

Do czytania potrzebny jest wzrok

Ruch oczu ma ścisły związek z czytaniem. Powinniśmy ćwiczyć swoje oczy, aby przygotować je do czytania! Kiedy uczymy się i jesteśmy zajęci lekcją, zewnętrzne mięśnie oczu nieustannie poruszają gałkami ocznymi. Mięśnie wewnętrzne zwężają lub rozszerzają źrenicę zależnie od natężenia światła, a mięśnie rzęskowe wydłużają lub skracają soczewki do dalekiego lub bliskiego widzenia.

Poćwicz:

- popatrz przez okno na rzecz, która znajduje się najbliżej i najdalej od okna, przenieś szybko wzrok z jednej na drugą, poprośmy kogoś, żeby położył mały klocek na dywanie, wróć do pokoju i spróbuj go znaleźć, nie podchodząc blisko, powtórz ćwiczenie po przyciemnieniu światła, spróbuj dostrzec jak najwięcej szczegółów w ciemnym pokoju.

Gdy się poruszamy, aktywuje się układ przedsionkowy, dzięki któremu wzmacniają się mięśnie oczu, które reagują na ruchy ciała i synchronizują pracę obu gałek ocznych. W miarę jak mięśnie oka poruszają się i wzmacniają, w mózgu rozwijają się coraz liczniejsze powiązania. Dlatego warto ćwiczyć wzrok przed każdym czytaniem.

Poćwicz:

- nie poruszając głową (wodząc oczami), popatrz na jadący samochód, lecącego ptaka, biegnącego kolegę,
- nie poruszając głową zobacz, co jest obok ciebie z prawej i lewej strony, nad głową i przed stopami,
- poproś kogoś, aby przesuwał na wysokości twojej twarzy czerwoną kredkę na boki, z góry na dół i na ukos, patrz na kredkę, nie poruszając głową.

Abyśmy mogli czytać, konieczne jest objęcie tekstu wzrokiem albo płynne wodzenie wzrokiem wzdłuż linijek, tak by mózg otrzymał ciąg informacji we właściwym porządku. Wodzenie wzrokiem jest konieczne w celu płynnego przejścia od jednego wyrazu do drugiego, tak by nie zgubić właściwej linijki tekstu. W prawidłowym wodzeniu pomocny okaże się wskaźnik do czytania. Spróbuj ćwiczyć tak samo.

Poćwicz:

- czytając tekst, przesuвай wskaźnikiem (patyczkiem do szaszłyków, bierką, szydełkiem) pod linijką tekstu („pokazuj” sobie, co czytasz).

