

1.GÜN

GÖZ EGZERSİZLERİ

EGZERSİZ: Göz kaslarının güçlenmesi, hız ve esneklik kazanması amacıyla yapılmaktadır.

AÇIKLAMA: Göz kaslarımızın güçlü, çevik ve hızlı olması halinde gözlerimiz daha az yorulur. Bir atletin hızlı olması için bacak kaslarının güç ve kuvvet kazandığı gibi göz kaslarımızın da yapılacak egzersizler ile çevikliği ve kuvveti artar.

UYGULAMA:

1. Başınızı sabit tutarak gözlerinizi sağa ve sola 40 sn. süre ile hareket ettiriniz.

1.HAREKET (sağa)



2.HAREKET(sola)



2. Başınızı sabit tutarak gözlerinizi yukarı ve aşağı 40 sn. süre ile hareket ettiriniz.

1.HAREKET (yukarı)



2.HAREKET(aşağı)



3. Duvarda tespit ettiğiniz bir nesne ile tuttuğunuz kitap üzerinde belirlediğiniz şekil arasında 40 sn. süre ile gözlerinizi hareket ettiriniz.
4. Sağ ve sol el başparmağınızı aşağıdaki şekilde görüldüğü gibi tutup, kollarınızı omuz hizasına kaldırarak iki yana açınız. Önce sağ, sonra sol parmak uçlarını göreceğiniz şekilde 40 sn. süre ile gözlerinizi hareket ettiriniz.



Sağ ve sol eli tutuş

5. Kitabın arka sayfasında bulunan “**noktaya bakma** (konsantrasyon)” çalışmasını koparınız. Sandalyeye oturup göz hizanızda bulunacak şekilde asınız. Nokta ile aranızda 2 m mesafe bırakınız. Sayfada belirtilen süreleri dikkat ederek, mümkün olduğunca gözlerinizi kırpmadan, odaklanarak bakınız.
6. Bu sayfada bulunan egzersizleri gözlerinizi dinlendirerek, hızlı okuma eğitimi süresince, gün içinde, farklı zamanlarda 3 kez tekrar ediniz.