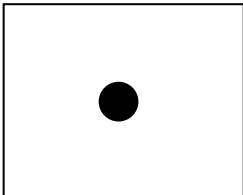
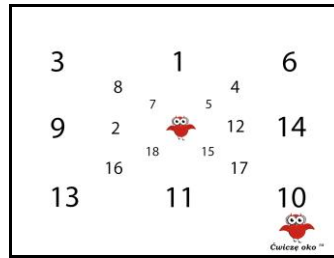


# PROPOZYCJA - ĆWICZENIA WIDZENIA CENTRALNEGO, PERYFERYJNEGO, OBUOCZNEGO

ZAKRES	NAZWA ĆWICZENIA	OPIS	POMOCE
WIDZENIE CENTRALNE	Czarna kropka	<p>Zaznacz na kartce A-4 (środek kartki czarną kropkę).</p>  <p>Patrz obuocznie (oczy otwarte) na czarny punkt (powinna pojawić się wokół biała obwódka). Patrz obuocznie (oczy otwarte) na czarny punkt. Teraz zamknij oczy (powinna pojawić się biała kropka na czarnym tle).</p>	
WIDZENIE PERYFERYJNE	Rysowanie podczas chodzenia	Dziecko w trakcie chodzenia rysuje (rysunek dowolny).	podkładka do rysowania
	Malowanie/ mandale/dowolny obrazek	Dziecko w trakcie chodzenia koloruje, np. mandala.	Patrz załącznik, pt. Mandala (propozycja).
	Karteczka na czole i rzucanie piłeczką	Na czole między okiem prawym/lewym przyklejamy żółtą karteczkę samoprzylepną. Następnie rzucamy piłeczką z ręki do ręki, rzucamy o ścianę.	piłeczka, karteczki
	Karta - Sowa	Dziecko zachowując odległość: 35-40 cm; odczytuje cyfry wg proponowanych schematów (najpierw odczytuje cyfry, które znajdują się najbliżej sowy, następnie	Patrz załącznik, pt. Sowa (propozycja). Źródło: <a href="https://cwiczeoko.pl/">https://cwiczeoko.pl/</a>

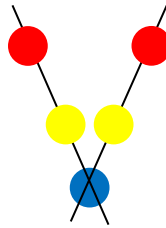
te, które są dalej, aż do obrzeży planszy).



**WIDZENIE  
OBUOCZNE**

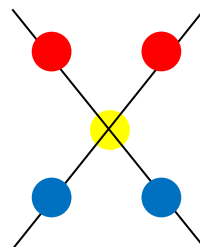
**Sznurek Brocka**

Jeden koniec sznurka dziecko przykłada do nasady nosa, drugi przywiązuje do stabilnego miejsca lub trzyma (tylko stabilnie/bez ruchu). Dziecko stoi prosto, nie powinno przekrzywiać głowy ani ciała. Dziecko patrzy na pierwszy koralik (np. niebieski) - powinno widzieć krzyżujący się w nim sznurek, czyli dwa sznurki wychodzące w kierunku oczu i dwa wychodzące w dal. Na sznurkach w dali dziecko powinno widzieć dwie pary rozdwojonych koralików.



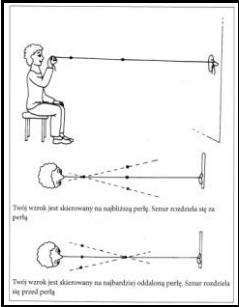
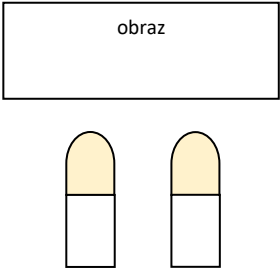

**Pierwszy koralik (niebieski) - widzi krzyżujący się w nim sznurek, dwa sznurki wchodzące do koralika i dwa wychodzące z niego (w dali), na których są dwa koraliki (dwie pary) dwa żółte i dwa czerwone).**

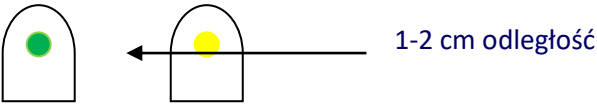

Dziecko patrzy na drugi koralik - widzi dwa rozdwojone przednie koraliki i dwa ostatnie. Sznurki będą krzyżować się w koraliku, tworząc takie X.



Do kupienia gotowy sznurek np.  
[Sznur Brocka \(BROKA\) MAŁE kulki 11130728237 - Allegro.pl](https://allegro.pl/produkty/11130728237)



		<p><b>Drugi koralik (żółty) - widzi krzyżujący się w nim sznurek, dwa sznurki wchodzące do koralika (tu widzi dwa korale niebieskie) i dwa wychodzące z niego (tu widzi dwa korale czerwone).</b></p> <p>Patrząc na ostatni koralik - analogicznie będzie widziało rozdwojony pierwszy i drugi koralik (tj. żółty i niebieski).</p> 	<p>Dążymy do sytuacji, w której dziecko niezależnie na który koralik patrzy pozostałe widzi podwójnie.</p> <p>Jeżeli zauważysz, że dziecko ma problem z jedną z opcji (np. pierwszy koralik) to wydłużaj ćwiczenie w tym obszarze, gdzie występuje problem.</p>
	<p><b>Brama podwójna/dwa palce</b></p>	<p>Dziecko wysuwa dwa kciuki na wysokość oczu (ręce wyprostowane) – przy wysuniętych kciukach patrzy na obiekt (np. obraz w odległości od oczu 4 - 6 m) - widzi 4 palce.</p> 	
	<p><b>Brama wieloraka/świeczki</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Ustawiamy 4 świece w odległości (np. 35-40 pierwsza itd.)</li> <li>→ Zapalmy świece i np. gasimy światło.</li> <li>→ Dziecko przesuwa wzrok z świeczki na świeczkę.</li> <li>→ Patrząc na pierwszą widzi – 2, itd...</li> <li>→ Świeczki powinny się rozdawać.</li> </ul> 	<p>4 świece (takie zapachowe)</p>

	<p><b>Kropeczki na kciuku</b></p>	<p>→ Przyklejamy na kciuki (paznokcie) kropeczki.</p>  <p>→ Ręce wyprostowane.  → Kciuki na wysokości wzroku w odległości.  → Patrzymy na kropeczki i robimy zeza (ruch zbieżny oczu do nosa).  Powinno być widać 1 kropkę (jeden palec).</p>	<p>Można użyć mazaków zamiast naklejek, można z wycinanki samoprzylepnej wyciąć kótecza.</p>
	<p><b>Rysowanie obuoczne</b></p>	<p>Karty pracy - rysowanie oburącz.</p>	<p>Patrz załącznik  pt. Rysowanie oburącz (propozycja).</p>
	<p><b>Ekscentryczne koła</b></p>	<p>Trening z ekscentrycznymi kołami przeprowadzamy na dwa sposoby - krzyżujemy oczy przed kołami (trening zbieżności - konwergencji) lub patrzymy przez koła, w dal (trening rozbieżności, dywergencji).</p> <p><b>Trening zbieżności (konwergencji)</b></p> <p>Weź do jednej ręki parę kart z kołami ekscentrycznymi i umieszczonymi na nich sówami (lub kotami) z napisem „Ćwiczę oko”. Na początek ustaw karty w ten sposób, aby litery „A” umieszczone w górnej części każdej z kart, znajdowały się po wewnętrznej stronie. Stań prosto, karty trzymaj w odległości ok 40 cm od oczu. Najlepiej, jeżeli ćwiczeniu towarzyszy naturalne światło. Nie przekrzywaj kart ani głowy podczas ćwiczenia.</p> <p>W drugą rękę weź ołówek i umieść go pomiędzy kartami. Skup wzrok na ołówku i powoli przybliżaj go w stronę nosa. Zauważysz niejako „kątem oka”, że na kartach pojawiają się jakby cienie, jakby sowy i koła się „rozdwajały”. Bądź skupiony cały czas na ołówku. Nie przerzucaj jeszcze wzroku na kartę.</p> <p>Przysuwaj ołówek w stronę nosa. Znajdź miejsce, w którym cienie na kartach połączą się i stworzą trzeci obrazek - trzecią „sowę w kółkach”. Zobacz, czy możesz usunąć ołówek nie tracąc stworzonego obrazka. Przećwicz kilkakrotnie procedurę. Naucz się stabilnie utrzymywać połączony obraz. Utrzymuj ostrość widzenia. Środkowe koła powinny być wyraźne. Napis „Ćwiczę oko” ostry. Skupiaj się na środkowym obrazku. Po upływie kilkunastu sekund powinieneś zauważyć, że sowa zaczyna się odsuwać i nieznacznie zmalała. Będzie wyglądać tak, jakby znajdowała się POD dwoma kółkami. Oznacza to, że zaczynasz tworzyć obraz z głębią. Wpatruj</p>	<p>Źródło informacji/opis ćwiczenia: <a href="https://cwiczeoko.pl/">https://cwiczeoko.pl/</a></p>  <p><b>EKSCENTRYCZNE KOŁA</b>  <a href="https://sklep.barbarapakula.pl/?product=ekscentryczne-koła">https://sklep.barbarapakula.pl/?product=ekscentryczne-koła</a></p>

		<p>się w sowę. Utrzymuj jak najdłużej widzenie wyraźne i trójwymiarowe.</p> <p>Teraz ustaw karty w ten sposób, aby litery „B” umieszczone w górnej części każdej z kart, znajdowały się po wewnętrznej stronie. Podobnie jak przed chwilą w drugą rękę weź ołówek i umieść go pomiędzy kartami. Skup wzrok na ołówku i powoli przybliżaj go w stronę nosa. Ponownie zauważysz, że na kartach pojawiają się jakby cienie, jakby sowy i koła się „rozdwajały”. Bądź skupiony cały czas na ołówku. Nie przerzucaj jeszcze wzroku na kartę.</p> <p>Znajdź miejsce, w którym cienie na kartach połączą się i stworzą trzeci obrazek – trzecią „sowę w kółkach”. Zobacz, czy możesz usunąć ołówek nie tracąc stworzonego obrazka. Przećwicz kilkakrotnie procedurę. Naucz się stabilnie utrzymywać połączony obraz. Utrzymuj ostrość widzenia. Środkowe koła powinny być wyraźne. Napis „Ćwiczę oko” ostry. Skupiaj się na środkowym obrazku. Po upływie kilkunastu sekund powinieneś zauważyć, że sowa zaczyna się przysuwać. Będzie wyglądać tak, jakby znajdowała się PONAD dwoma kółkami. Oznacza to, że zaczynasz tworzyć obraz z głębią. Wpatruj się w sowę. Utrzymuj jak najdłużej widzenie wyraźne i trójwymiarowe.</p> <p>Jeżeli chcesz możesz zmienić - zwiększyć lub zmniejszyć odległość karty od Twojego nosa.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Trening dywergencji (rozbieżności)</u></b></p> <p>Weź to każdej ręki po jednej karcie. Popatrz na jakiś odległy przedmiot znajdujący się w pokoju lub za oknem. Następnie – również w odległości ok. 40 cm – umieść karty na wysokości oczu w ten sposób, aby ów przedmiot znalazł się pomiędzy nimi. Skupiaj swój wzrok na tym przedmiocie. Ponownie zauważysz pojawiające się na karcie cienie i rozdwojony obraz. Przesuwaj wzrokiem bliżej lub dalej za kartą szukając miejsca, w którym powstanie trzeci obraz. Twoje oczy patrzą za karty, a niejako „kątem oka” widzisz trzeci obraz. Naucz się szybko go tworzyć i utrzymywać. Pamiętaj by widzieć ostro środkowy rysunek!</p> <p>Ponownie utrzymuj napis „Ćwiczę oko” wyraźny. Jeżeli karty są skierowane do wewnątrz stronami z literą „A”, to po upływie kilkunastu sekund powinieneś zauważyć, że sowa zaczyna się przysuwać i nieznacznie się zwiększyła. Będzie wyglądać tak, jakby znajdowała się PONAD dwoma kółkami. Jeżeli natomiast karty są skierowane do wewnątrz stronami oznaczonymi literą „B”, to sowa zacznie się oddalać. Będzie wyglądać tak, jakby znajdowała się POD dwoma kółkami. Oznacza to, że zaczynasz tworzyć obraz z głębią. Wpatruj się w sowę. Utrzymuj jak najdłużej widzenie wyraźne i trójwymiarowe.</p>	
--	--	--	--