

MANO AKYS.

KAS JOS IR KAIP TINKAMAI JOMIS RŪPINTIS?

KAS YRA AKYS?

Akys - porinis organas žmogaus galvoje. Jų pagalba mes orientuojamės aplinkoje, pažįstame pasaulį ir mokomės.

KAS KIEK LAIKO REIKĖTŲ JAS TIKRINTIS?

Akis reikėtų tikrintis kartą per metus. Jei nešiojami akiniai, gali tekti tai daryti ir dažniau.

KAIP PADĖTI SAVO AKIMS?

Valgyti sveikatai palankų ir naudingą akims maistą. Miegoti 9-11 valandų per parą, Intensyviai dirbant (žiūrint į ekraną, skaitant, rašant) reguliariai daryti pertraukas.



1 užduotis. Kas naudinga akytėms?

Surask ir išbrauk maisto produktų pavadinimus, kurie labai naudingi Tavo akytėms:

1. MORKOS
2. ŠPINATAI
3. MĖLYNĖS
4. BRAŠKĖS
5. AVOKADAS
6. PAPRIKOS
7. BROKOLIAI
8. LAŠIŠA
9. MIGDOLAI
10. APELSINAI

I	G	A	I	B	R	A	Š	K	Ė	S	M
A	L	A	Š	I	Š	A	P	U	I	P	I
I	T	U	E	V	N	I	I	R	A	A	G
L	U	E	M	Ė	L	Y	N	Ė	S	P	D
O	A	V	O	K	A	D	A	I	I	R	O
K	A	T	R	T	Y	V	T	O	H	I	L
O	E	C	K	Y	U	Y	A	V	N	K	A
R	R	T	O	G	B	I	I	U	M	O	I
B	E	C	S	R	V	B	N	E	O	S	U
V	A	P	E	L	S	I	N	A	I	V	E

Ar žinai, kaip vadinamas akių gydytojas?
Tai-
OF-TAL-MO-
LO-GAS



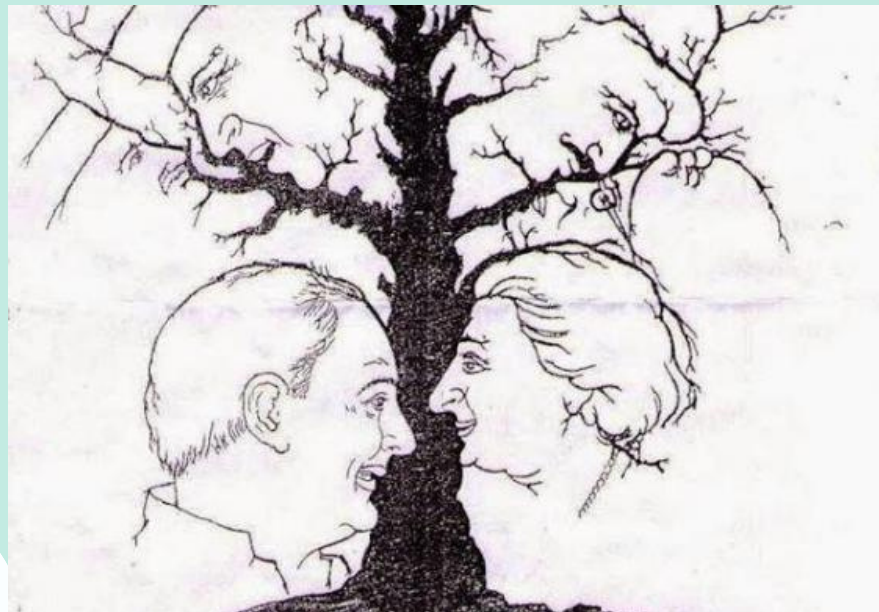
2 užduotis.

Ar pavyks apgauti savo akis?

Įsižiūrėk į paveikslėlius. Ką matai? O dabar atsistok, ženklis žingsnius atgal ir dar kartą pažiūrėk. Ką matai dabar?



Įsižiūrėk į paveikslėlį ir suskaičiuok, kiek žmonių veidų matai? Teisingas atsakymas - lapo apačioje.



3 užduotis.

Pasigamink origami akytę

**PRIEŠ PRADEDANT,
SUSIRASK IR ATSINEŠK:**

- Baltą popieriaus lapą
- Žirkles
- Spalvotų pieštukų/flomasterių

PASIRUOŠEI? PIRMYN!



4 užduotis.

Atlik akių mankštą



**SPAUSK ČIA IR ATLIK
AKIŲ JOGĄ KARTU
SU MANIMI!**