

# Akių poilsio rekomendacijos

## Mokinių tėvams

### Tinkama miego trukmė

1-12 klasių mokiniai turi miegoti 9-11 val. per parą;

Pradinukai - ne mažiau 9 val.,  
paaugliai - ne mažiau 8 val.

### Pertraukos

Po 45-60 min. įtempto akių darbo (pvz., prie kompiuterio) reikia padaryti 15-20 min. pertrauką, kurios metu akys pailsėtų nuo ekranų, knygų ar kitos panašios veiklos. Pradinukams pertrauka daroma po 30 min. darbo prie ekrano ar pan. Svarbu neviršyti vaikams rekomenduojamo laiko leidimo prie ekranų.

### Fizinis aktyvumas

Kasdien mokiniai bent 1 val. turi būti fiziškai aktyvūs (taip, kad suprakaituotų) ir bent 1 valandą būti lauke, dienos šviesoje.

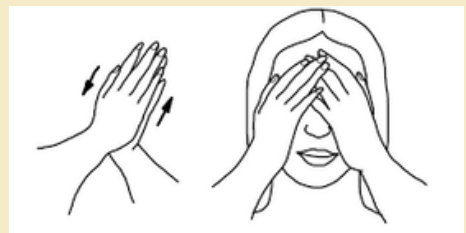


Daugiau akių poilsio patarimų rasite: <https://angeloakys.lt/tradiciniai-regejima-saugancios-palaikancios-ir-gerinancios-akiu-mankstos-veiksmingi-pratimai/>

### Akių mankšta

1. Stipriai užsimerkti ir būti užsimerkus 3-5 sekundes. Pratimą kartoti 6-8 kartus.
2. Greitai mirksėti 1-2 minutes.
3. Žiūrėti į toli esantį objektą 2-3 sek., tada 3-5 sek. į 30-40 cm atstumu laikomą pieštuką. Kartoti 10-12 kartų. Pratimą galima atlikti prie lango.
4. "Braižyti" akimis grafines figūras.
5. Užsimerkti ir 1 min. lengvais rankų pirštų judesiais masažuoti vokus.

### Palmingo pratimas



1. Nusiplauti rankas. Atsistoti arba atsisėsti.
2. Atsipalaiduoti ir nusiraminti. Ramiai ritmingai kvėpuoti 1-2 min.
3. Galvoti apie malonius dalykus.
4. Patrinti delnus vieną į kitą. Sušilusiais delnais uždengti akis, nespaudžiant pačių akių. Į akis neturi patekti šviesa.
5. Sekundžių ritmu suskaičiuoti iki 30 - 40, po to atlikti kelis (9-16) greitus ir kelis (7-12) lėtus užsimerkimus, (Visą tai pakartoti bent 2 kartus.)
6. Atmerkti akis po delnais ir, atitraukus delnus, papildomai lėtai sumirksėti bent 7 kartus.