

**REALIZACJA DZIAŁAŃ
SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE
W LUTYM I MARCU 2017 r.**

ZREALIZOWANE ZADANIA:

LUTY



**Dbamy o wzrok, zachowując właściwą postawę ciała podczas pisania
i czytania**

KRYTERIUM SUKCESU

- Uczniowie, rodzice, nauczyciele i pracownicy szkoły pamiętają o właściwej postawie podczas pisania i czytania.

W lutym szczególnie uważnie zajęliśmy się realizacją zagadnienia dotyczącego prawidłowej postawy ciała podczas czytania i pisania. W tym celu we wszystkich klasach wychowawcy przeprowadzili z uczniami **pogadankę** oraz pokaz właściwej postawy podczas pisania i czytania.

Ponadto, na lekcjach z wychowawcą uczniowie klas I – VI obejrzeli **film „Prawidłowa postawa w trakcie pracy lub nauki”** (źródło – YouTube).

Dzięki podjętym działaniom uczniowie mogli również dokonywać **wzajemnej kontroli właściwej postawy** i tym samym utrwalić w praktyce zdobytą wiedzę.

MARZEC



Dbamy o wzrok, pamiętając o ćwiczeniach śródlekyjnych i przerwach w pracy

KRYTERIUM SUKCESU

- Nauczyciele na każdej lekcji organizują śródlekyjne ćwiczenia oczu. Nauczyciele i pracownicy szkoły pamiętają o przerwach w pracy i wykonują ćwiczenia oczu.

W marcu wyeksponowaliśmy w holu szkoły gazetkę tematyczną, dzięki której cała społeczność szkolna zapoznała się z bogatym zestawem ćwiczeń wzroku. Każde ćwiczenie zostało dokładnie opisane i objaśnione, dzięki czemu uczniowie mogli wykonywać **trening wzrokowy** nawet podczas przerw.

Ćwiczenia oczu pozwalają zredukować ich zmęczenie i poprawić ostrość wzroku. Ich systematyczne wykonywanie przyniesie z pewnością mnóstwo korzyści. Ćwiczenia można wykonywać w domu, w pracy, w szkole i w wielu innych dogodnych warunkach.

W trosce o wykształcenie nawyku dbania o oczy poprzez wykonywanie ćwiczeń, przeznaczaliśmy dwa tygodnie marca na codzienne ćwiczenia wzroku, które uczniowie wykonywali pod kierunkiem nauczyciela na każdej lekcji. Natomiast wychowawcy przekazali swoim uczniom zestawy ćwiczeń do wykonywania w domu, wspólnie z rodzicami. Umiejętność prawidłowego ćwiczenia oczu jest niezwykle istotna w codziennej higienie wzroku, gdyż dzięki systematycznym treningom następuje znaczna poprawa męczliwości oczu.



Kiedy szczególnie warto wykonywać **ćwiczenia oczu, poprawiające wzrok**? Gdy jesteśmy zmęczeni lub przeżywamy silny stres, zwykle gorzej widzimy. Przed oczyma pojawiają się plamy, zygzaki, a obraz staje się nieostry. W stresie mamy też usztywnione mięśnie poruszające gałką oczną. Ich długotrwałe napięcie powoduje, że się męczą i gorzej spełniają swoje funkcje. W latach 20. ubiegłego wieku amerykański okulista William H. Bates, twórca wizjonetyki (ćwiczeń relaksujących oczy), stwierdził, że napięcie jest głównym wrogiem oczu, dlatego jak najczęściej trzeba robić ćwiczenia rozluźniające.

Przykładowy zestaw ćwiczeń oczu:

1. Wzrok kierujemy na przemian w lewą i prawą stronę.
2. Wzrok kierujemy w górę i w dół.
3. Wzrok kierujemy w prawy górny róg pola widzenia, a następnie w lewy dolny róg **pola widzenia**. Potem wykonujemy to samo ćwiczenie, tylko zaczynamy od lewego górnego pola widzenia i później kierujemy wzrok w prawy dolny róg pola widzenia.
4. Powoli kreślimy okręgi.
5. Koncentrujemy wzrok na nosie lub blisko położonym palcu.
6. Kierujemy nasz wzrok w taki sposób, aby zobaczyć własne czoło.
7. Patrzymy raz na przedmiot położony blisko, raz na przedmiot położony dalej.

- Zakrywamy ręką szczelnie jedno oko. Wzrok drugiego oka koncentrujemy np. na palcu, którym poruszamy w lewo i w prawo, aż do granic naszego pola widzenia. To samo ćwiczenie wykonujemy dla drugiego oka.

Warto dodać, że poruszanie oczami w różne strony – w lewo, w prawo, do góry, na dół, następnie krążenie gałkami przy zamkniętych powiekach poprawia elastyczność oraz wzmacnia mięśnie wokół oczu.



