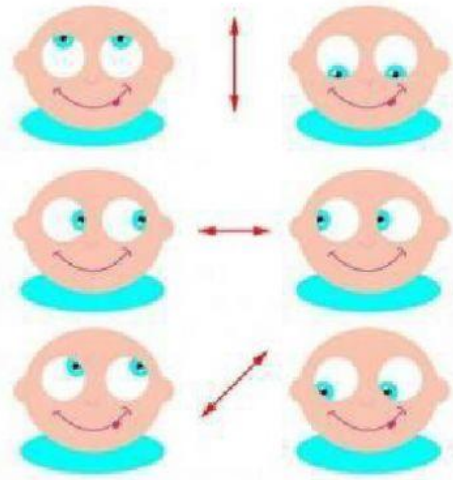


PERSKAITYK TEKSTĄ

Vaikų akių mankštos pratimai

Akių mankštos pratimai rekomenduojami vaikams nuo 3 metų amžiaus. Jie gali būti naudingi vaikams, kurie dažnai mirksi ar sunkiau sutelkia dėmesį. Taip pat jie stiprina akių raumenis. Nesudėtingus pratimus vaikai gali atlikti savarankiškai. Juos patariama daryti, kai jaučiamas akių nuovargis ar ilgesnį laiką žiūrėjus į ekraną.

Akių pratimus reikia mokytis žiūrint į veidrodį.



Pratimai

	1. Žiūrėk į veidrodį ir plačiai atsimerk kaip stebuklinga pelėda. Tada iš lėto (neskubėk) užsimerk kaip katė, kuri nori miego.
	2. Vėl plačiai atsimerk. Lėtai pasižiūrėk į dešinę, į kairę, tada į viršų ir į apačią lyg po lėktuvo skrydžio išsigandęs kačiukas. Judėti turi tik akys, tad nejudink galvos.
	3. Dabar užsimerk ir padaryk tą patį. Vėl mėgink pasižiūrėti į dešinę, į kairę, tada į viršų, į apačią lyg skruzdėlytė. Gali pamėginti užmerktomis akimis labai lėtai nupiešti pailgą aštuoneta.
	4. Dabar atsimerk, plačiai pasižiūrėk į veidrodį ir nusišypsok lyg lokys, apdovanotas didele statine medaus.

Kartok šiuos judesius po keletą kartų per dieną. Juos įsiminti tau gali padėti gyvūnai.



ATSAKYK Į KLAUSIMUS IR ATLIK UŽDUOTIS (remkis tekstu)

1. Nuo kokio amžiaus rekomenduojama daryti akių mankštos pratimus?

nuo 2 metų

nuo 5 metų

nuo 3 metų

2. Kokiems vaikams rekomenduojami akių mankštos pratimai? Pažymėk visus teisingus atsakymus.

Vaikams, kuriems patinka žiūrėti į veidrodį.	
Vaikams, kurie dažnai mirksi.	
Vaikams, kurie užsimerkia kaip katė, norinti miego.	
Vaikams, kurie sunkiau sutelkia dėmesį.	

3. Teigiama, kad šiuos pratimus vaikai gali atlikti savarankiškai. Ką iš šio teiginio galima spręsti apie pratimus?

Tai reiškia, kad pratimai yra nesudėtingi.

Tai reiškia, kad pratimai yra sudėtingi.

4. Kodėl šiuos pratimus patariama daryti, kai jaučiamas akių nuovargis?

5. Kodėl akių pratimus reikia mokytis žiūrint į veidrodį?

- A. Kad veidrodyje pamatytum pelėdą.
- B. Kad žiūrėtum į veidrodį ir pamatytum katę.
- C. Kad galėtum stebėti, kaip atlieki pratimus.

6. Kodėl platus žvilgsnis yra palygintas su pelėdos žvilgsniu?

- A. Nes pelėdos akys yra siauros.
- B. Nes pelėdos akys yra plačios ir didelės.
- C. Nes pelėdos akys yra mažos.

7. Kokį skaičių rekomenduojama nupiešti užsimerkus judinant akis?

- A. 3
- B. 4
- C. 8
- D. 2

8. Kuris akių mankštos pratimas su kuriuo gyvūnu lyginamas? Sujunk.

užsimerk ir pasižiūrėk į dešinę, į kairę, tada į viršų ir į apačią



lėtai pažiūrėk į dešinę, į kairę, tada į viršų ir į apačią



žiūrėk į veidrodį ir plačiai atsimerk



Dabar atsimerk, plačiai pažiūrėk į veidrodį ir nusišypsok



9. Kodėl akių mankštos pratimai susieti su gyvūnais?

- A. Nes juos reikia kartoti keletą kartų per dieną.
- B. Nes gyvūnai daro šiuos pratimus.
- C. Nes taip lengviau įsiminti pratimus.

10. Pamėgink padaryti perskaitytus akių mankštos pratimus. Kuris iš jų tau patiko labiausiai? Kodėl?

11. Ar naudinga šiuos pratimus daryti po keletą kartų per dieną? Pažymėk.

Taip

Ne

Paaiškink, kodėl taip manai.

