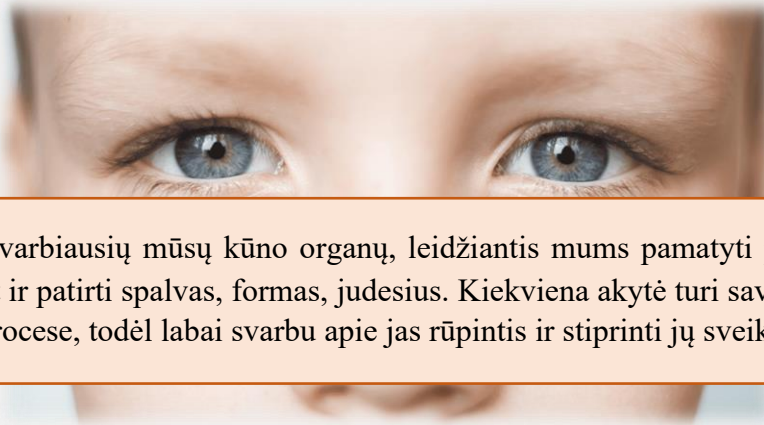


AKYS IR JŲ SVEIKATA: KAIP STIPRINTI REGĖJIMĄ NUO MAŽENS



Akys – tai vienas iš svarbiausių mūsų kūno organų, leidžiantis mums pamatyti pasaulį aplink mus. Jos padeda ne tik matyti, bet ir patirti spalvas, formas, judesius. Kiekviena akytė turi savo funkcijas ir dalyvauja sudėtingame regėjimo procese, todėl labai svarbu apie jas rūpintis ir stiprinti jų sveikatą nuo pat mažens.

KAS YRA AKYS KAM JOS REIKALINGOS ?



Akys yra organai, kurie **fiksuoja šviesos signalus** ir perduoda juos į smegenis. Smegenys apdoroja šią informaciją ir padeda mums pamatyti daiktus, žmones ir netgi pajauti spalvas bei gylį. **Be akių mes negalėtume susipažinti su pasauliu** taip, kaip tai darome dabar. Jos taip pat atlieka labai svarbų vaidmenį žmogaus orientavimosi erdvėje ir netgi padeda saugotis pavojų.



KODĖL SVARBU RŪPINTIS AKIMIS?



Akys – labai **jautrus organas**, todėl jas svarbu **saugoti nuo įvairių žalingų veiksnių**, tokių kaip stiprus saulės spinduliavimas, dulkės, ar net per didelis ekranų naudojimas. Ypač svarbu, kad vaikai pradėtų **rūpintis savo akimis** kuo anksčiau, **kad išvengtų įvairių regėjimo sutrikimų** vėlesniame amžiuje.

KAIP PADĖTI VAIKUI STIPRINTI AKIŲ SVEIKATĄ?

Nuo pat mažens galima ugdyti sveikus akių įpročius ir **atlikti paprastas pratimų serijas**, kurios padės stiprinti akių raumenis ir gerinti regėjimą. Štai keletas paprastų pratimų, kuriuos galima atlikti su vaikais:

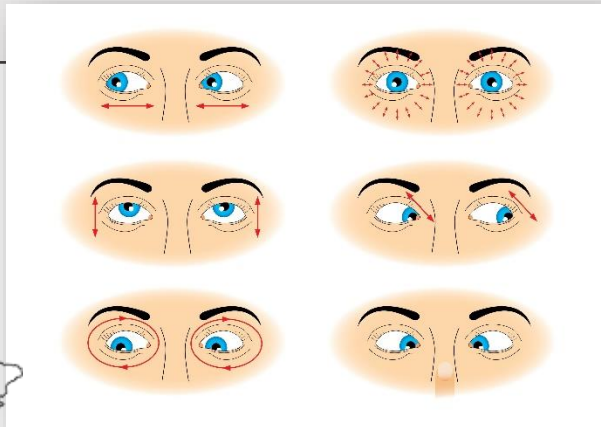
1. TOLI IR ARTI ŽIŪRĖJIMAS

Paprašykite vaiko žiūrėti į kokį nors tolimą objektą (pavyzdžiui, į medį arba tolimą pastatą) ir po to staigiai žiūrėti į artimą objektą (pavyzdžiui, į piešinį ar žaislą). Tai padės lavinti akių raumenis ir gerinti regėjimo aiškumą.



2. AKIŲ SUKIMAS

Paprašykite vaiko užmerkti akis ir jas sukti į visas puses (dešinėn, kairėn, aukštyn, žemyn) 10-15 sekundžių. Tai padeda atsipalaiduoti akių raumenims ir mažina įtampą.



3. KRYŽIUKAI

Paskatinkite vaiką žiūrėti į paprastą kryžiuką arba piešinį ir stengtis sekti jo kontūrus, judinant akis iš kairės į dešinę ir atvirkščiai. Tai padeda gerinti akių koordinaciją ir fokusavimą.

4. „Žvaigždutės“ PRATIMAS

Pasiruoškite pieštuku ar pirštu ir nubrėžkite „žvaigždutę“ ore (tai gali būti 5 linijos, sudarančios formą). Vaikas turi žiūrėti ir sekti pirštą arba pieštuką, taip stiprinant akių



KĄ DAR GALITE PADARYTI DĖL AKIŲ SVEIKATOS?

- **Teisinga mityba:** Maisto produktai, turintys daug vitamino A (kaip morkos, špinatai, kiaušiniai) ir vitamino C (kaip citrusiniai vaisiai), yra naudingi akims. Taip pat būtini omega-3 riebalų rūgštys, kurias galima rasti žuvyje.
- **Geras apšvietimas:** Užtikrinkite, kad vaikas žaistų ir skaitytų pakankamai gerai apšviestose vietose, kad jo akys nebūtų per daug įtemptos.
- **Ekranų laiko kontrolė:** Stenkitės riboti laiką, praleidžiamą prie televizoriaus, kompiuterio ar telefono ekranų, kad vaikas neperkrautų akių.

