

ĆWICZENIA OCZU PRZED CZYTANIEM



„Śledź maskotkę”

Weź do ręki mały przedmiot, np. maskotkę lub kredkę. Stań swobodnie i trzymaj wybrany przedmiot przed sobą, na wysokości oczu. Rysuj nim powoli linie: najpierw z lewej strony do prawej i odwrotnie, a potem w górę i na dół oraz z dołu do góry. Możesz narysować też duże koło i tor ósemki. Uważnie patrz na poruszający się przedmiot, nie ruszając głową. Każdy cykl ruchu zakończ spojrzeniem przed siebie w dal.

„Obserwuj piórko”

Weź do ręki piórko lub kawałek bibułki. Stań swobodnie i dmucha na przedmiot, obserwując drogę lotu.

„Wahadło zegara”

Usiądź wygodnie i zamknij oczy. Wyobraź sobie wahadło zegara, które w wolnym tempie porusza się na zmianę, raz w prawo, a raz w lewo. Głową wykonuj swobodne ruchy wahania, śledząc wzrokiem ten wyobrażony ruch.

„Popatrz przez lornetkę”

Zrób „lornetkę” z dłoni (złóż dłonie na kształt rulonu). Poobserwuj przez lornetkę wybrane przedmioty, zarówno znajdujące się w pomieszczeniu, jak i daleko za oknem.

„Rozglądanie i mruganie”

Rozglądaj się dookoła. Zatrzymuj na chwilę wzrok na różnych przedmiotach i mrugaj na nie kilka razy.

„Rozgrzewka”

Zamknij oczy. Potrzymaj dłonie aż zrobią się ciepłe. Przyłóż dłonie do oczu, ale nie przyciskaj ich (ok. 30 sekund). Otwórz oczy i pomrugaj powiekami najszybciej, jak potrafisz.

„Pajęczyna”

Zrób niewidzialną pajęczynę. Rozciągnij nosem wyobrażoną nić od przedmiotu do przedmiotu w Sali, w której jesteś.

„Obrysowanki”

„Obrysuj oczami przedmioty, które widzisz (np. drzwi, tablica, okno). Głowa podąża za ruchem oczu.

POWODZENIA!

