

# LAWENDOWE WIEŚCI

PAŹDZIERNIK  
2022

opiekun  
mgr Marta Raniszewska  
Nauczyciel WF



## RECENZJA SERII MANG "HAIKYU!!"

Julia Krzemińska

MANGA OPOWIADA O PEWNYM CHŁOPAKU O IMIENIU HINACIE, KTÓRY WPROST UWIELBIA SIATKÓWKĘ. NIESTETY JEST WEDŁUG TRENERÓW ZA NISKI. MIMO WSZYSTKO NADAL CHCE ZREALIZOWAĆ SWOJE MARZENIE CZYLI ZOSTAĆ NAJLEPSZYM SIATKARZEM.

W GIMNAZJUM HINATA POSTANAWIA ZAŁOŻYĆ DRUŻYNĘ SIATKARSKĄ, Z KTÓRĄ CHCE WYSTARTOWAĆ NA TURNIEJU MIĘDZY GIMNAZJALNYM. GDY ZACZYNA UCZĘSZCZAĆ DO LICEUM POSTANAWIA ZAPISAĆ SIĘ DO DRUŻYNY SIATKARSKIEJ GDZIE SPOTYKA CHŁOPAKA, Z KTÓRYM PRZEGRĄŁ NAJWAŻNIEJSZY MECZ...





A

J E Ź E L I

J E S T E Ś

W S T A N I E

W I D Z I E Ć

T E N N A P I S

T O M O Ź E S Z

P R Z E C Z Y T A Ć

M Ó J N U M E R

T E L E F O N U

Z A P A M I Ę T A S Z ?

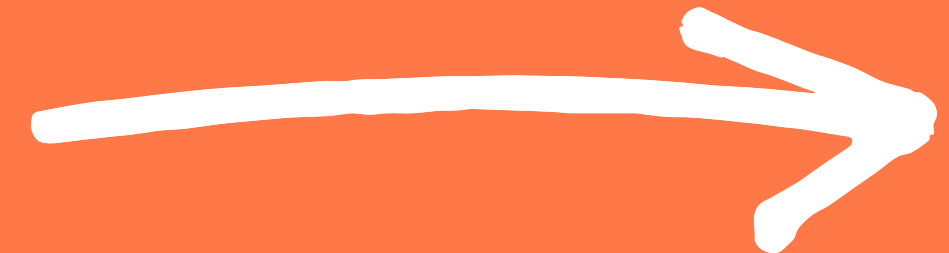
Z A R T O W A I A M I

Lena Kabza

## Jak dbać o wzrok?



- Jak chronić nasze oczy przed światłem ekranów?
- Jak zrelaksować zmęczone oczy po długim patrzeniu na: monitor, telewizor, smartfon?



## Jak przygotować stanowisko pracy/gry na komputerze?

- Monitor najlepiej ustawiać bokiem do okna, żeby zwiększyć dopływ światła naturalnego, nie zaleca się stawiania monitora na tle lub naprzeciwko okna,
  - Odległość oczu od ekranu nie powinna być mniejsza niż 40 cm,
  - Należy regularnie przecierać ekran monitora (tak, aby kurz nie podrażniał dodatkowo oczu)
- Jak ćwiczyć oczy by sprawnie pracowały?
- Dobrym ćwiczeniem jest naprzemienne patrzenie na coś bliskiego i dalekiego: weź długopis, umieść go na wysokości wzroku, po czym oddalaj i przybliżaj.
  - Przenoś spojrzenie kolejno w dół, górę, lewo i prawo. Nie ruszaj przy tym głową! Poruszają się tylko twoje oczy.
  - Bez poruszania głową zataczaj wzrokiem znak nieskończoności (leniwa ósemka 8).

## Jak chronić nasze oczy przed światłem ekranów?

Lena Kabza

Zbyt długie patrzenie na wszelkiego rodzaju ekrany świetlne tj. monitor komputera, telewizor, smartfon, źle wpływa na nasze oczy.

Musimy o nie zadbać, żeby służyły nam jak najdłużej. Poniżej podaje kilka wskazówek jak to zrobić.



Lena Kabza

## Jak zrelaksować zmęczone oczy po długim patrzeniu na: monitor, telewizor, smartfon?



- Co 20 minut warto robić kilkudziesięciosekundowe przerwy, czyli popatrz na coś innego niż ekran, najlepiej przez okno w dal lub na zielone drzewa lub trawnik.
- Gdy poczujesz szczypanie oczu można intensywnie mrugać powiekami, nawilżając oko lub zakropić oczy specjalnymi kroplami z apteki, warto też często wietrzyć pokój.
- Jak możesz to wyjdź na krótki spacer, możesz też wyjść na taras lub balkon i popatrzeć w dal.

W trakcie patrzenie na ekrany napinają się także mięśnie gałki ocznej, od czasu do czasu postaraj się je rozluźnić.

Możesz wypróbować poniższe ćwiczenie: zasłoń oczy szczelnie dłońmi, potem popatrz w ciemność tak długo, aż przestaniesz widzieć świetlne plamy.

Do nauki najlepsze jest światło jasne, najlepiej dzienne lub żarówka emitująca chłodne, białe światło. Dzięki temu miejsce pracy i nauki powinno być wystarczająco mocno oświetlone. W każdym pokoju, niezbędna jest lampka nocna lub stołowa ponieważ emitowane przez nią ciepłe, niezbyt nasycone światło pozwala nam wyciszyć się przed snem. Można ją też wykorzystywać podczas czytania na dobranoc.

opiekun  
mgr Marta Raniszewska  
Nauczyciel WF



**Skontaktuj się z nami  
i opowiedz nam swoją historię!  
[lawendowewiescisp6@gmail.com](mailto:lawendowewiescisp6@gmail.com)**



## Autorzy Artykułów

- Julia Kozłowska
- Julia Krzemińska