

## „Sveikos mūsų akys“

Regėjimas yra viena nuostabiausių žmogaus organizmo funkcijų, kuri leidžia pažinti mus supantį pasaulį, bendrauti, grožėtis, saugotis supančios aplinkos pavojų. Net ir menkiausias regėjimo sutrikimas sukelia žmogui daug nepatogumų, todėl labai svarbu tausoti akis ir jas saugoti.

Siekiant mokyti vaikus saugoti akis ir suprasti gero regėjimo svarbą lopšelio-darželio „Švyturėlis“ vaikams organizuota paskaitėlė „Sveikos mūsų akys“. Jos metu su vaikais kalbėta apie taisyklingą sėdėseną, tinkamą apšvietimą, laiką praleidžiamą prie ekranų ir kitus veiksnius, kurie įtakoja akių sveikatą. Vaikai buvo mokomi daryti akių mankštą, atliko akių nuovargį mažinančius pratimus. Akių mankštą rekomenduota atlikti kiekvieną dieną, todėl vaikai gavo akių mankštos atmintinę. Kad mūsų akys būtų sveikos turim nepamiršti sveikai maitintis, todėl su vaikais buvo kalbėta apie tai, kokius maisto produktus reikėtų pasirinkti regėjimo gerinimui ir stiprinimui.

Visuomenės sveikatos specialistė Edita Klevaitytė

