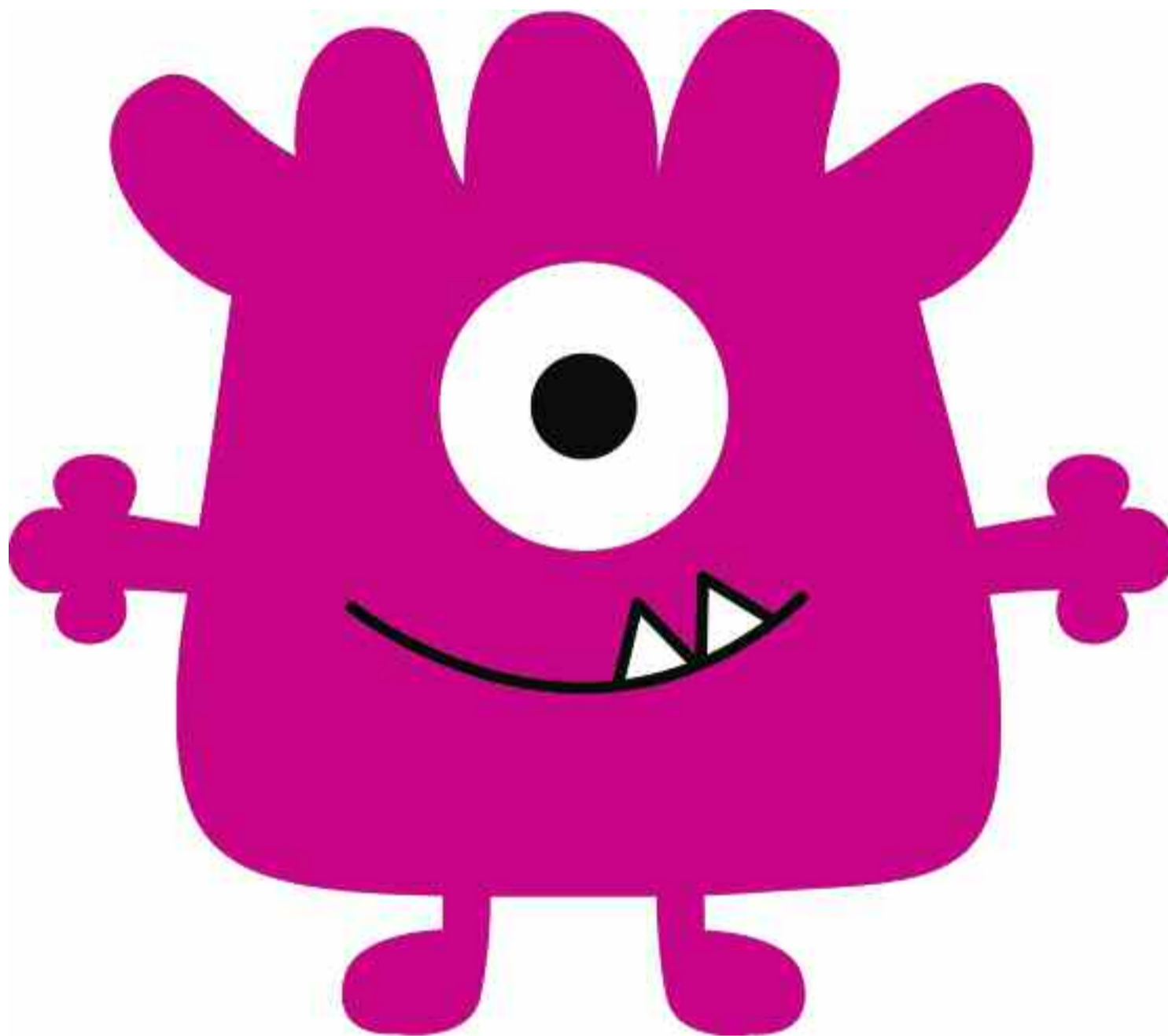


Mam Cię na oku



Cześć i czołem!

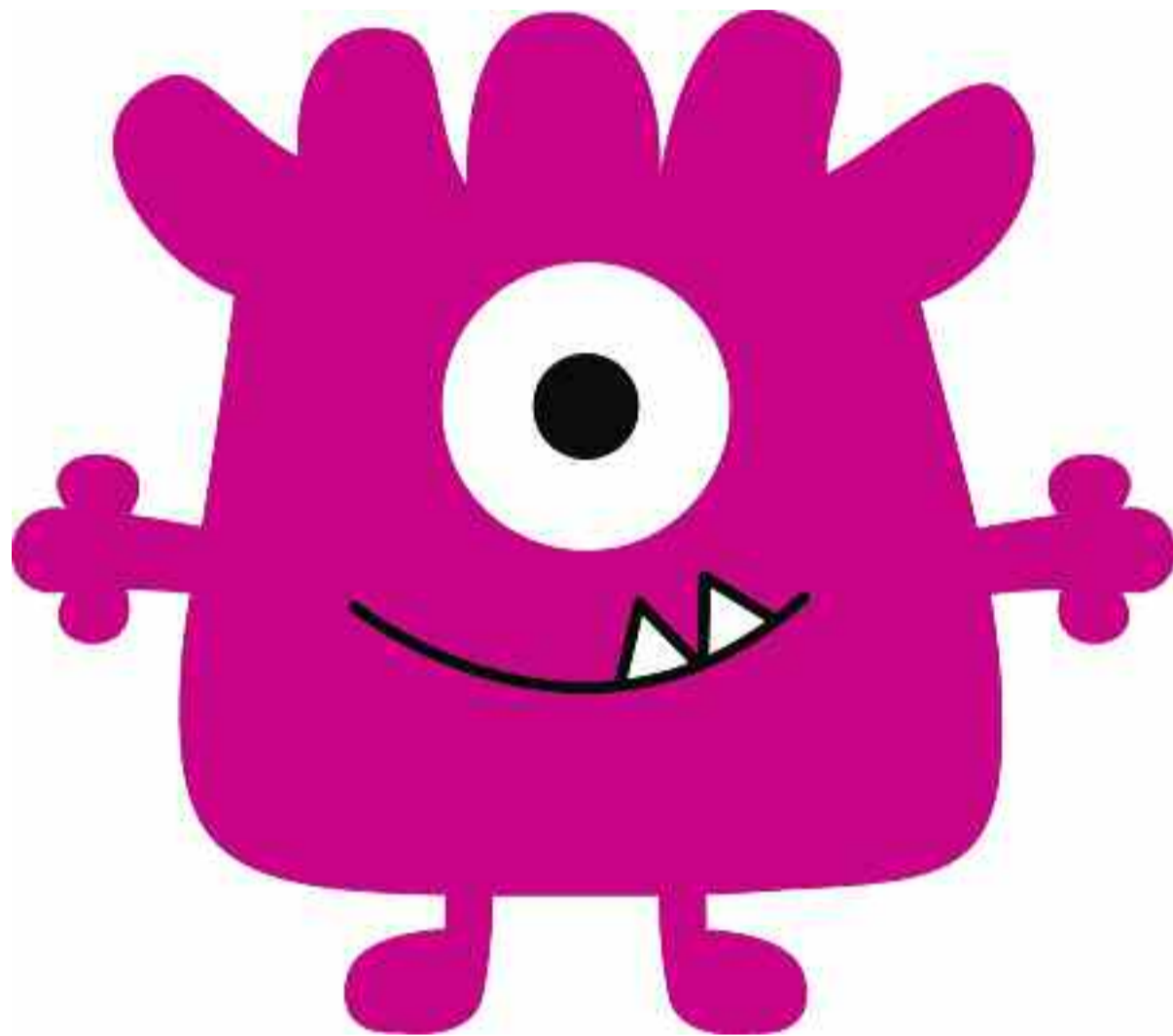
Witajcie w naszej Poradni!

Jest nas tu dwudziestu pięciu braci.

Znajdź nas wszystkich!

Pamiętaj! Mamy Cię na oku!

Mam Cię na oku!
Czy wiesz, że...

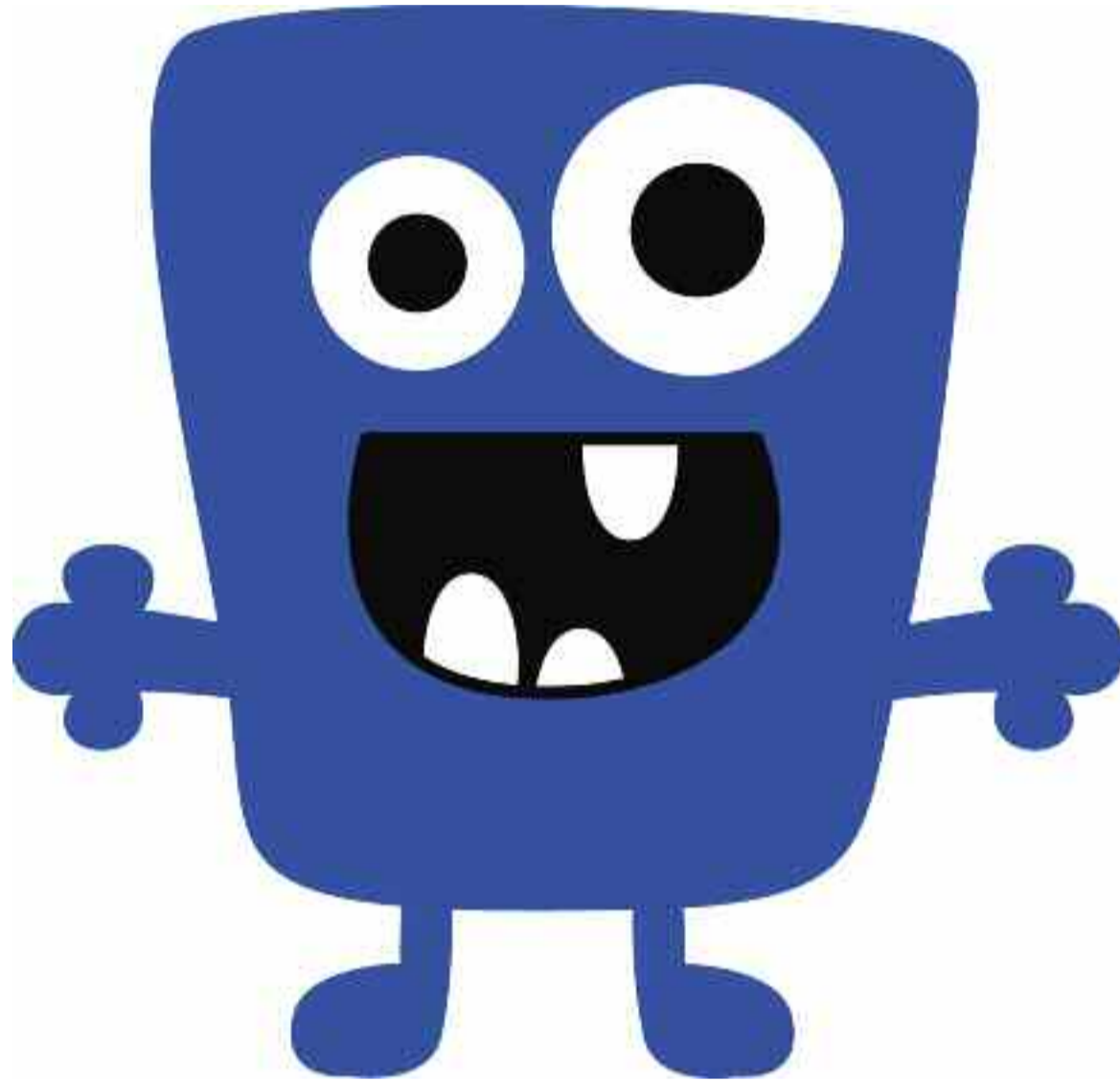


**Czy wiesz, że wzrok jest najważniejszym
zmysłem biorącym udział w nauce?
Najwięcej, bo aż 80% informacji dostarczanych
nam z otoczenia pochodzi od oczu!**

**Jest nas dwudziestu pięciu braci.
Znajdź nas wszystkich!**

Mam Cię na oku!

Ojoj, boli!



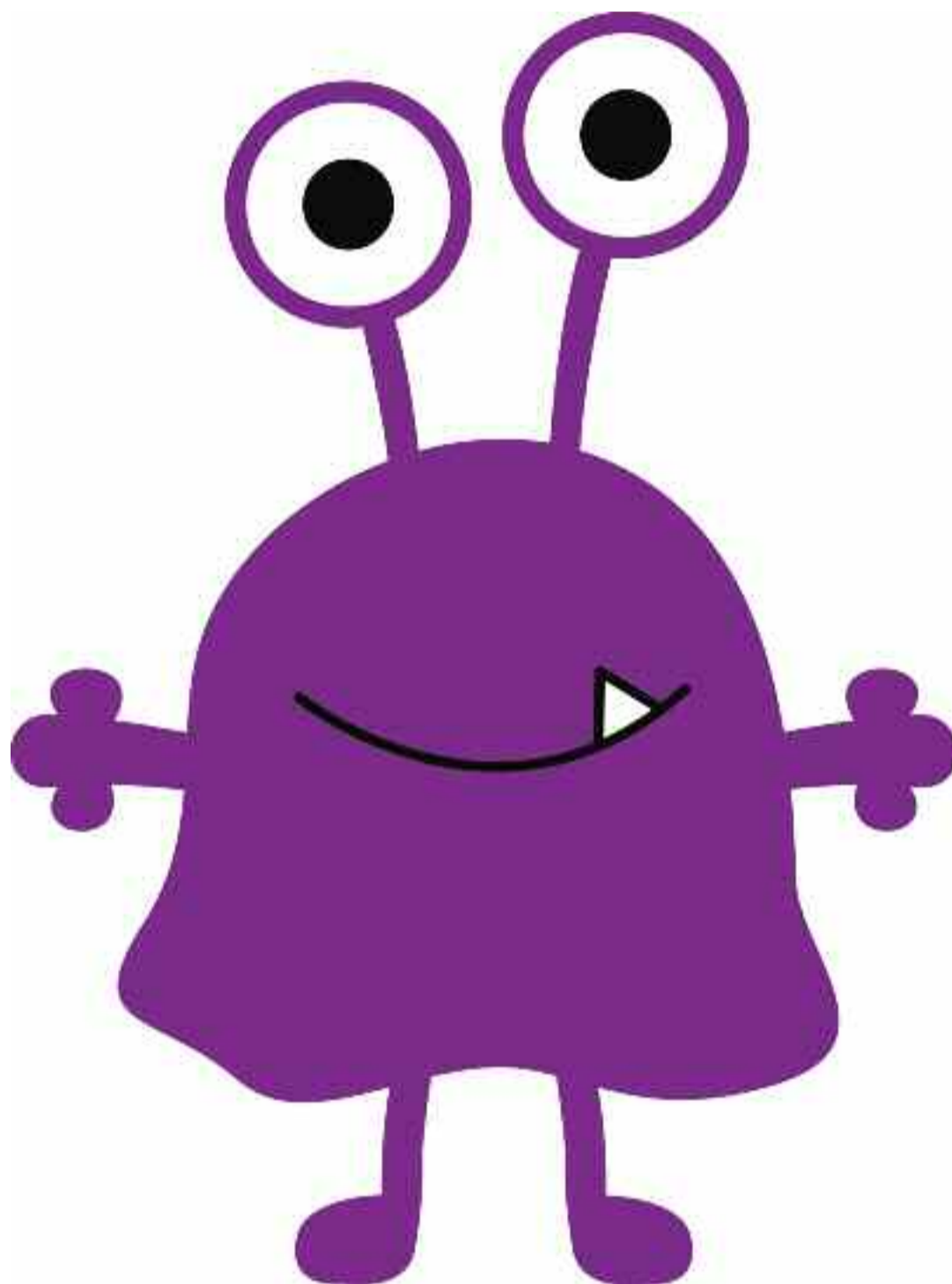
**Gdy coś wpadnie do oka pozwól
osobie dorosłej je wyplukać
letnią, czystą wodą.**

**Jeśli boli Cię oko, lub jest czerwone,
zgłoś się z tym do lekarza!**

**Jest nas dwudziestu pięciu braci.
Znajdź nas wszystkich!**

Mam Cię na oku!

**O... kto?
Okulista?**

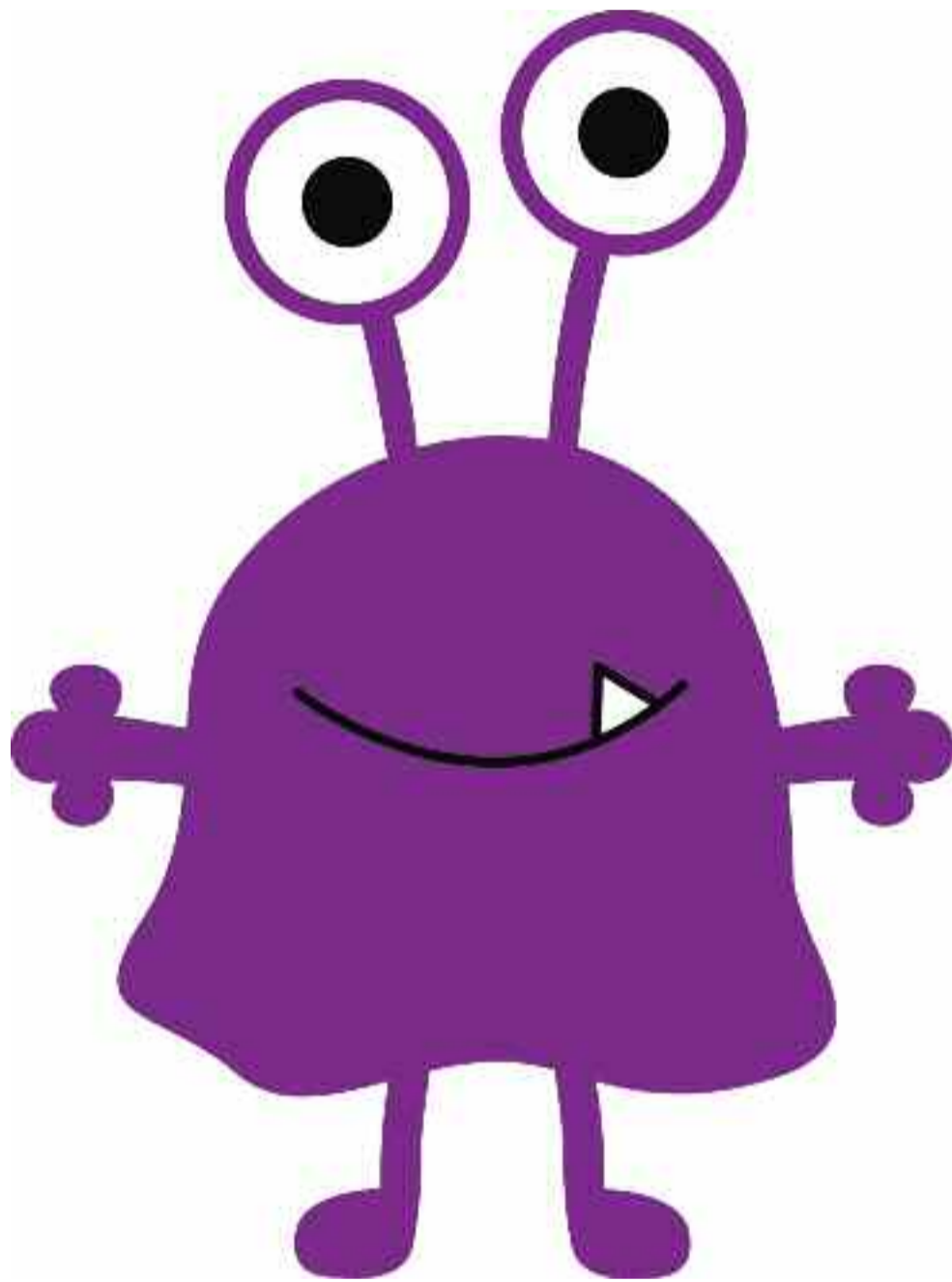


**Okulista to lekarz, który bada,
czy oczy dobrze widzą.**

**Jest nas dwudziestu pięciu braci.
Znajdź nas wszystkich!**

Mam Cię na oku!

**O... kto?
Ortoptysta?**

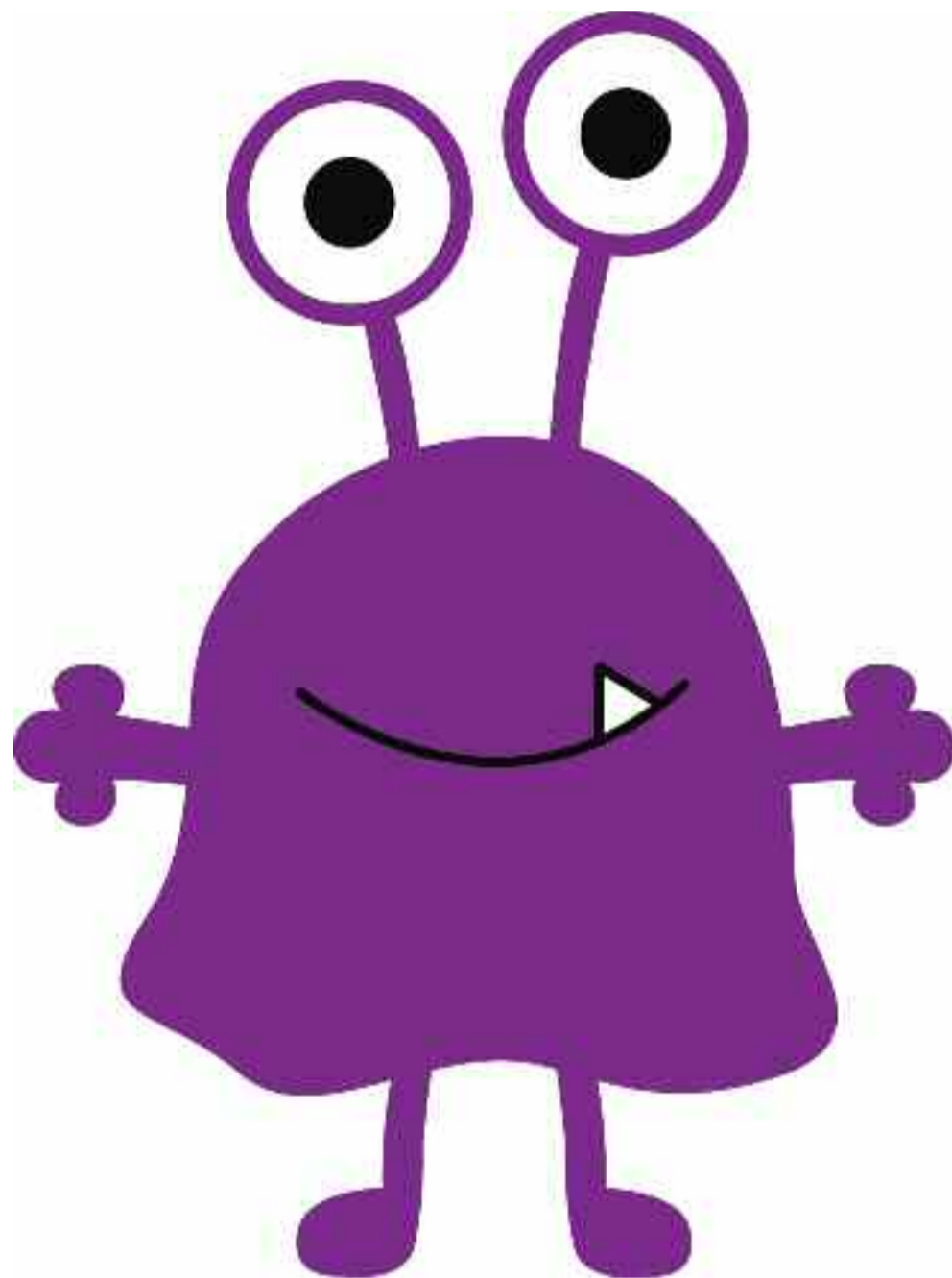


**Ortoptysta to taka osoba, która sprawdza,
czy Twoje oczy dobrze widzą,
czy dobrze się ruszają i czy Tobie pomagają.
Jeśli nie, to pokaże, jak je ćwiczyć.**

**Jest nas dwudziestu pięciu braci.
Znajdź nas wszystkich!**

Mam Cię na oku!

**O... kto?
Optometrysta?**



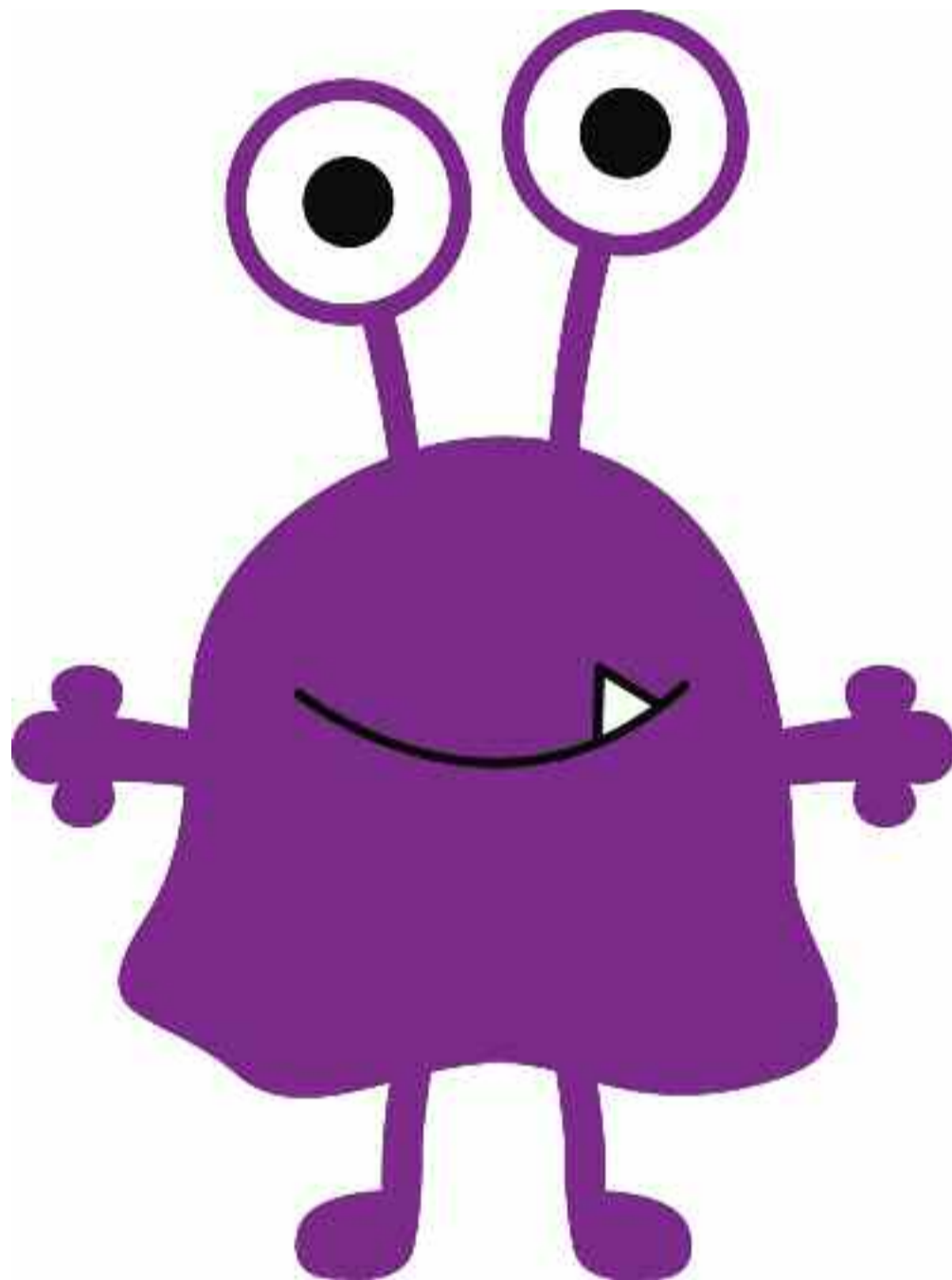
**Optometrysta to taka osoba,
która bada wzrok, w razie potrzeby kieruje
do innego specjalisty, pomaga dobrać
właściwe okulary, pokazuje jak ćwiczyć oczy.**

**Jest nas dwudziestu pięciu braci.
Znajdź nas wszystkich!**

Mam Cię na oku!

O... kto?

Optyk?

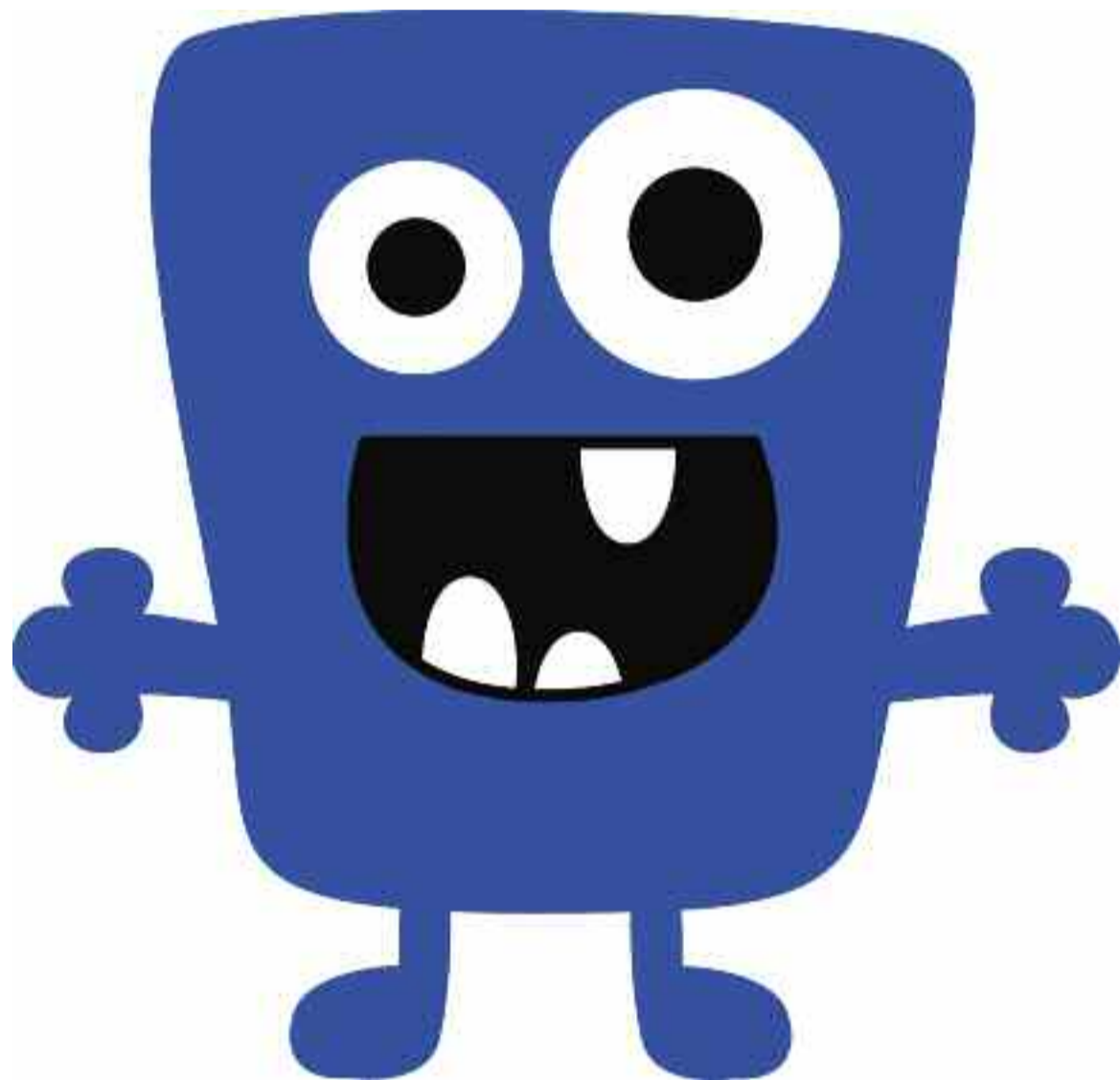


Optyk to taka osoba, która na podstawie recepty wystawionej przez okulistę, pomoże wybrać ładne oprawki do Twoich okularów.

**Jest nas dwudziestu pięciu braci.
Znajdź nas wszystkich!**

Mam Cię na oku!

**Twoje oczy lubią
biegać!**



**Twoje oczy lubią jak biegasz, skaczesz,
wspinasz się, jeździsz na rowerze,
układasz klocki, czytasz książki.**

Tablety i telefony je nudzą!

**Jest nas dwudziestu pięciu braci.
Znajdź nas wszystkich!**

Mam Cię na oku!

**Twoje oczy lubią
dobrze widzieć.**



Zasada nr 1

Wybór miejsca – naturalne światło jest środowiskiem, w którym nasz wzrok działa najlepiej. Biurko należy umiejscowić niedaleko okna, co w ciągu dnia umożliwi maksymalny dostęp do promieni słonecznych.

**Jest nas dwudziestu pięciu braci.
Znajdź nas wszystkich!**

Mam Cię na oku!

**Twoje oczy lubią
dobrze widzieć.**



Zasada nr 2

Odległość – odległość pomiędzy żarówką a oświetloną powierzchnią nie powinna być większa niż 35 cm. Tylko wtedy lampa odpowiednio naświetli miejsce pracy i sprawi, że nasze oczy nie będą szybko się męczyć.

**Jest nas dwudziestu pięciu braci.
Znajdź nas wszystkich!**

Mam Cię na oku!

**Twoje oczy lubią
dobrze widzieć.**



Zasada nr 3

Natężenie światła – zazwyczaj moc lamp biurkowych waha się w granicach od 40 do 100 W. Najbardziej ekonomiczną opcją jest kupienie żarówek LED, które nie tylko wykorzystują mniej energii elektrycznej, ale także produkują więcej światła, co poprawia samopoczucie i sprzyja lepszej koncentracji.

**Jest nas dwudziestu pięciu braci.
Znajdź nas wszystkich!**

Mam Cię na oku!

**Twoje oczy lubią
dobrze widzieć.**



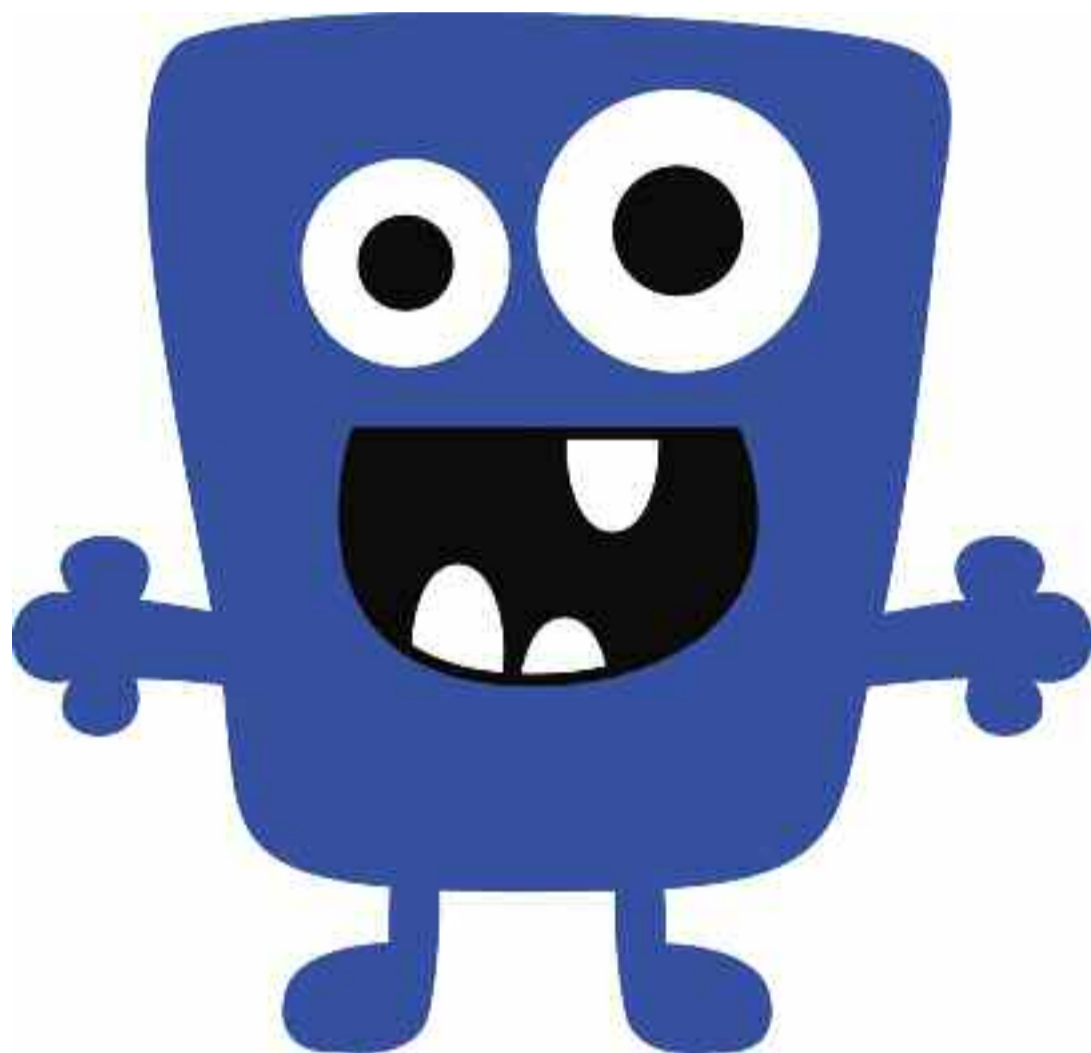
Zasada nr 4

Rodzaj i kierunek światła – w miejscu pracy powinny znajdować się co najmniej dwa źródła światła: światło główne rozjaśniające cały pokój oraz światło kierunkowe, którego zadaniem jest oświetlenie biurka. Lampkę stawiamy zawsze po przeciwnej stronie niż którą ręką piszemy.

**Jest nas dwudziestu pięciu braci.
Znajdź nas wszystkich!**

Mam Cię na oku!

**Czy Ty lubisz
swoje oczy?**



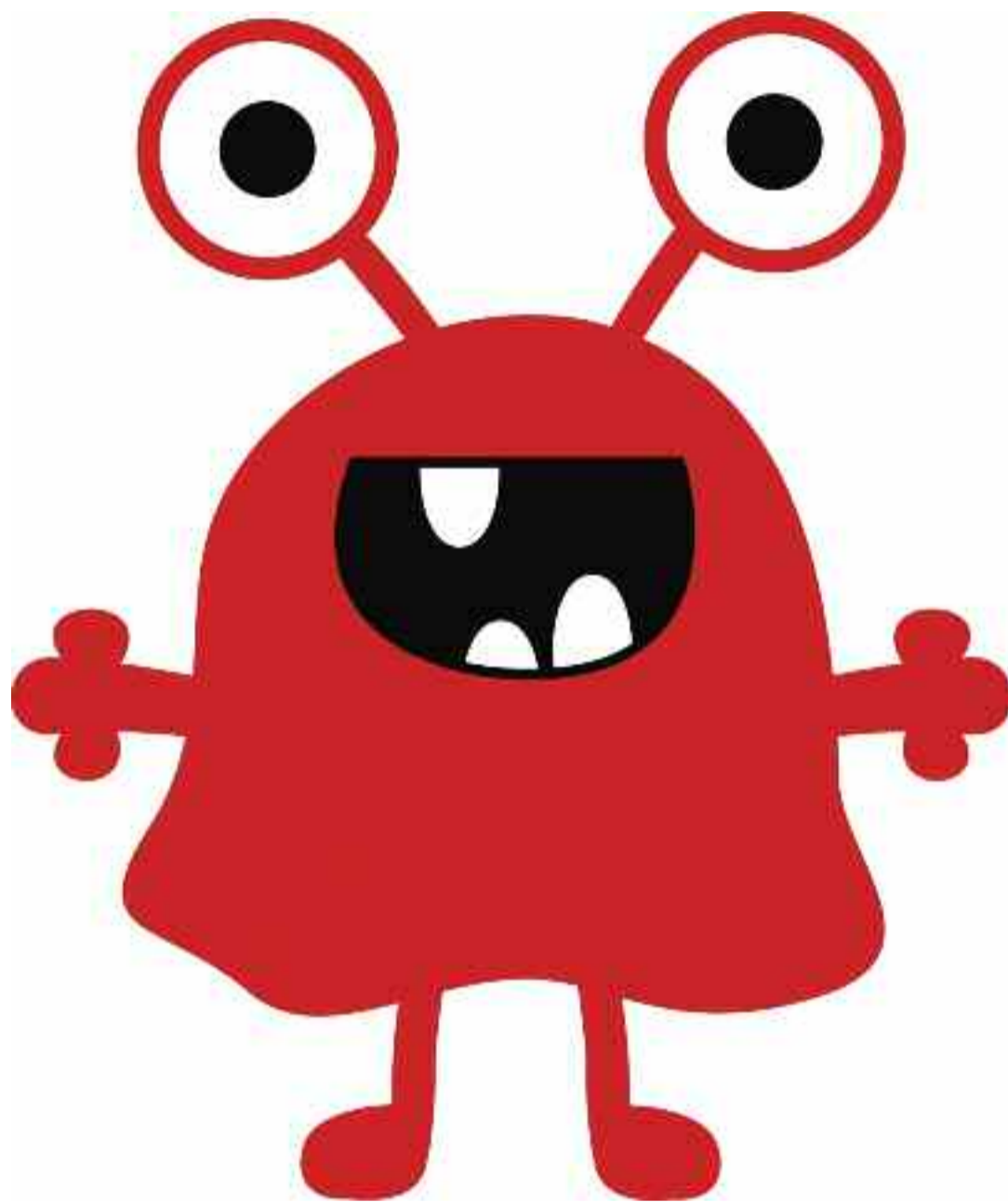
**Jeśli lubisz swoje oczy, to z pewnością
dasz im odpocząć.**

**Podczas gdy Ty bawisz się telefonem
lub tabletem, one bardzo ciężko pracują,
żeby Tobie w tej zabawie pomóc.
Odłóż tablet, idź pobiegać!**

**Jest nas dwudziestu pięciu braci.
Znajdź nas wszystkich!**

Mam Cię na oku!

**Kto ma taką moc
jak ja?**

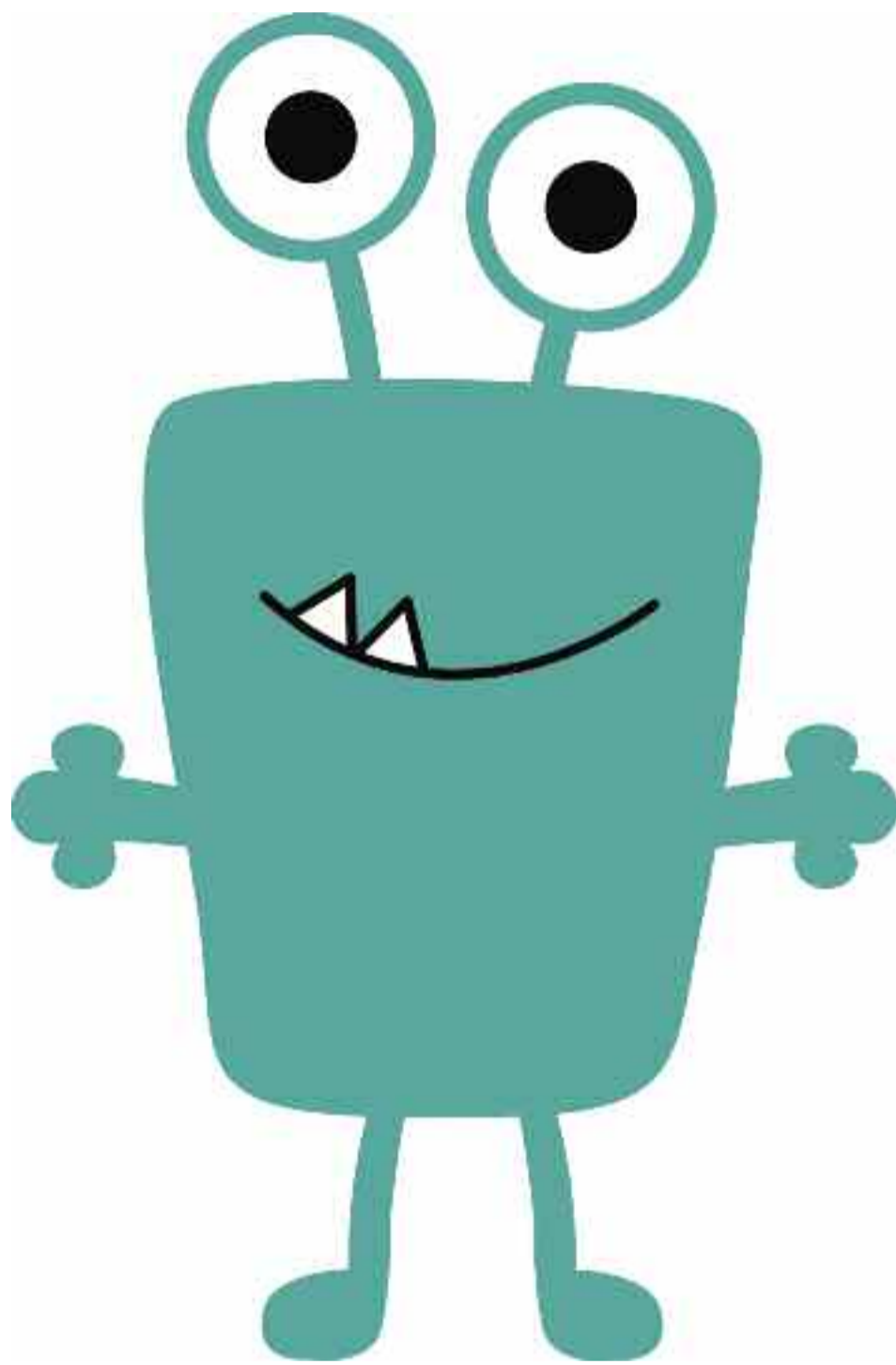


**O to pyta akomodacja w Twoich oczach.
Akomodacja to taka moc, która pozwala
Twoim oczom widzieć dobrze z bliska
i z daleka.**

**Jest nas dwudziestu pięciu braci.
Znajdź nas wszystkich!**

Mam Cię na oku!

Czy wiesz, że...

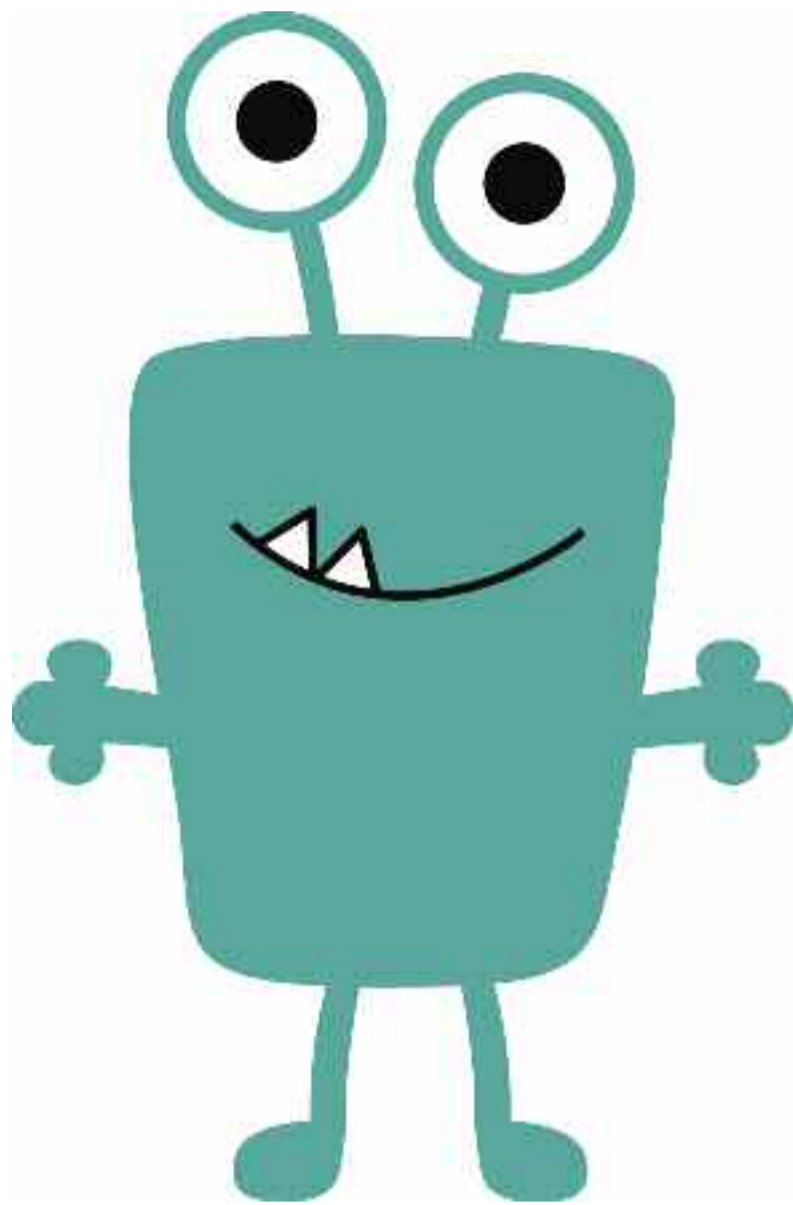


Czy wiesz, że Twoje oko jest siłaczem? Każde oko pracuje dzięki sześciu mięśniom! Wyślij je na siłownię, propozycje ćwiczeń znajdziesz na innych plakatach.

**Jest nas dwudziestu pięciu braci.
Znajdź nas wszystkich!**

Mam Cię na oku!

Gdy oczy się zmęczą...



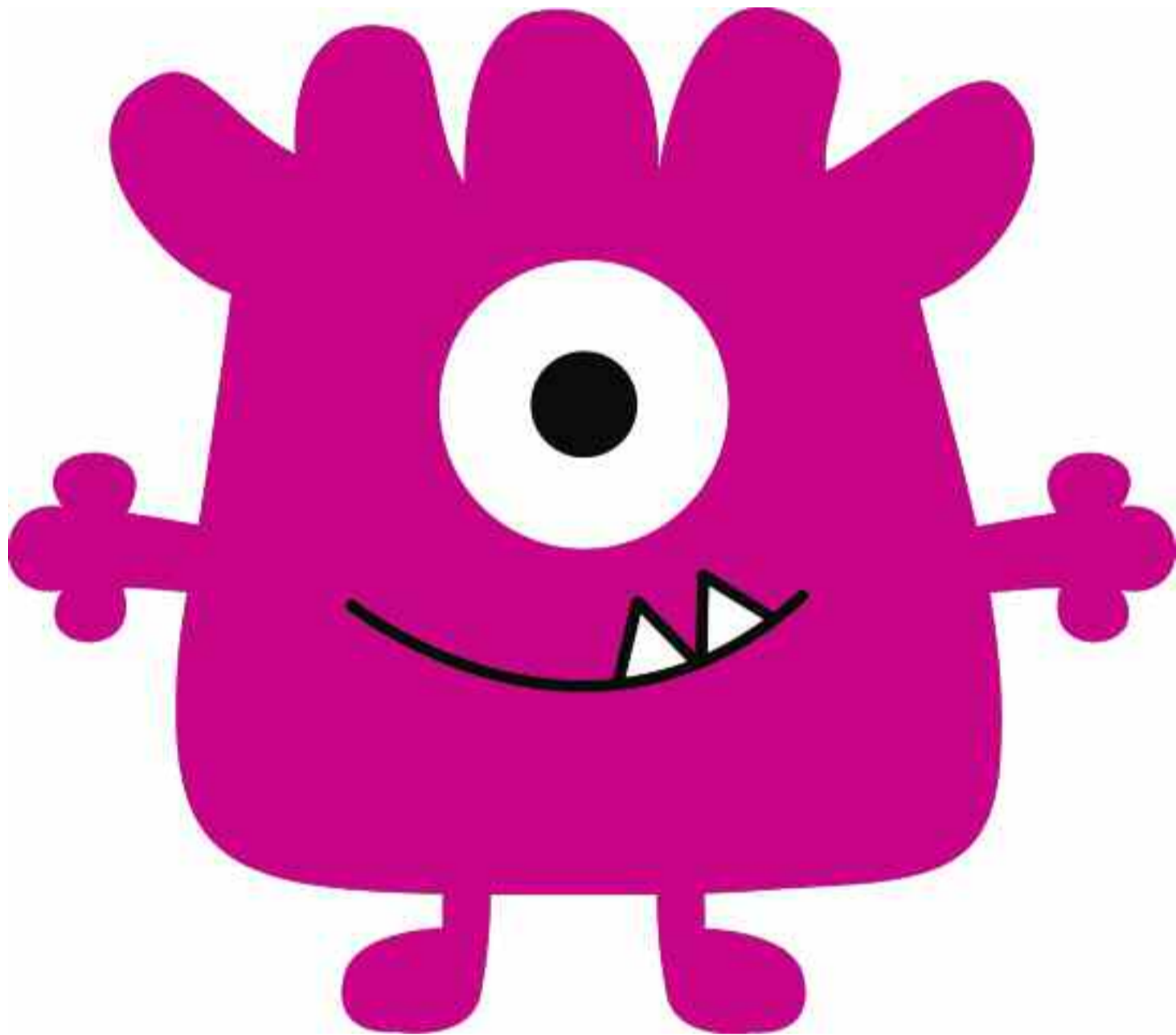
Jeżeli długo siedzisz nad lekcjami, zrób sobie chwilę przerwy, oczy będą Ci wdzięczne.

Wstań, przeciągnij się, podskocz kilka razy, potem usiądź i zamknij oczy. Pomyśl o małym czarnym kotku chodzącym po dachu w ciepłą letnią noc. Policz do 20. Powoli otwórz oczy, pomrugaj kilka razy.

**Jest nas dwudziestu pięciu braci.
Znajdź nas wszystkich!**

Mam Cię na oku!

Potrafisz zrobić zeza?



Ja nie zrobię zeza, ale może Ty potrafisz?

Ruch obu oczu do nosa nazywa się konwergencją. Jest to ważna umiejętność. Dzięki temu łatwiej złapać piłkę.

**Jest nas dwudziestu pięciu braci.
Znajdź nas wszystkich!**

Mam Cię na oku!

Kto dłużej wytrzyma?

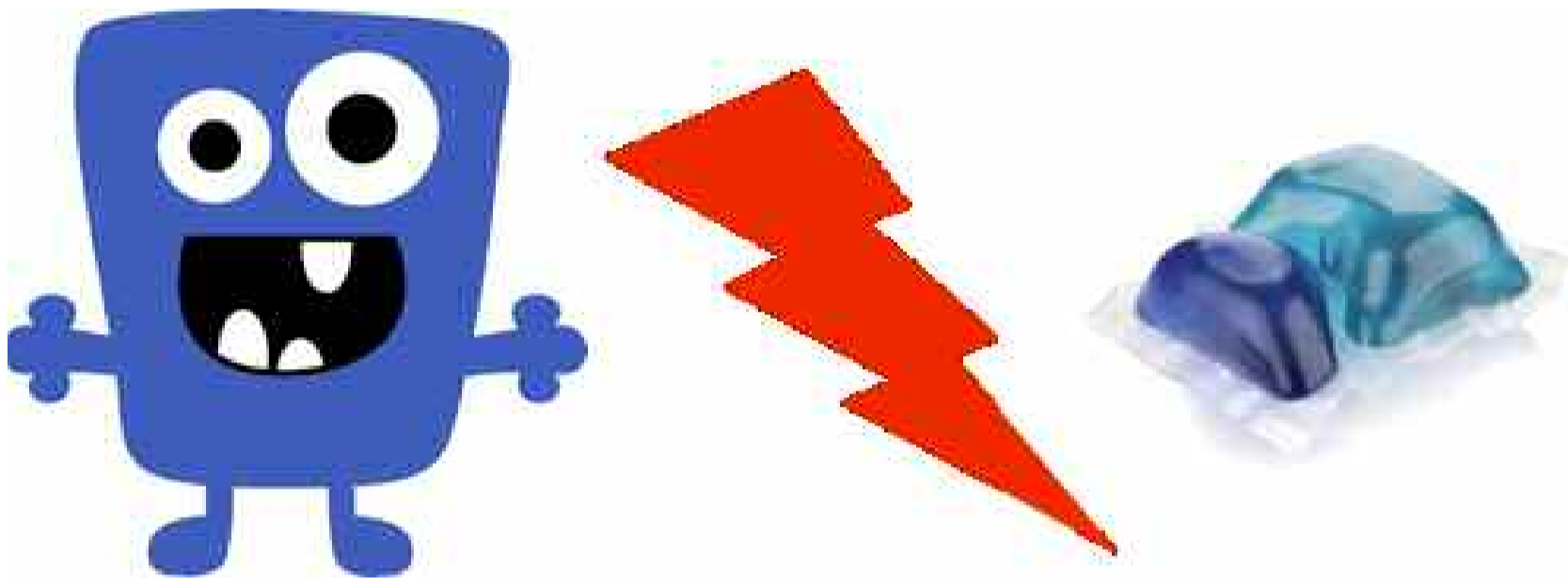


**Patrz na moje oko tak długo jak tylko dasz
radę. Zobaczymy, kto dłużej wytrzyma,
Ty czy ja?
Ile czasu udało Ci się wytrzymać?**

**Jest nas dwudziestu pięciu braci.
Znajdź nas wszystkich!**

Mam Cię na oku!

Uwaga niebezpieczne!



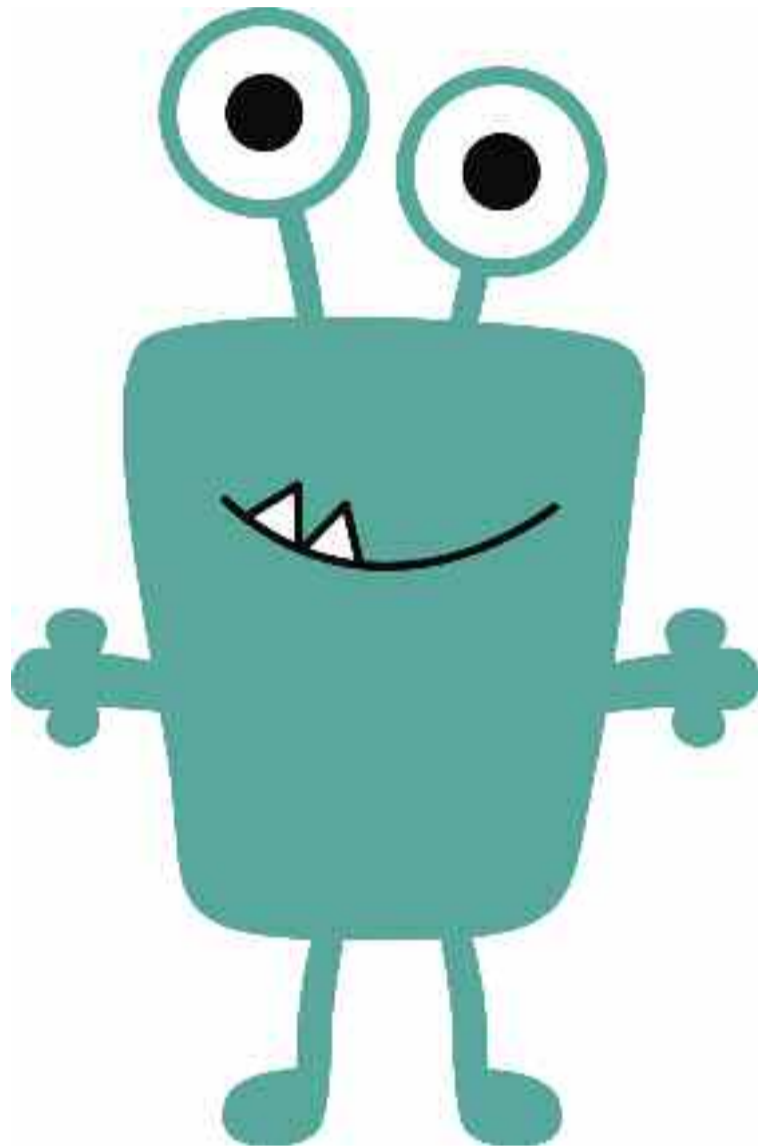
**Lekarze okuliści ostrzegają!
Tabletki z płynami do prania, do zmywarek,
do tworzenia piany w kąpielach, są niebez-
pieczne dla dzieci!**

**Substancje w nich zawarte mogą trwale
uszkodzić oczy!**

Jest nas dwudziestu pięciu braci.
Znajdź nas wszystkich!

Mam Cię na oku!

**Zabierz oczy
na siłownię.**



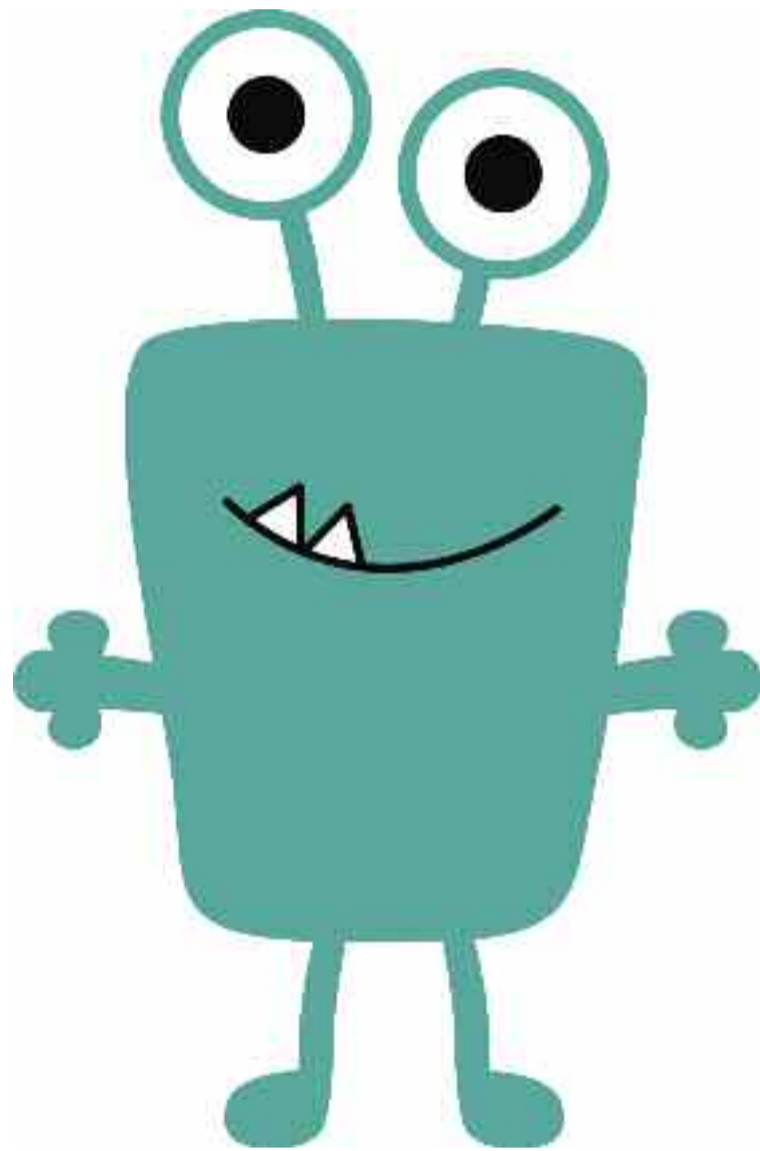
Ćwiczenie 1.

**Usiądź prosto, nie ruszaj głową, spójrz w górę
i policz do 3, spójrz w dół i policz do 3,
spójrz w lewo i policz do 3,
spójrz w prawo i policz do 3.**

**Jest nas dwudziestu pięciu braci.
Znajdź nas wszystkich!**

Mam Cię na oku!

**Zabierz oczy
na siłownię.**



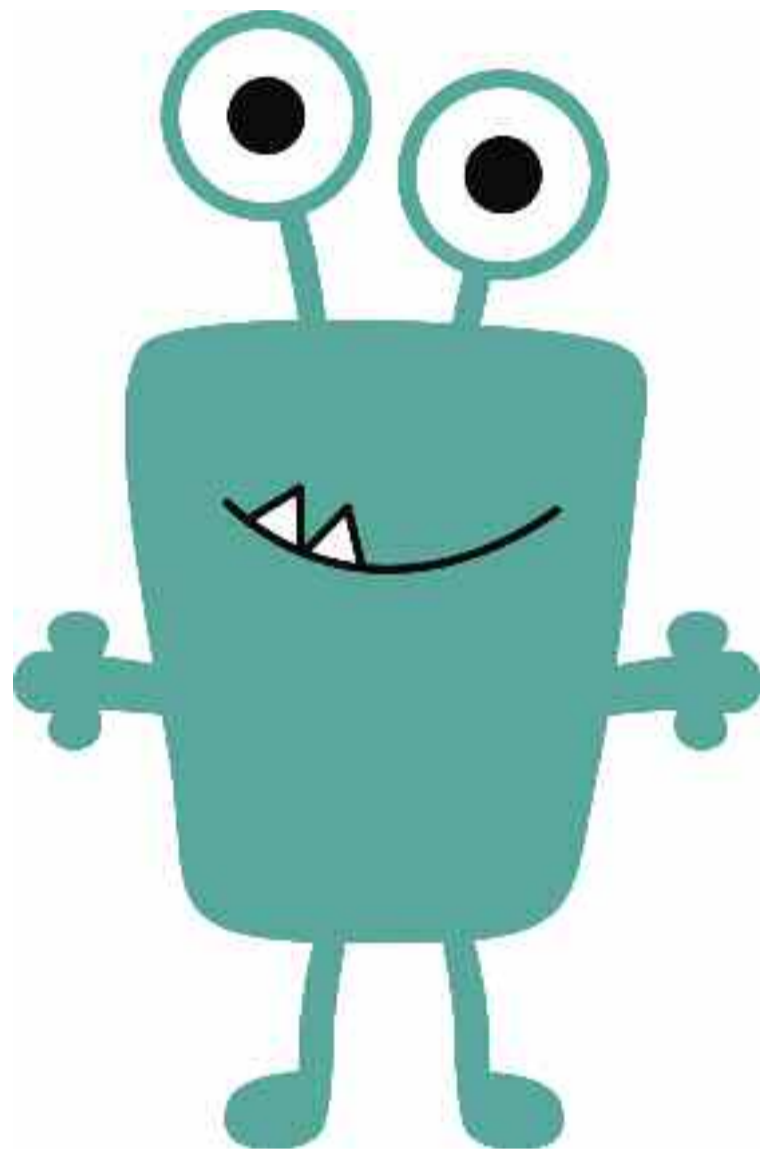
Ćwiczenie 2.

**Zrób oczami wielkie koło,
najpierw w jedną potem w drugą stronę.
„Narysuj” oczami wielką literę X.
Nie ruszaj głową!**

**Jest nas dwudziestu pięciu braci.
Znajdź nas wszystkich!**

Mam Cię na oku!

**Zabierz oczy
na siłownię.**



Ćwiczenie 3.

**Wystaw palec przed siebie, spójrz daleko
za okno, a potem na swój palec.**

Powtórz kilka razy.

Pamiętaj, nie ruszaj głową!

Jest nas dwudziestu pięciu braci.

Znajdź nas wszystkich!

Mam Cię na oku!

Rodzicu!



**Tablety i telefony komórkowe sprawiają,
że oczy Twojego dziecka narażone są
na nadmierne naświetlanie, wysychają.
Długie wpatrywanie się z bliska w niewielki
ekran powoduje, że oczy bardzo się męczą.
To może spowodować silny ból oczu
i pogłębić wadę wzroku.**

**Jest nas dwudziestu pięciu braci.
Znajdź nas wszystkich!**

Mam Cię na oku!
Kiedy do okulisty?



**Jeśli Twoje dziecko nie lubi czytać,
zasypia nad książkami,
jeśli Twoje dziecko nie lubi prac plastycznych,
jeśli Twoje dziecko nie lubi zabaw ruchowych,
jeśli Twoje dziecko często mruży oczy, nie lubi
jasno oświetlonych pomieszczeń,
jeśli Twoje dziecko narzeka na bóle głowy,
jeżeli nie chce nosić zaleconych okularów,
zgłóście się do okulisty!**
**Pamiętaj – badanie wzroku powinno odbyć się
po zakropleniu oczu.**

**Jest nas dwudziestu pięciu braci.
Znajdź nas wszystkich!**

Mam Cię na oku!

Tabletowe oczy



Tabletowe oczy to oczy, które są nauczone patrzenia głównie na wprost.

Mają kłopot z utrzymaniem wzroku na przedmiotach znajdujących się poza centralnym polem widzenia.

Oczy mocno się spinają i mają kłopot z rozluźnieniem.

Mają kłopoty z widzeniem obuocznym.

Tabletowe oczy mają kłopoty w szkole.

Jest nas dwudziestu pięciu braci.

Znajdź nas wszystkich!