

Įdomūs faktai

- ⓐ Akys – pats sudėtingiausias organas po smegenų.
- ⓐ Akys visada tokio paties dydžio – nuo gimimo iki mirties.
- ⓐ Akys greitai gyja, joms pakanka vos 48 valandų panaikinti ragenos įbrėžimą.
- ⓐ Vidutiniškai žmogus mirksi 12 kartų per minutę.
- ⓐ Kai kurie žmonės gimsta su skirtingų spalvų akimis.
- ⓐ Raumenys atsakingi už regėjimą yra patys aktyviausi iš visų kūno raumenų.
- ⓐ Fiziškai neįmanoma nusičiaudėti atsimerkus.
- ⓐ 80% visų regos problemų pasaulyje yra išvengiamos arba netgi pagydomos.



Apie gyvūnus

- ⓐ Kaip atskirti žolėdį gyvūną nuo plėšrūno? Žolėdžių gyvūnų akys yra iš abiejų galvos pusių, tam kad laiku pastebėtų priešą. Plėšrūnų akys yra priekyje, nes tai jiems padeda sumedžioti grobį.
- ⓐ Delfinai miega su viena atmerкта akimi.
- ⓐ Žuvis neturi vokų ir ašarų.
- ⓐ Stručio akis didesnė už jo smegenis.
- ⓐ Bitės akys plaukuotos.
- ⓐ Šunys mato tik pilkos spalvos atspalvius (juoda – balta).



Lietuvoje:

- ⓐ Regos sutrikimai yra viena iš didžiausių vaikų sveikatos problemų.
- ⓐ Statistiniais duomenimis, akių ir jų priedinių organų ligos kamuoja 152 žmones iš tūkstančio.
- ⓐ Regos sutrikimais ir kitais akių negalavimais sergančių vaikų – beveik dvigubai daugiau nei suaugusiųjų.
- ⓐ Kauno m. savivaldybės visuomenės sveikatos biuro duomenimis, daugiau nei 42 proc. Kauno moksleivių turi regėjimo sutrikimų, dauguma jų – paruošiamųjų klasių mokiniai.
- ⓐ Nuo 2008 iki 2013 metų regos sutrikimų tarp Kauno m. vaikų padaugėjo 4 proc.



Maistas akims

Akiniai ir kontaktiniai lęšiai tik koreguoja regėjimą, tačiau jo nepagerina!

Regėjimas – viena svarbiausių organizmo funkcijų!

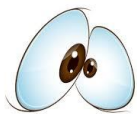


Kodėl akims reikia sportuoti?

- ⓐ Tavo akį judina daugybė raumenų, kuriuos, kaip ir kitus kūno raumenis, reikia kartas nuo karto treniruoti.
- ⓐ Neprižiūrint akių, net ir stipriausios akys gali pervargti.
- ⓐ Jeigu ilgą laiką dirbi kompiuteriu arba skaitai, rašai, tavo akys išsausėja, atsiranda įtampa.

Akių mankštos pratimai stiprina akių raumenis, gerina regėjimą, nuima akių įtampą.

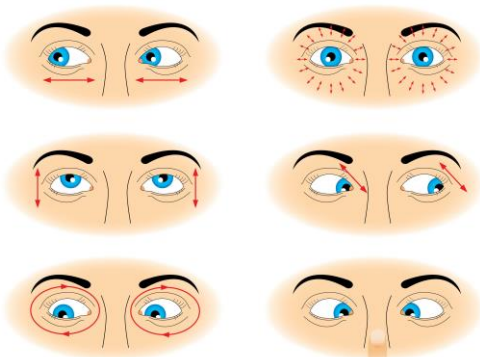
Mankštink savo akytes!



- Ⓜ Pratimai atliekami be akinių, kaklas nejudinamas, juda tik akys.
- Ⓜ Kiekvieną pratimą kartok keletą kartų.
- Ⓜ Po kiekvieno pratimo neužmiršk pamirskėti.

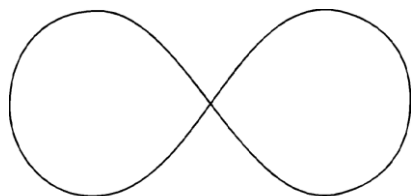
Pratimai akims

Judink akytes į nurodytas puses:

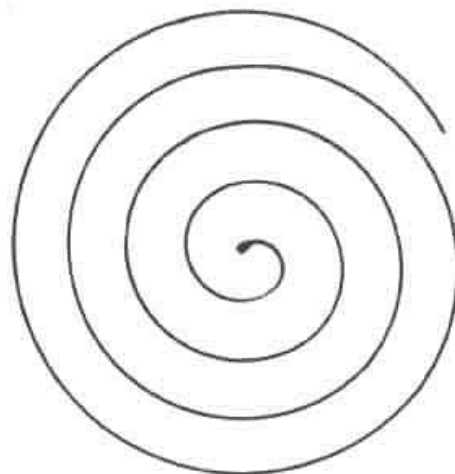


Piešimas žvilgsniu

Sek akimis...



Pradėk sekti akimis nuo centro.



Pamiklink akeles 😊

Surask raidę C.

00000000000000000000 000000000000
00000000000000000000 000000000000
00000000000000000000 000000000000
00000000000000000000 000000000000
00000000000000000000 000000000000
00000000000000000000 000000000000
00000000000000000000 C00000000000
00000000000000000000 000000000000
00000000000000000000 000000000000
00000000000000000000 000000000000
00000000000000000000 000000000000

Surask raidę N.

MMMMMMMMMMMMMMMMMMMM MMMMMMMMMNMM
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMM MMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMM MMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMM MMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMM MMMMMMMMMMMMM

Sėkmės!

Paruošė Rasa Stašaitienė, metodininkė - organizatorė

KAUNO LOPŠELIS – DARŽELIS
„VYTURĖLIS“

SPECIALIOJO UGDYMO PAGALBOS
KONSULTACINIS CENTRAS



SAUGOKIME SAVO AKIS



2015 m. balandis