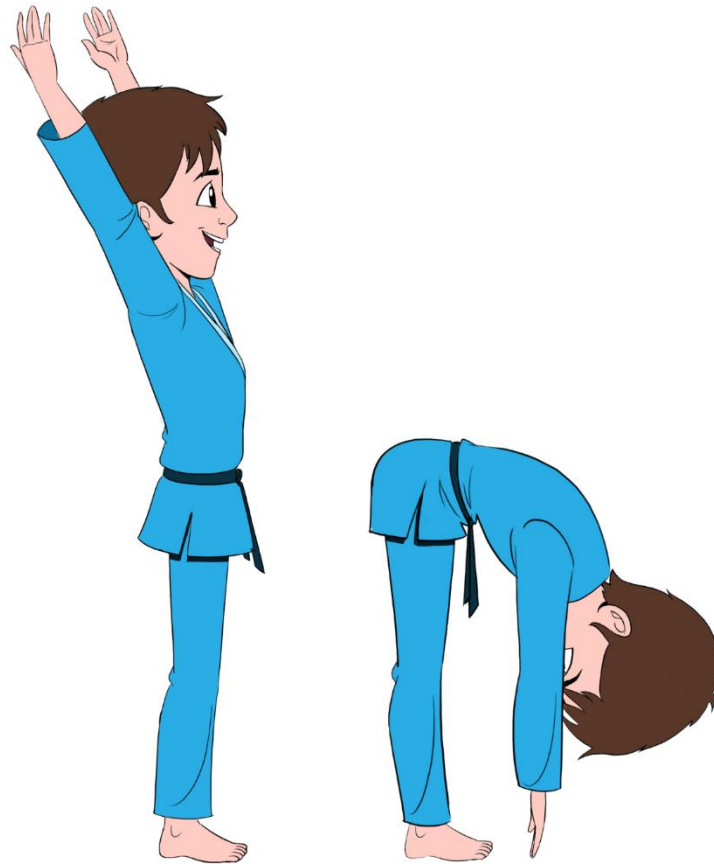
1. Fizinę mankštą reikia pradėti viršutinės kūno dalies sukiojimu per liemenį į vieną ir kitą pusę, rankas laikant krūtinės lygyje, kurios pasisukant yra ištiesiamos į šonus, tai pakartojant 4 – 5 kartus.



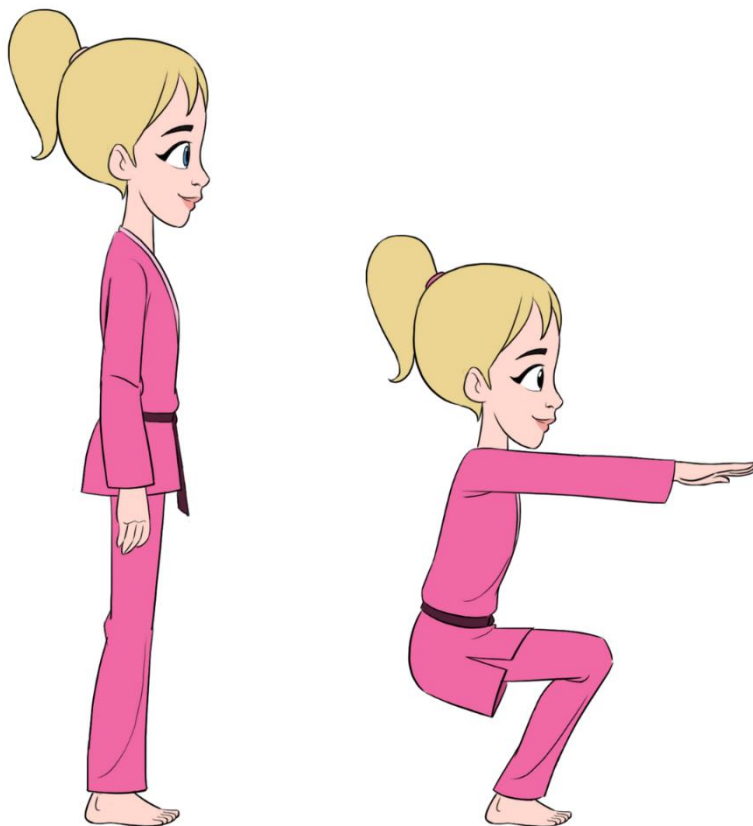
2. Po to, stovint tiesiai, pakilnokite ištiestas rankas, vieną ranką keliant aukštyn, o kitą leidžiant žemyn, tai pakartojant 4 - 5 kartus.



3. Stovint tiesiai suglaustomis kojomis, iškelkite rankas į viršų ir kiek galite atsilenkite atgal, o po to lenkiantis per liemenį, rankas leiskite žemyn link kojų pirštų, tai pakartojant 4 - 5 kartus.

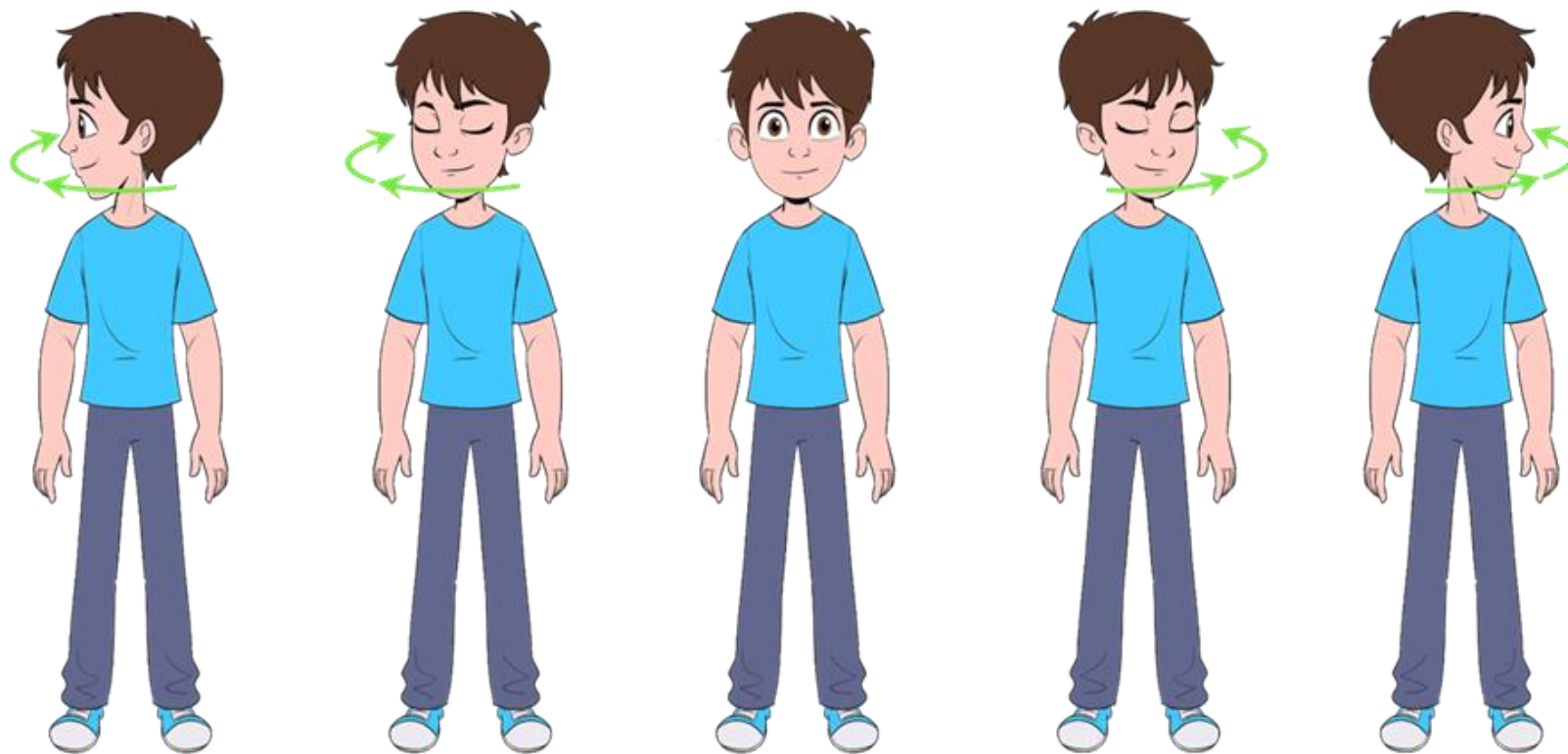


4. Na ir pabaigai – stovint tiesiai nuleiskite rankas žemyn, atpalaiduokite ir atlikite pritūpimus, rankas ištiesdami į priekį, tai pakartojant 4 - 5 kartus.

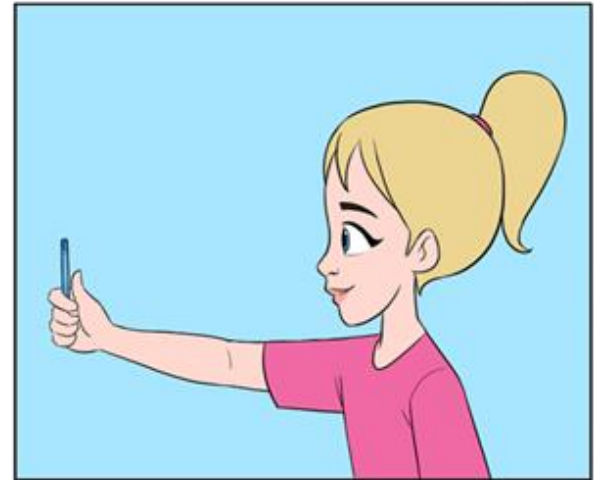
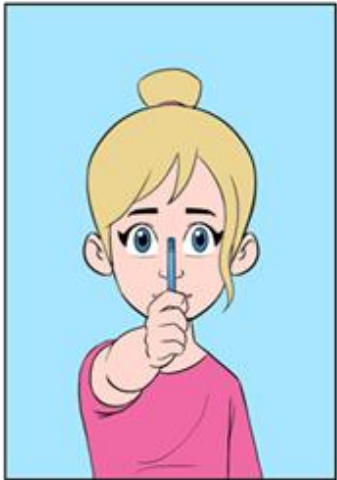


Akių ir regėjimo mankštos pratimai, jų atlikimo trukmė apie 3 - 3,5 min.

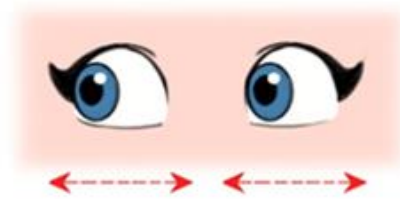
1. Akių ir regėjimo mankštą reikia pradėti daugkartiniu laisvu mirksėjimu, skaičiuojant iki 10 -12, kartu negreitu tempu sukiniėjant galvą į kairę ir į dešinę puses.



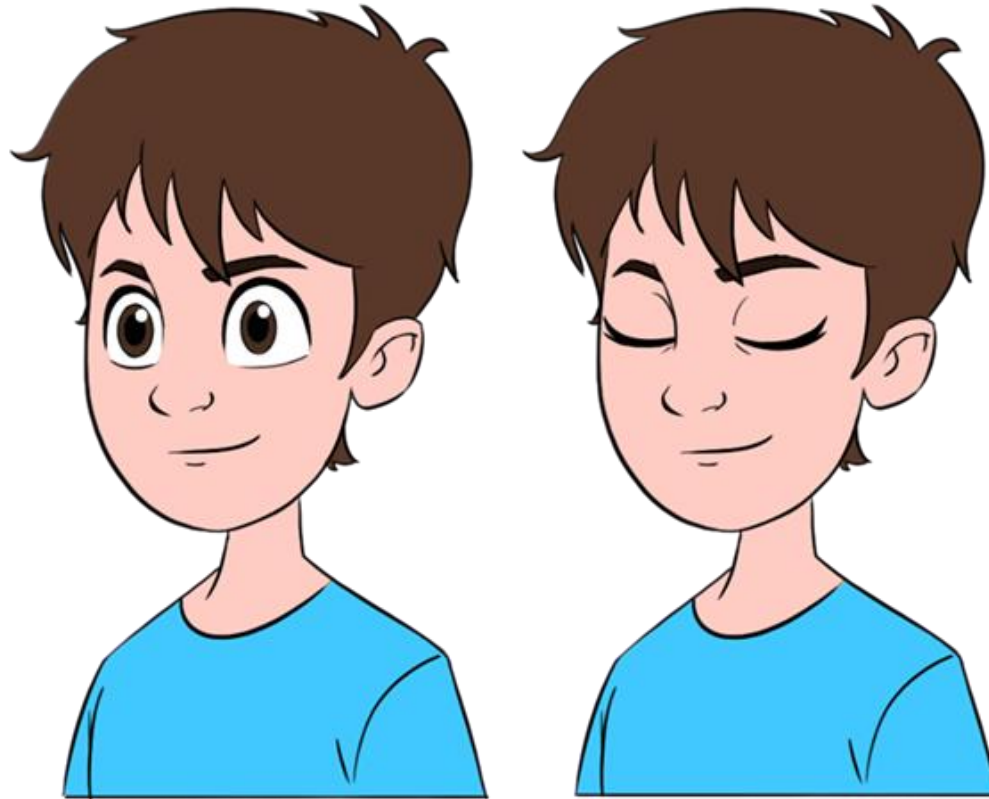
2. Po to atlikite grojimo trombonu imitavimą, nykštį arba vertikaliai laikomą rašiklį kartotinai stumdydami priešais akis, jį minimaliai pritraukiant iki akių ir maksimaliai atitolinant nuo akių, nykštį arba rašiklį įdėmiai sekant žvilgsniu, tai pakartojant 6 - 7 kartus.



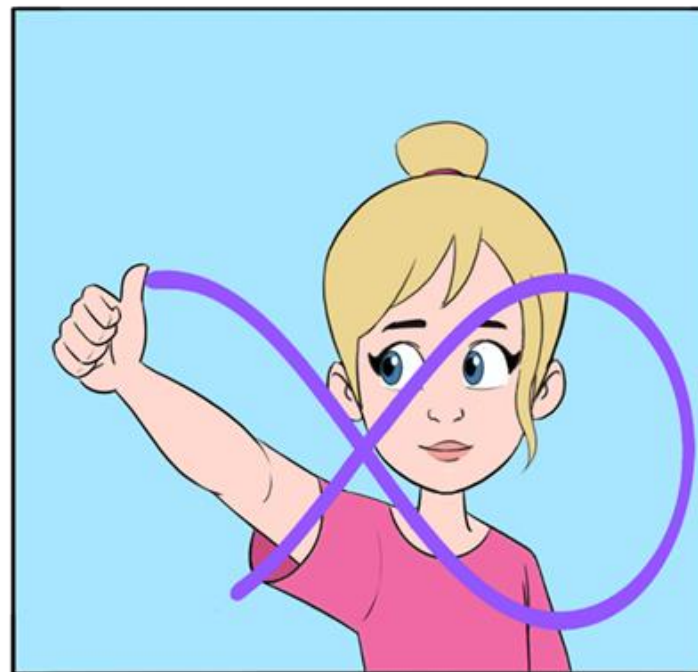
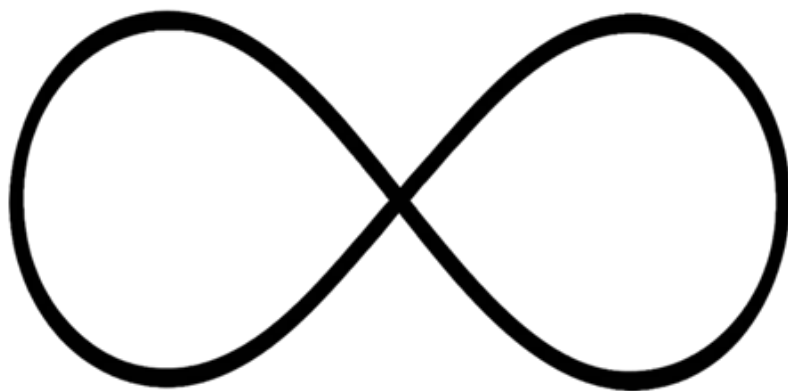
3. Toliau atlikite žvilgsnio keitimą į viršų ir jo nuleidimą žemyn, po to jo perkėlimą į dešinę ir kairę puses, galvą laikant tiesiai ir jos nejudinant, tik žvilgsniu sekant pilnai ištiestoje rankoje padėtą keičiantį nykštį arba laikomą rašiklį, tai pakartojant po 4 - 5 kartus į viršų ir žemyn bei į dešinę ir į kairę puses.



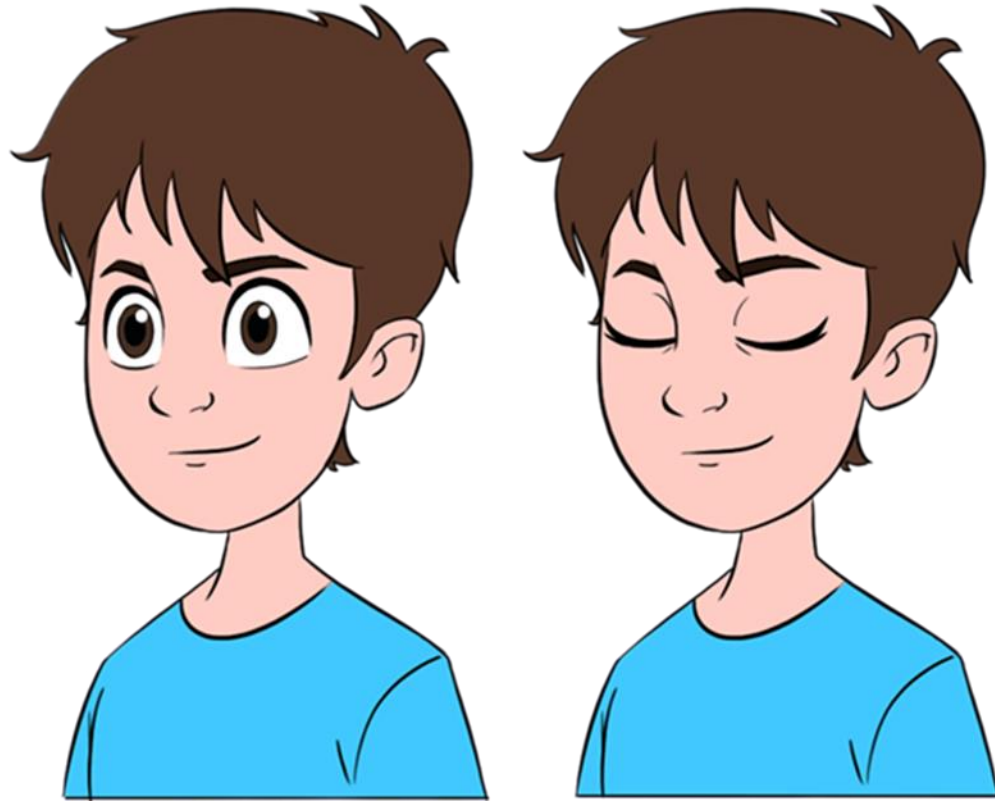
4. Po to atlikite paprastą daugkartinį mirksėjimą – pradžioje mirksint greitai, o po to lėtai, abejais atvejais skaičiuojant iki 10 - 12.



5. Dabar nupieškite įsivaizduojamą prieš akis horizontalią aštuoniukę nykščiu arba rašikliu pilnai ištiesus ranką prieš akis, bet nejudinant galvos, nykštį arba rašiklį sekant vien tik žvilgsniu. Šį pratimą reikia pakartoti 6 - 7 kartus.



6. Ir pabaigai atlikite paprastą daugkartinį mirksėjimą – pradžioje mirksint greitai, o po to lėtai, abejais atvejais skaičiuojant iki 10 -12.



Kiti svarbūs patarimai, kurių reikia laikytis, norint saugoti akis ir turėti gerą regėjimą

POZOS IR ATSTUMAI

Skaitant, rašant ar piešiant - svarbu sėdėti nesusikūprinus ir laikytis reikiamo atstumo tarp akių ir knygos ar sąsiuvinio.

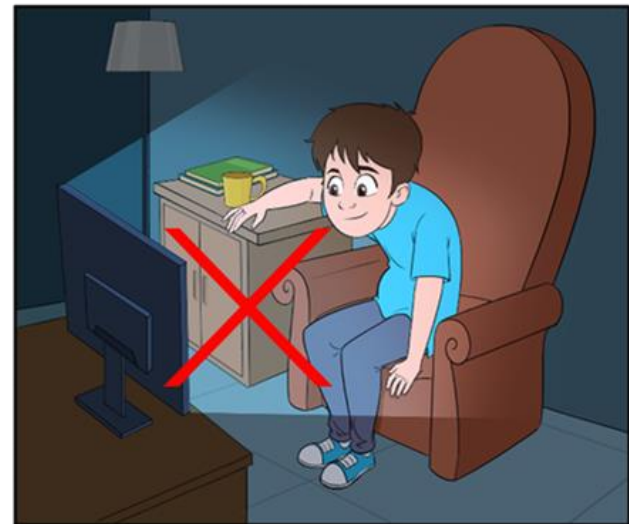
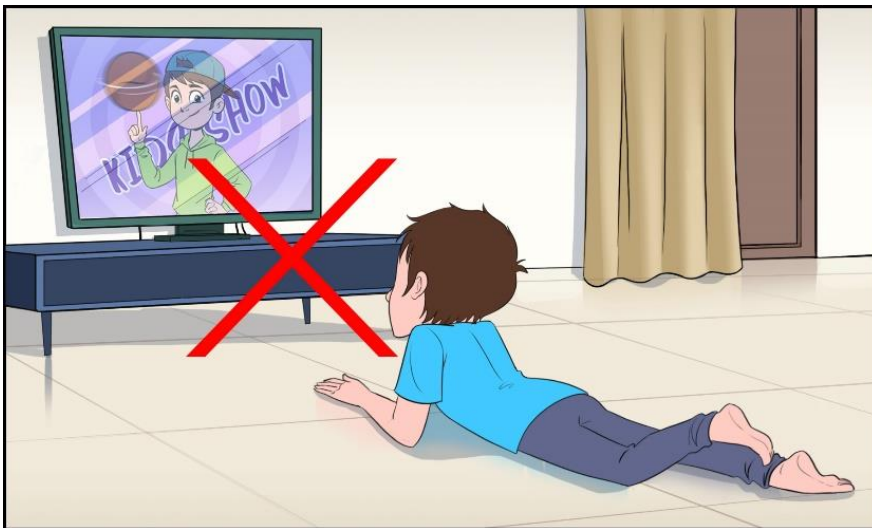
Netaisyklingos sėdėjimo pozos skaitant ir rašant



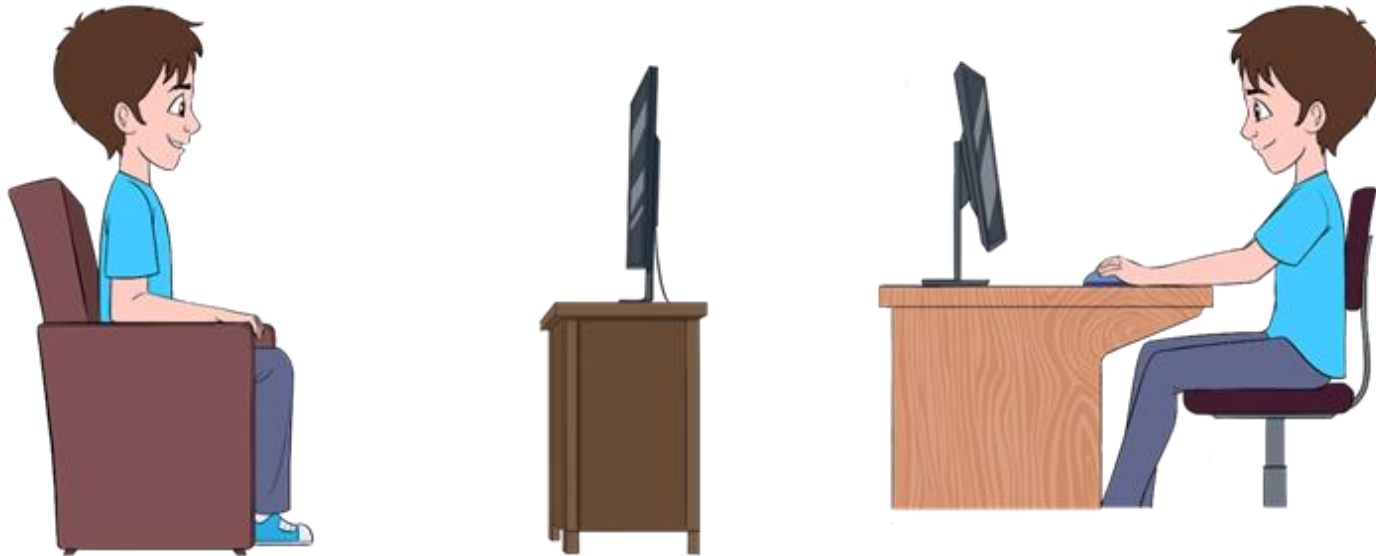
Taisyklingos sėdėjimo pozos skaitant ir rašant



Gulint negalima naudotis telefonu, kompiuteriu ar planšete, žiūrėti televizorių, nes tai labai kenkia akims - tai darykite atsisėdę, tik „neįlyskite į ekranus“.



Taisyklingas sėdėjimas prie televizoriaus ir kompiuterio monitoriaus

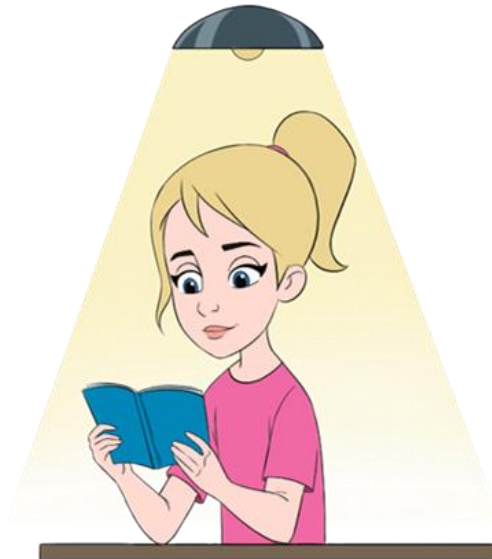


APŠVIETIMAS

Skaityti, rašyti, piešti būtina tik prie gero apšvietimo.

Negalima skaityti tamsoje naudojant prožektorių.

Tamsoje negalima žiūrėti televizorių, naudotis kompiuteriu ar planšete bei telefonu. Šviesos nebuvimas labai kenkia akims, todėl būtina tai daryti esant tik geram apšvietimui.





REGĖJIMO FUNKCIJŲ NAUDOJIMOSI LAIKAS

Skaitant, rašant, piešiant, žiūrint televizorių, naudojantis planšete, kompiuteriu ar telefonu, būtina daryti pertraukas bent kas 40-45 minutes. Aišku, pertraukas galima daryti ir dažniau.



Angelo akys

Labdaros ir paramos fondas

Vaikai, būkite aktyvūs ir sveiki, saugokite savo akis ir gerą regėjimą, nes jis žmogui reikalingas visą gyvenimą!

Daugiau apie akių ir regėjimo mankštas ir kokių sąlygų reikia laikytis, norint išsaugoti gerą regėjimą ir turėti sveikas akis, galite pasižiūrėti: www.angeloakys.lt



/angeloakys.org



/@angeloakysLT