



Lisek **Horacy** zaprasza oczy do pracy

Beata Kuczewska-Kielbus

Lisek Horacy zaprasza oczy do pracy

Copyright Beata Kuczewska-Kielbus
Copyright Fundacja Widoczne

Ilustracje: Zosia Jasińska
Zdjęcia: Beata Kuczewska-Kielbus
Grafika i skład: Michał Cieślikowski
Redakcja: Aneta Jasińska, Irena Sala

Wydanie I
Warszawa, 2023

ISBN części: 978-83-965253-2-1

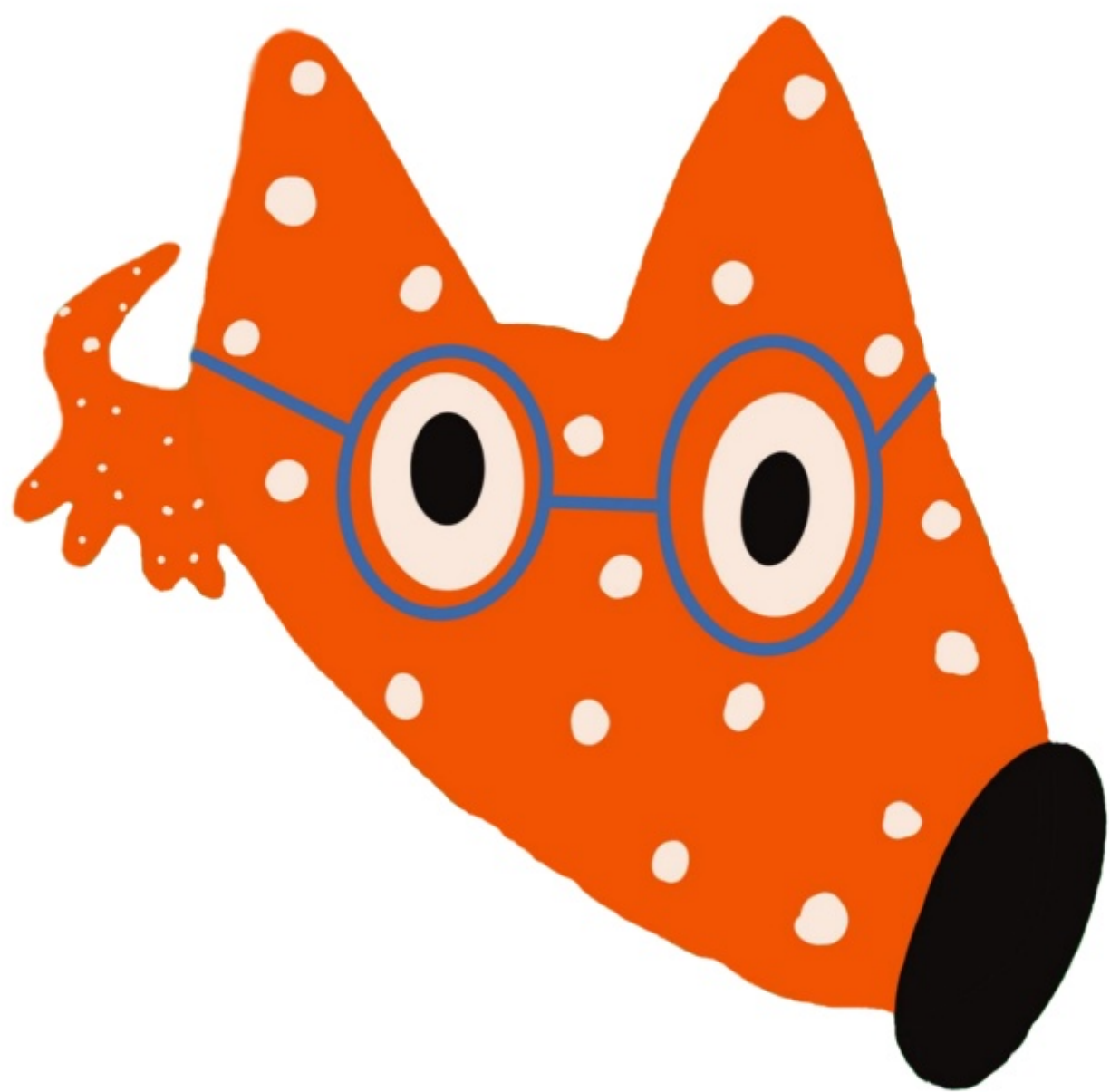
Wydawca:
Fundacja Widoczne
ul. Adama Mickiewicza 37/28
01-625 Warszawa

E-ISBN



Lisek *Horacy* zaprasza oczy do pracy

Beata Kuczewska-Kiełbus



Fundacja Widoczne
2023



Właśnie teraz lisek **Horacy**
zaprasza wszystkie dzieci do pracy!
Możecie nazywać go też Horek bądź Hori
albo Raś lub Horacek - jak kto woli.

Lisek nad wszystko lubi owoce,
w kontakcie z nimi podwaja swe moce!

Na siłowni zobaczył jagody
i wtedy zaczęły się jego przygody!

Ćwiczy oczy na lewo i prawo,
a pomarańcze biją mu brawo!

Nasz **Horacy** na siłownię chodzi,
mogą z nim ćwiczyć i starsi i młodzi.

Każdy dostanie tu dwa karnety.
Na koniec grę, by dotrzeć do mety!
Już otwierasz pierwsze strony?
Tak?! Lisek jest zadowolony!



Ten **Horacy** to jest Gość,
oczy ćwiczy, nie ma dość!
Marzy często o kimś do pary,
mówi nawet:

Czary mary!

Niech na siłowni zjawi się ktoś
taki jak ja, cudowny Gość!

Spójrz, **Horacy** już tam czeka,
ogonkiem macha do Ciebie z daleka!



Ta książeczka to karnet na siłownię dla oczu!
Dostaniesz nawet dwa karnety - po dziesięć wejść każdy!



S I Ł O W N I A

WEJŚCIA WIELORAZOWE O DOWOLNEJ GODZINIE

.....
Jak nazwiesz swoją siłownię? Tutaj wpisz nazwę, która Ci się podoba!

Karnet na 10 wejść z zadaniami do uzupełnienia.

Karnet na 10 wejść do zabawy z rodzicem/opiekunem.



Kiedy chodzimy na treningi, uprawiamy sport – wzmacniamy mięśnie: rąk, nóg czy brzucha. Dzięki temu poprawia się nasza postawa. Służy to naszej sprawności fizycznej i zdrowiu.

Kiedy rozglądamy się i spoglądamy w różnych kierunkach, wtedy pracują mięśnie znajdujące się przy naszych oczach.

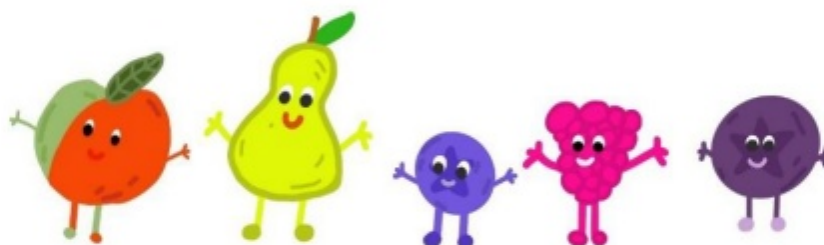
Tak, to dzięki mięśniom możemy patrzeć na boki, w górę i w dół.

Czasami nasze oczy potrzebują treningu.

Dzięki ćwiczeniom, wzmacniającym te mięśnie, zazwyczaj poprawia się nasze widzenie, celowanie, rysowanie, czytanie oraz inne czynności związane ze wzrokiem.

Warto spróbować!

To kiedy widzimy się na siłowni?



Proponowane na **NASZEJ SIŁOWNI** ćwiczenia mają na celu wzmocnienie mięśni gałkoruchowych, poprawę jakości ruchu wodzenia w różnych kierunkach, konwergencji (symetrycznego ruchu zbieżnego oczu w stronę nosa) i akomodacji (ustawienia ostrości przy przenoszeniu spojrzenia daleko – blisko).

Nasza siłownia to dwa rodzaje karnetów:



na pierwszy karnet dziecko może wejść samo, a opiekun czuwa nad poprawnym wykonywaniem zadań,



na drugi karnet dziecko wchodzi z osobą dorosłą i tu zaczyna się wspólna zabawa.

Karnety są Wasze! Możecie wchodzić, kiedy chcecie!

KARNET DLA DZIECKA



.....
WPISZ SWOJE IMIĘ

NA 10 WEJŚĆ NA SIŁOWNIĘ OKA

Wejście Wejście Wejście Wejście Wejście

1



2



3



4



5



Wejście Wejście Wejście Wejście Wejście

6



7



8



9



10



Pokoloruj numerek z wejścia, które udało Ci się zrealizować.





Wejście 1



Znajdź 10 różnic między obrazkami.

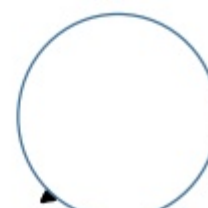
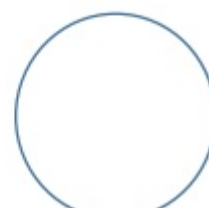
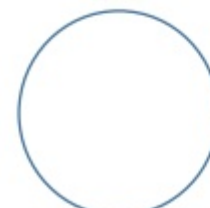
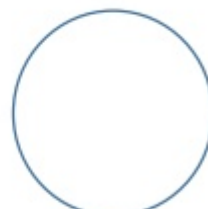
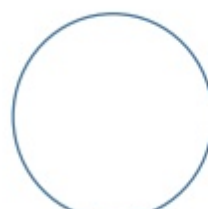
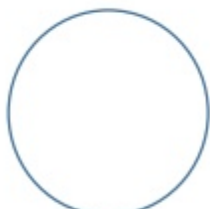
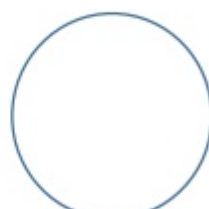
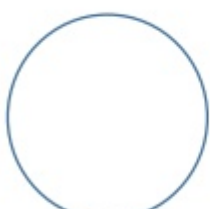
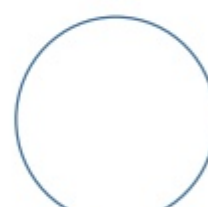
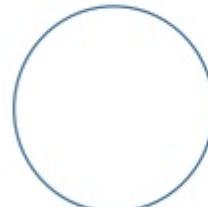
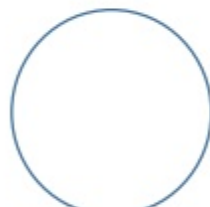
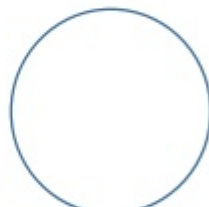
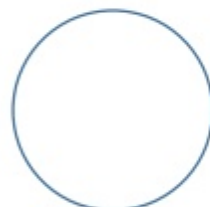
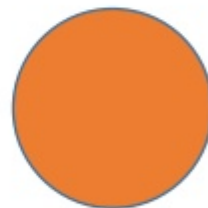
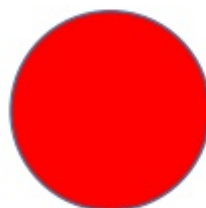
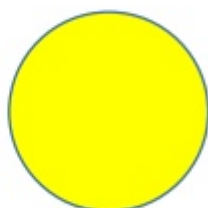




Wejście 2



Każdy owoc ma swój ulubiony kolor. Pokoloruj kółka według zakodowanego wzoru.
Jeśli masz kolorowe pompony lub guziki, możesz układać je w miejscu kółek.

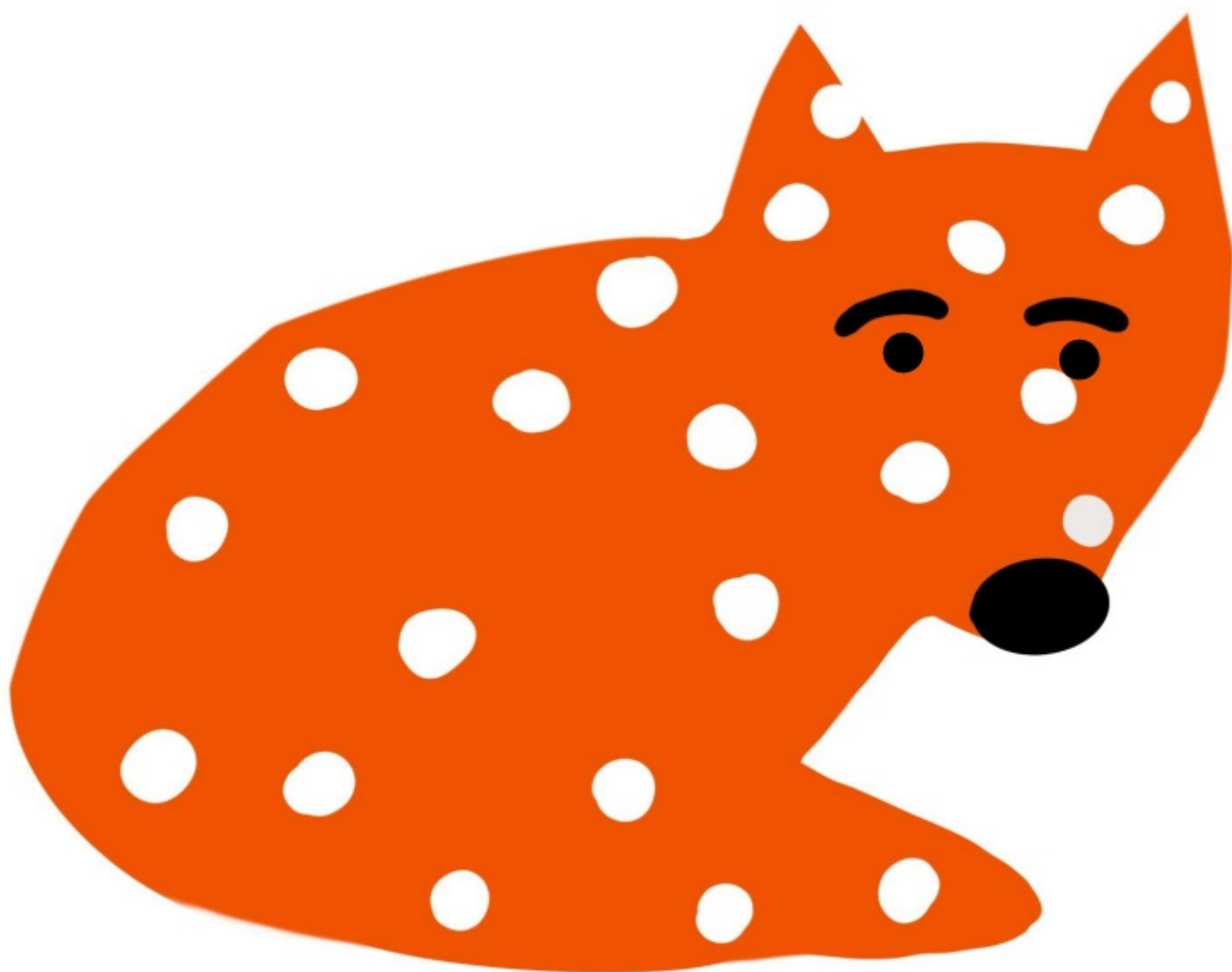




Wejście 3



Przy pomocy kolorowych flamastrów postaw kropczki w środku każdej białej plamki liska.

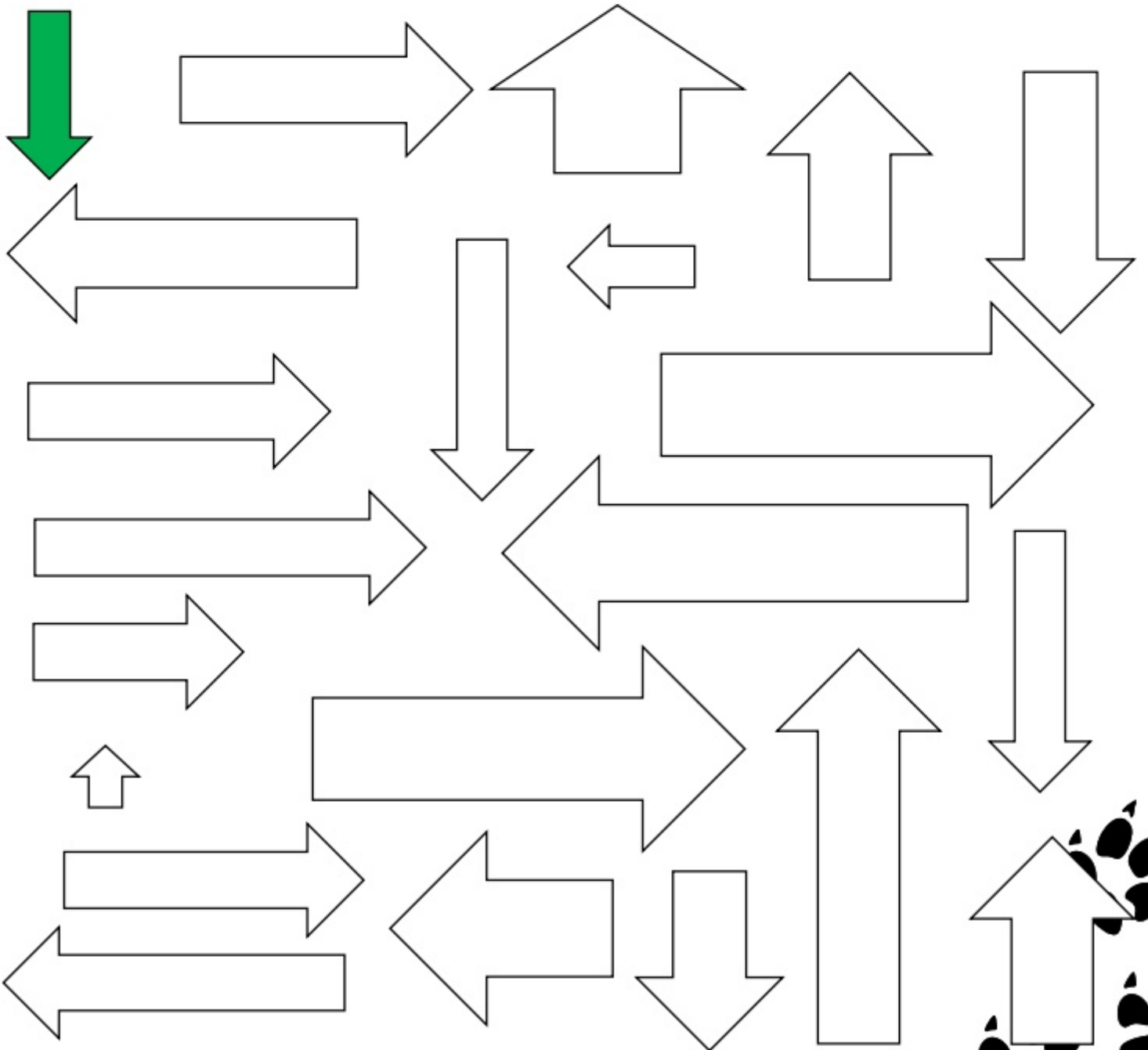
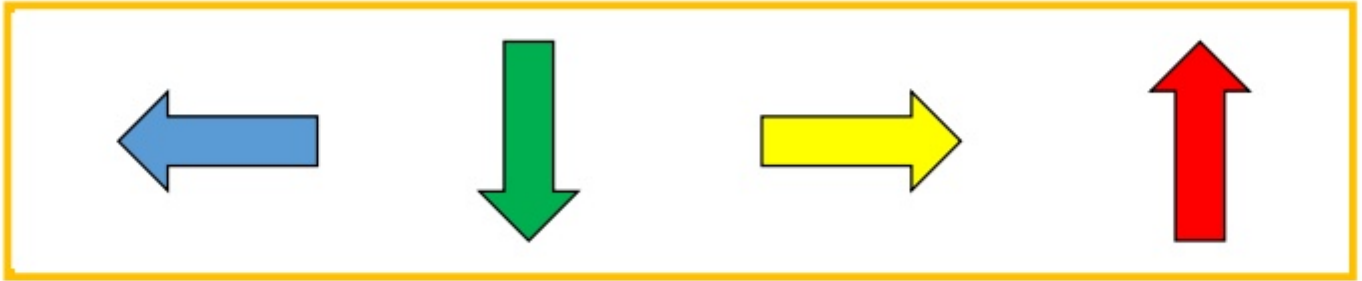




Wejście 4



Lisek zaprosił owocki do zabawy w podchody. Przed rozpoczęciem gry wszyscy muszą nauczyć się rozpoznawać kierunek strzałki. Pokoloruj je zgodnie z kodem w ramce.

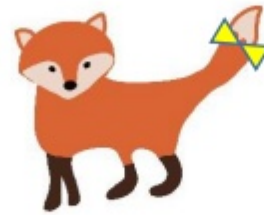




Wejście 5



Poprowadź palcem po linii i powiedz jaki jest ulubiony owoc każdego liska.

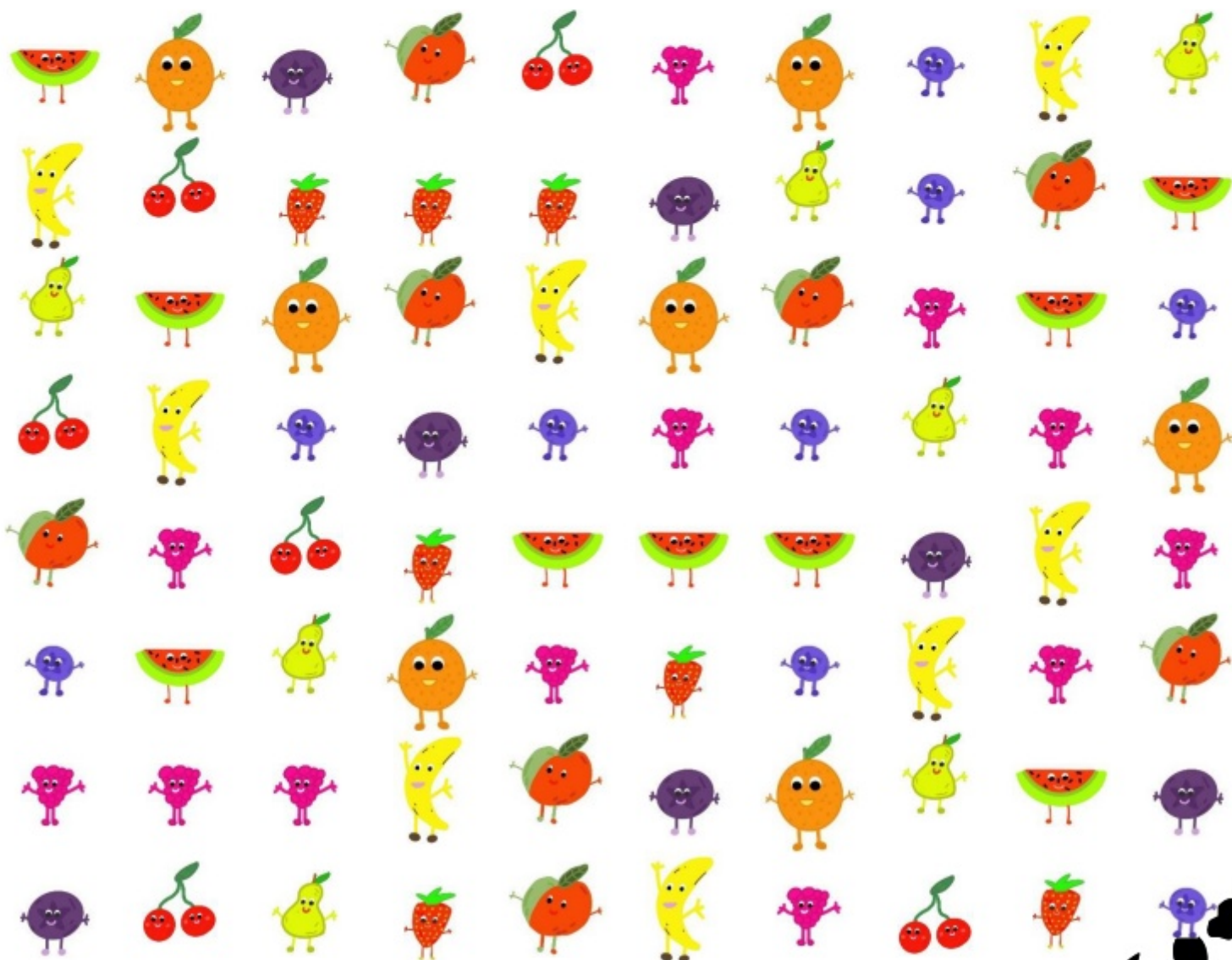
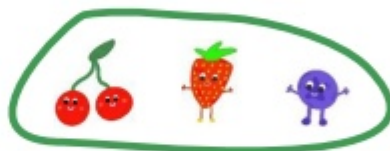
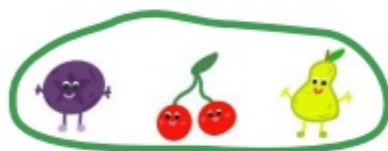
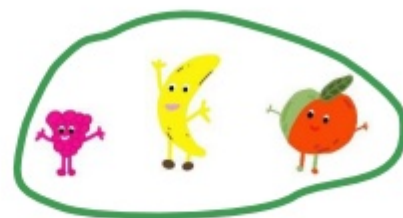
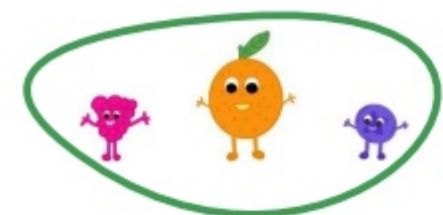




Wejście 6



Znajdź owocki, które stoją obok siebie w podanej kolejności. Przy pomocy kredki lub flamastra otocz kółkiem całą trójkę. Ważne, aby właśnie te trzy owocki były obok siebie.

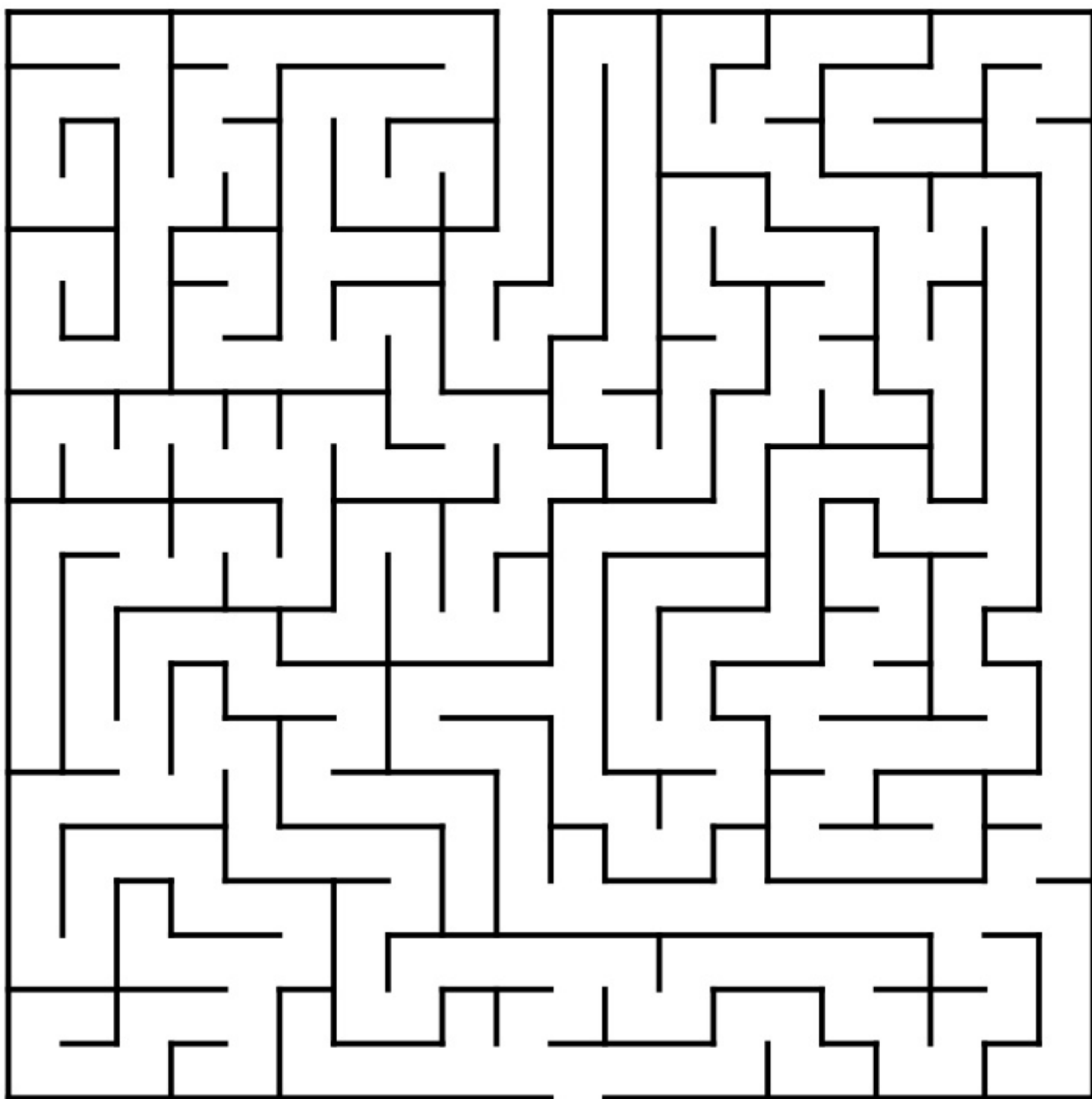




Wejście 7



Lisek **Horacy** zauważył ogień. Znajdź drogę, którą powinien pobiec strażak. Możesz kredką zaznaczyć trasę liska.

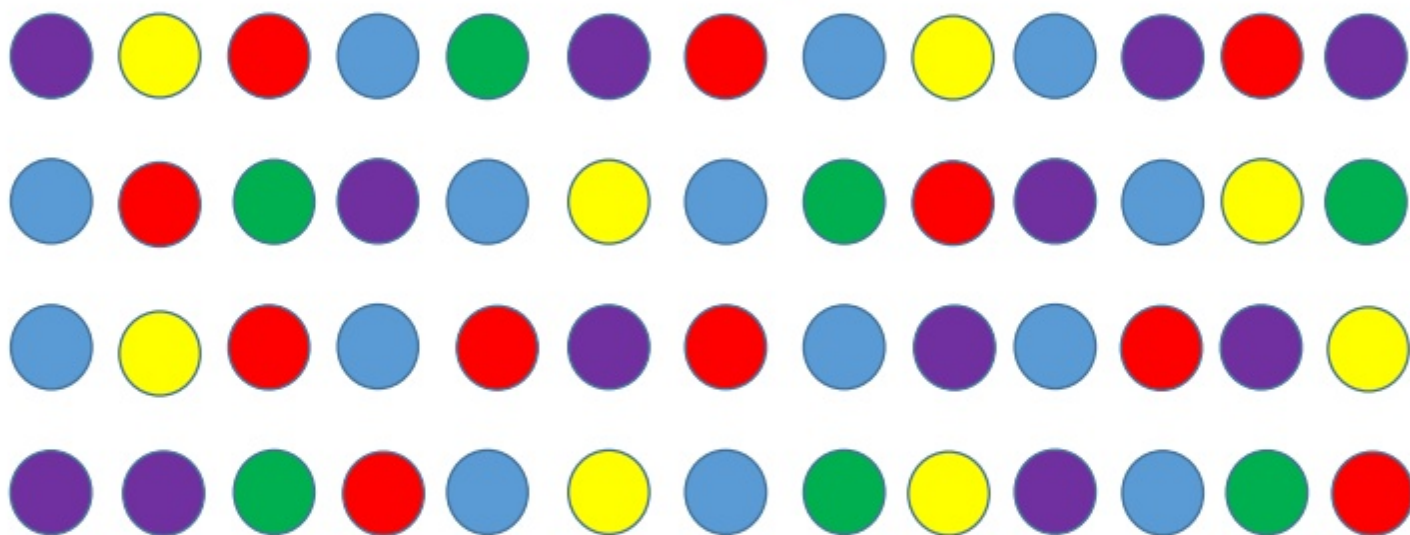
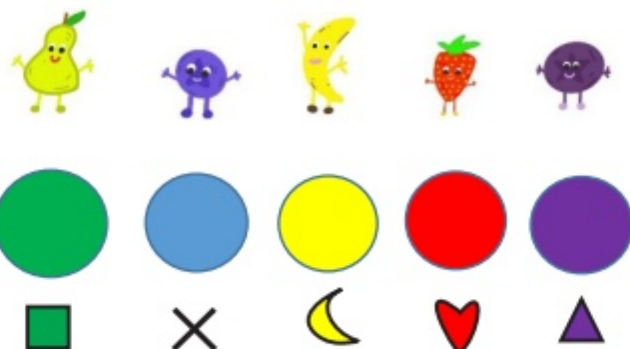




Wejście 8



Owoce przygotowały ciekawe rysunki na piłkach. Narysuj wzór pasujący do koloru piłki. Zaczynij uzupełniać od czerwonej linii po lewej stronie.



Zakreśl wszystkie cyferki 1 na zielono, a 2 na czerwono.

1 3 9 **2** **2** 3 **1**

1 2 3 4 2 1 3 4 6 7 8 9 6 5 0 2 4 2 4 1 5 9 7 1 5 2 5 2 5 1 4 3 9 0 1 3 4 2 7 6 4 5 0
 2 3 1 4 0 6 4 2 3 4 1 6 1 7 1 9 2 8 3 7 2 2 3 2 4 6 5 8 1 1 2 4 7 9 0 7 5 3 2 5 1 7 8
 9 0 8 1 7 1 3 2 5 3 7 2 1 3 1 4 2 9 2 5 2 1 9 2 2 3 9 5 1 8 7 1 7 7 9 6 8 4 1 3 2 4 5
 2 8 6 7 0 2 1 3 2 1 5 1 2 8 9 0 2 6 1 7 5 4 4 8 2 9 1 1 3 7 2 8 2 3 9 0 5 4 3 2 7 1 7
 1 2 3 1 2 2 3 5 2 8 1 2 9 1 7 1 7 2 5 0 7 9 3 4 2 1 9 7 0 5 4 3 5 2 7 2 1 1 1 7 2 3 8
 4 1 7 4 1 7 1 7 1 1 4 5 0 9 2 7 4 5 9 3 2 9 8 6 5 0 2 7 1 7 3 4 5 8 0 9 7 2 3 1 8 1 3
 1 1 1 7 1 1 4 1 4 1 2 3 2 3 2 1 7 4 5 9 0 2 7 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 1 6 4 9 0 8 3 2 5 1





Wejście 9



Lisek marzy o koktajlu owocowym. Ile owoców udało Ci się znaleźć? Pokoloruj liska i znalezione owoce.








Wejście 10



Pokoloruj kredkami pola ze znaczkami według następującego kodu:

V	Zielony	
O	Pomarańczowy	
X	Czarny	

V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
V	V	V	V	V	O	V	V	V	V	V	O	V	V	V	V	V
V	V	V	V	O	O	O	V	V	V	O	O	O	V	V	V	V
V	V	V	V	O	O	O	O	O	O	O	O	O	V	V	V	V
V	V	V	V	O	O	O	O	O	O	O	O	O	V	V	V	V
V	V	V	V	O	O	X	O	O	O	X	O	O	V	V	V	V
V	V	V	V	V			O	O	O			V	V	V	V	V
V	V	V	V	V	V		O	O	O		V	V	V	V	V	V
V	V	V	V	V	V	V		O		V	V	V	V	V	V	V
V	V	V	V	V	V	V		X		V	V	V	V	V	V	V
V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V



Pokoloruj liska i przybij mu piątkę!



KARNET DLA DZIECKA I OPIEKUNA

.....
i
.....



WPISZCIE SVOJE IMIONA

NA 10 WEJŚĆ NA SIŁOWNIĘ OKA

Wejście Wejście Wejście Wejście Wejście

1



2



3



4



5



Wejście Wejście Wejście Wejście Wejście

6



7



8



9



10



Pokoloruj numerek z wejścia, które udało się Wam zrealizować.



Wejście 1



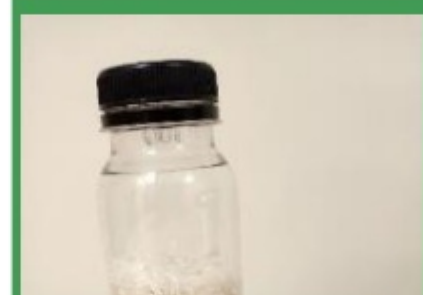
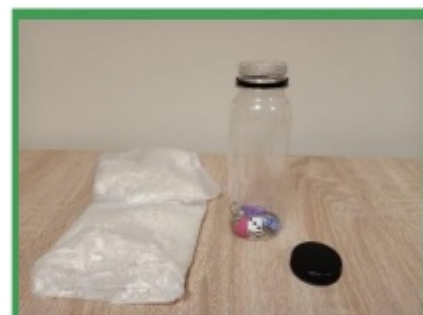
Mały detektyw - poszukiwacz

Przygotujcie:

- ⊕ paczkę suchego ryżu, drobną kaszę albo koraliki,
- 🍷 lejek,
- 🔑 przezroczystą, plastikową butelkę z większą nakrętką,
- 🔍 kilka małych przedmiotów, którym możesz zrobić zdjęcia, takich jak pompon, guzik, monety lub inne.

Poproś dziecko, aby wrzuciło przygotowane elementy do butelki. Następnie wsypcie do środka suchy ryż (najwygodniej jest przy pomocy lejka), tak aby zostało w butelce około 3 centymetrów wolnej przestrzeni. Po zamknięciu butelki poproś dziecko, aby poszukało skarbów i nazywało zauważone przedmioty.

Możesz też pokazać dziecku zrobione wcześniej zdjęcia figurek i poprosić, aby znalazło je w butelce.





Wejście 2



Strumyk pełen rybek

Przygotujcie:

- ⊕ papier kolorowy (najlepiej techniczny),
- ✂️ szczypce, spinacze,
- 🔧 pojemnik na złowione rybki,
- 🗑️ niebieskie worki na śmieci (może być niebieski szal) imitujące wodę.

Wytnijcie rybki i ułóżcie je w „strumyku”. Poproś, aby dziecko wyłowiło rybki szczypcami bez dotykania ich dłońmi i umieściło je w przygotowanym pojemniku. Do połowu można używać także bardziej kreatywnych narzędzi, np.: spinaczy albo dwóch łyżeczek czy kredek.





Wejście 3

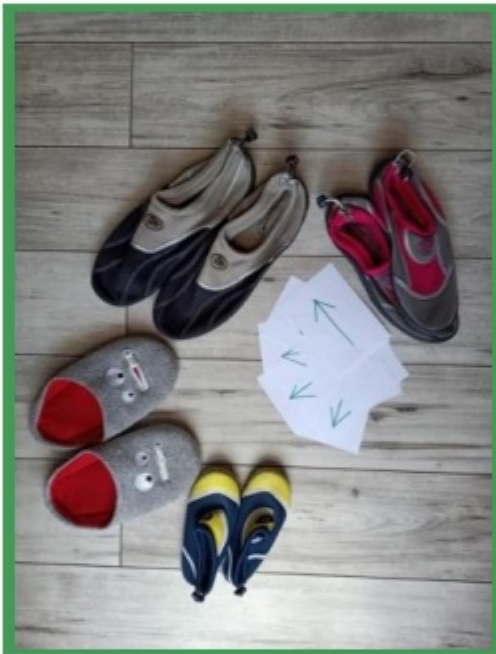


Buty, butki i buciki

Przygotujcie:

- ⊕ kaptcie lub buty - kilka par,
- 🔗 kartki, kredki lub flamastry.

Na kartkach narysujcie strzałki i rozłóżcie je na podłodze, tak aby wskazywały różne kierunki. Poproś, aby dziecko ustawiło kaptcie i buty w kierunku, w jakim pokazuje strzałka.





Wejście 4



Kolczasty zwierz

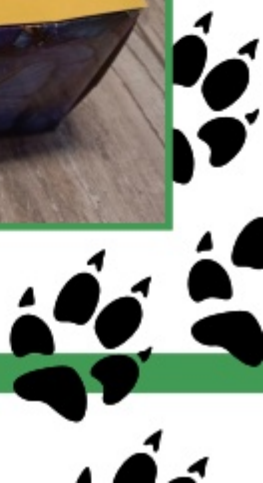
Przygotujcie:

- ⊕ puste pudełko po dużych chusteczkach higienicznych,
- ✏ kartkę wielkości pudełka z bloku technicznego z narysowanym językiem,
- ✂ taśmę klejącą lub klej do przyklejenia obrazka do pudełka,
- 🔩 ostre narzędzie do zrobienia małych otworów (np. mały śrubokręt),
- ✏ patyczki (liczmany) lub patyczki do uszu.

Lisek ma przyjaciela Jeżyka. Razem stworzyli kolczasty portret. Spróbujcie i Wy!

Pamiętajcie o zasadach bezpieczeństwa w zabawie z kolcami!

Narysujcie „kolczastego zwierza” i przyklejcie go do opakowania po chusteczkach. Dorosły wykonuje otwory, tak aby zmieściły się do nich patyczki. Ubierzcie zwierza w kolce.





Wejście 5



Liskowe oszczędności

Przygotujcie:

- ⊕ puste pudełko po chusteczkach,
- 📄 kartkę z bloku technicznego,
- ✂️ nożyczki,
- 🪙 monety do wrzucania do skarbonki.

Lisek Horacy postanowił od jutra oszczędzać.

Zróbcie dla niego skarbonkę z pustego opakowania po chusteczkach.



Przygotujcie kartkę wielkości pudełka chusteczek, złożcie ją na pół, aby łatwiej było wyciąć prosty otwór.



Rozłóżcie kartkę, naklejcie ją na górną ściankę pudełka. Możecie ozdobić skarbonkę. Teraz czas na wrzucanie monet.



Wejście 6



Do dziury, piłko, do dziury

Przygotujcie:

- ⊕ pudełko po ciastkach lub innym produkcie o niskich ściankach bocznych,
- 🐾 małą piłeczkę,
- 🔪 nożyk lub nożyczki.

Na środku pudełka narysujcie otwór nieco mniejszy niż piłka.



Wytnijcie kółko, włóżcie piłkę do pudełka i ruszając pudłem spróbujcie trafić do otworu.










Wejście 7

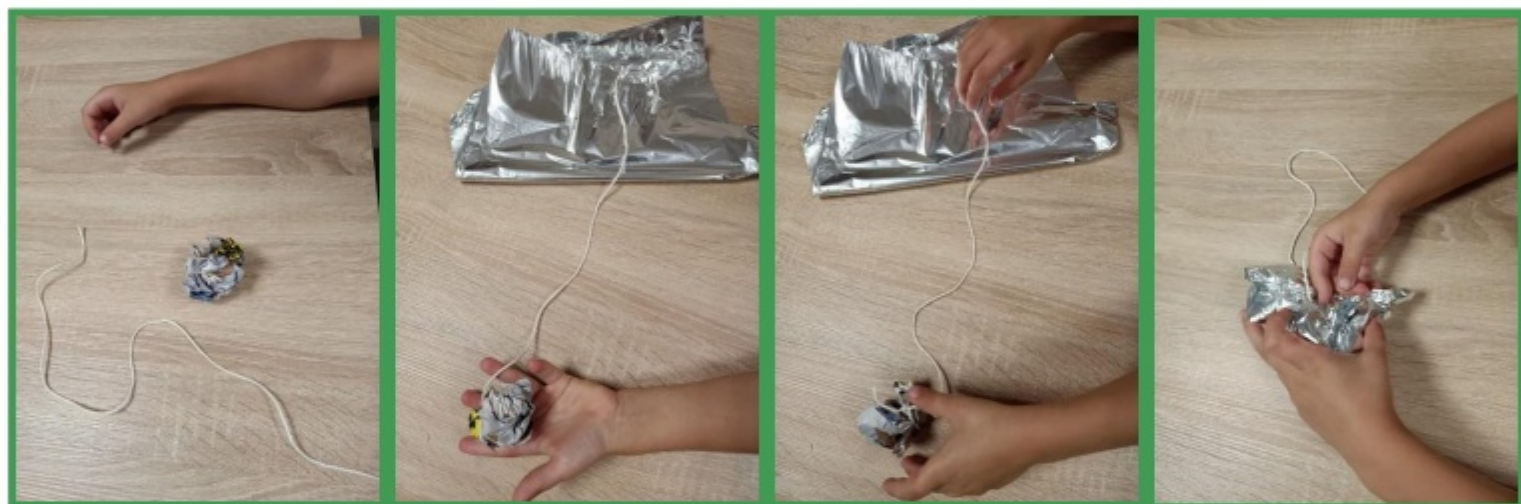


Rzutko - piłka

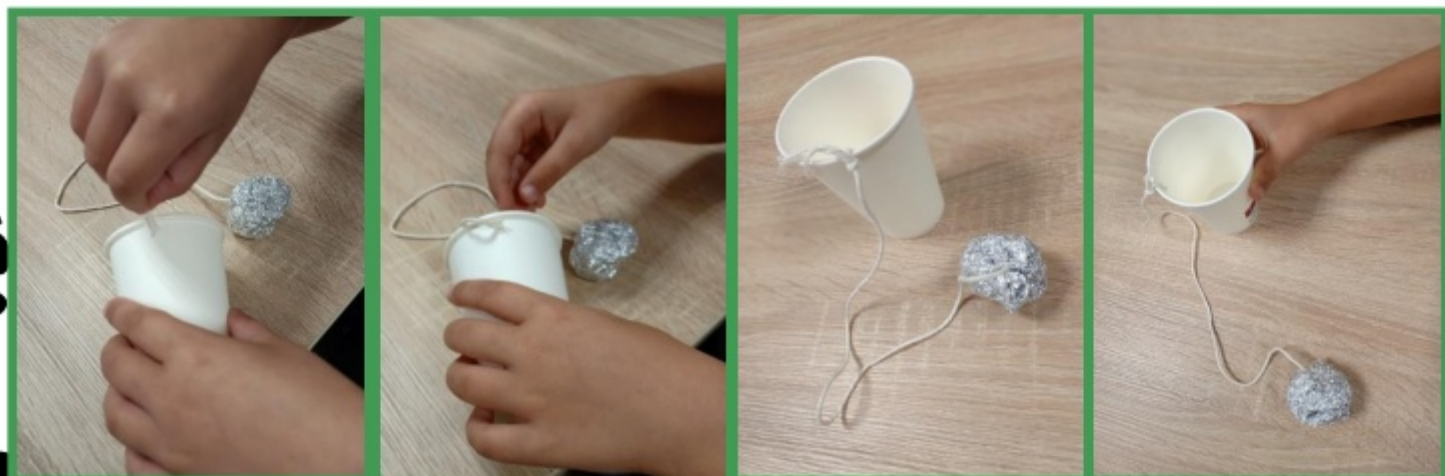
Przygotujcie:

-  kartkę z gazety,
-  sznurek,
-  kawałek folii aluminiowej,
-  jednorazowy papierowy kubeczek,
-  ostre narzędzie do zrobienia otworu w kubeczku.

Zgnieć kartkę z gazety, aby powstała kulka, przywiążcie do niej sznurek i owińcie w srebrną folię aluminiową.



Po zrobieniu otworu w górnej części kubeczka przelóżcie sznurek przez dziurkę i zawiążcie go. Im krótszy sznurek, tym łatwiej będzie trafić. Poruszając kubkiem podrzucajcie piłkę, tak aby wpadła do środka.





Wejście 8



Hop siup - strzał do celu

Przygotujcie:

- 🐾 niewielką i miękką piłkę lub maskotkę,
- 🎯 małe karteczki samoprzylepne, mogą być kolorowe, ponumerowane 1, 2, 3, ...

Wspólnie przyklejcie ponumerowane karteczki na drzwiach lub ścianie. Na zmianę szukajcie liczb np.: **czzerwona 1**, **zielona 2**, **niebieska 3** ... Próbujcie trafić w nie piłką.








Wejście 9

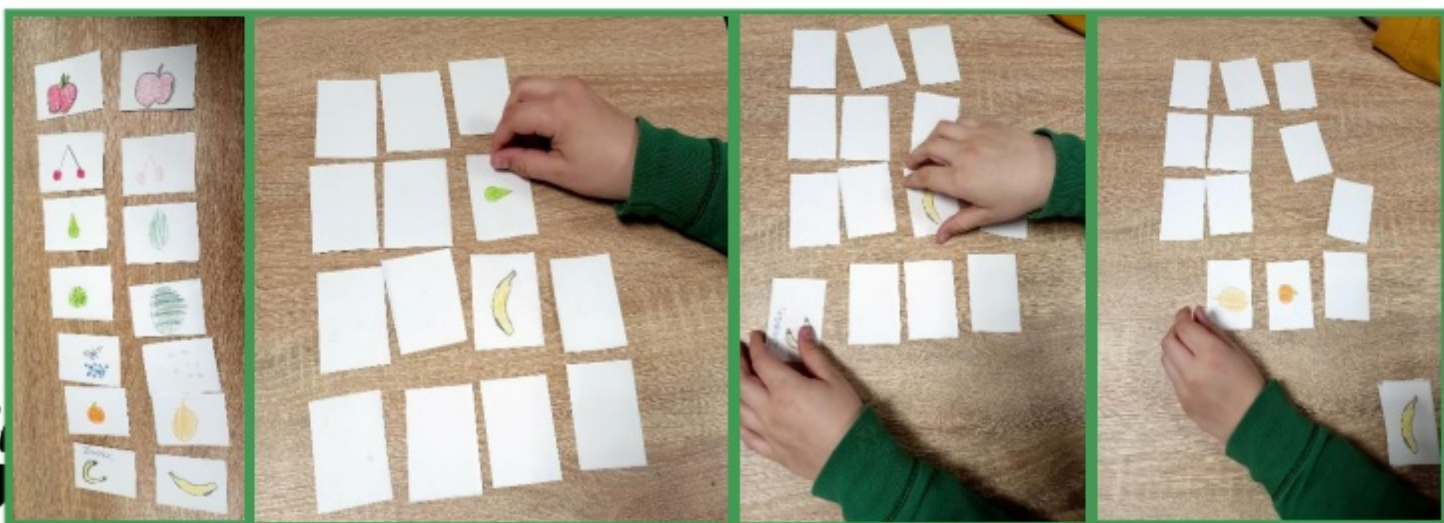
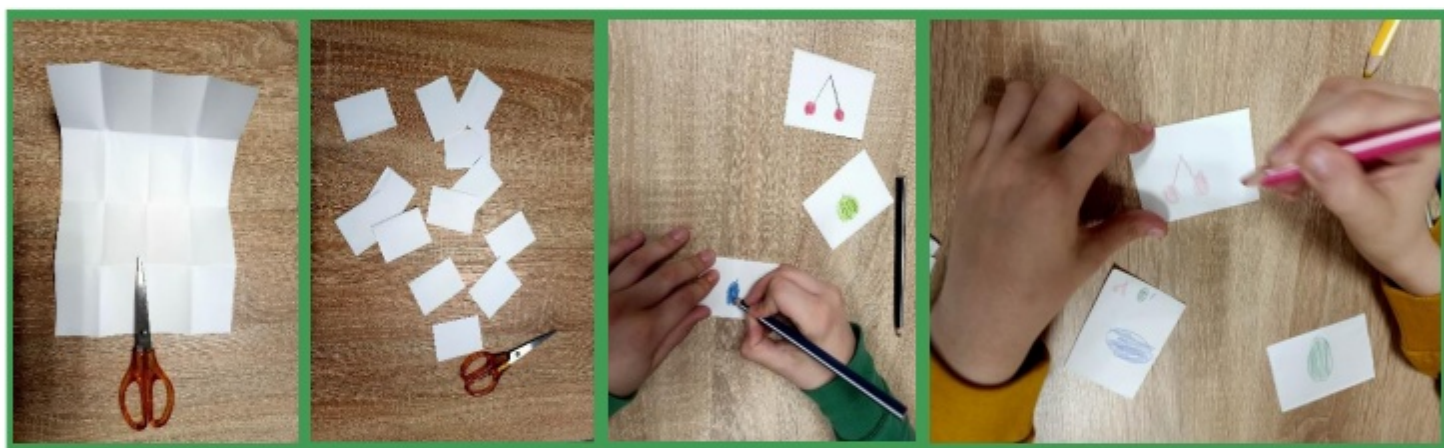


Memory

Przygotujcie:

-  blok techniczny,
-  nożyczki,
-  kredki.

Potnijcie kartkę na równe prostokąty. Na dwóch kartonikach narysujcie te same owocki np.: jabłka, gruszki, banany, śliwki. Ułóżcie karteczki obrazkami do dołu, pomieszajcie i bądźcie gotowi na ćwiczenie pamięci. Odkrywajcie na zmianę kartoniki w poszukiwaniu par. Na koniec policzcie, komu udało się odkryć więcej owoców.





Wejście 10

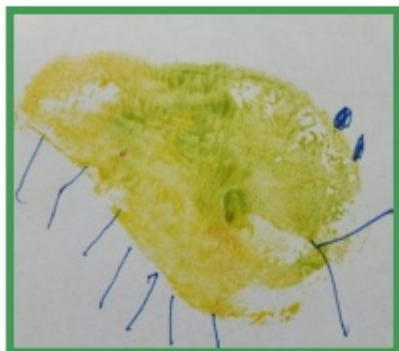


Owocowe stempelki

Przygotujcie:

- ⊕ owoce przekrojone na połówki,
- ↪ farby i pędzelki,
- ↪ kartki.

Położcie na talerzyku połówki ulubionych owoców. Przy pomocy pędzelka lub dłonią nałóżcie farbę na owoc. Szybko przyłóżcie pomalowaną część do kartki. Można zrobić kilka pieczętek po jednym nałożeniu farby – każda będzie inna. Możecie udekorować swoje pieczętki, rysując kredkami lub flamastrami dodatkowe elementy.





Beata Kuczewska – Kielbus – jest mamą dwójki dzieci, pedagog specjalny, ortoptystka, terapeuta integracji sensorycznej i neurorozwoju, instruktor gimnastyki korekcyjnej oraz terapeuta uwagi słuchowej. Bardzo lubi swoją pracę. Prowadzi zajęcia z dziećmi w wieku przedszkolnym i szkolnym, konsultuje rodziców, szkoli studentów, nauczycieli i terapeutów. Wykorzystuje holistyczną wiedzę do diagnozy dzieci i indywidualnego doboru metod pracy.

Pracuje w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Warszawie.
Prowadzi **Gabinet Wspierania Rozwoju Pomagańca**.

Jest członkiem zarządu **Fundacji Widoczne** i autorką książeczki:
„Mała Srocza ćwiczy oczka”





Trzy rzeczy pozostały z raju: gwiazdy, kwiaty i oczy dziecka.
Dante Alighieri

Nasza misja

Pomagamy dzieciom lepiej widzieć. Dobra jakość widzenia jest podstawą rozwoju dzieci. Wspieramy rodziców i specjalistów w trosce o dziecięce oczy.

Nasza wizja

Naszym oczkiem w głowie są dzieci i ich wzrok. Fundacja Widoczne powstała, aby każde dziecko miało szansę prawidłowo się rozwijać, np. poprzez dostęp do regularnych badań przesiewowych wzroku, a rodzice i pedagodzy potrafili we właściwym momencie zauważyć kłopoty z widzeniem i mogli znaleźć odpowiednie rozwiązanie.

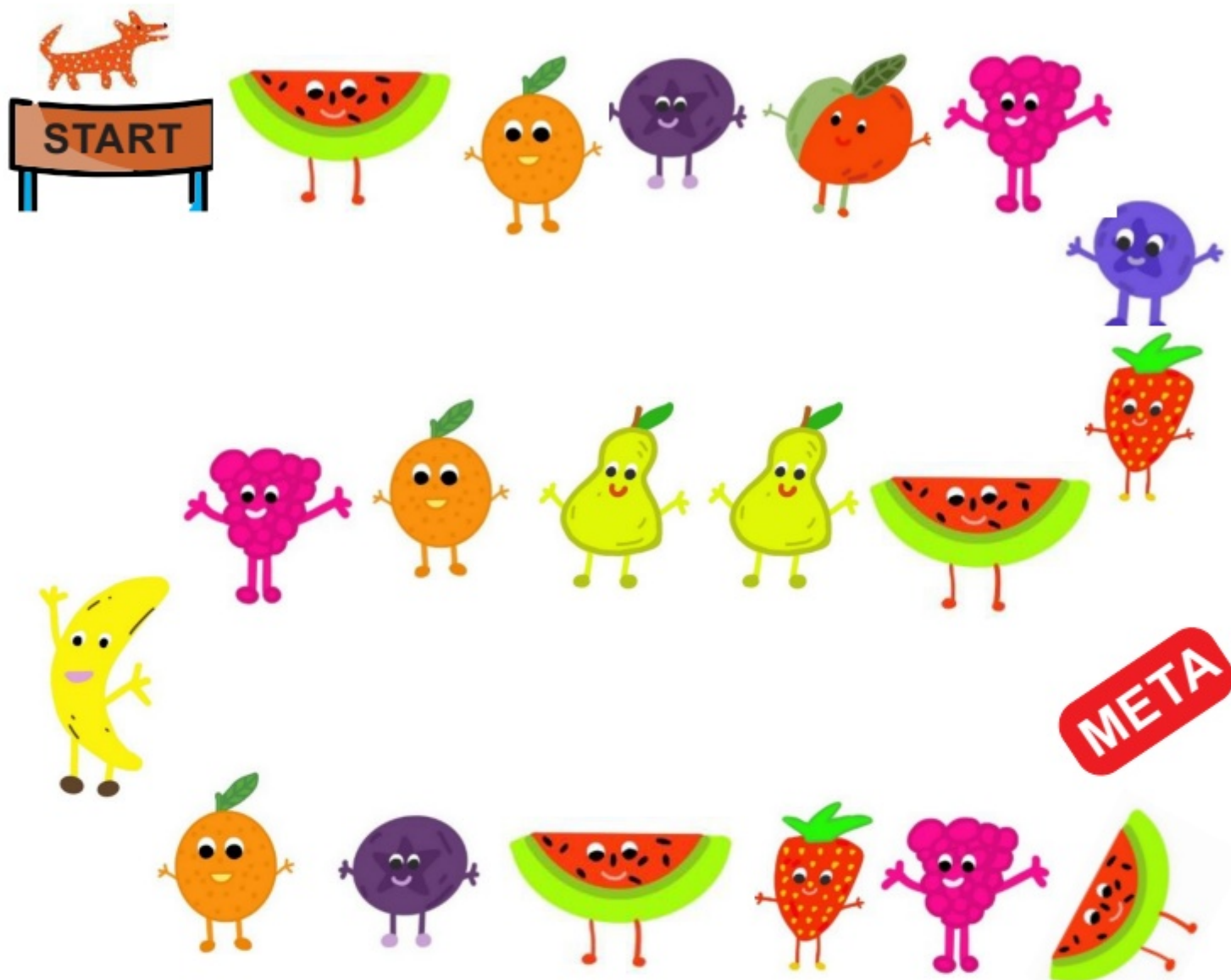
Wydanie „Liska Horacego” było możliwe dzięki naszemu Darczyńcy

HOYA Lens Poland







Ty także możesz wspierać nasze działania wpłacając darowiznę na konto:
78 1020 1026 0000 1602 0499 0562

KTO PIERWSZY NA MECIE?

Pożycz kostkę i pionki z innej gry planszowej i sprawdź swoje siły!



Kiedy twój pionek stanie na danym owocu - wykonaj zadanie:

- | | | | |
|--|---|---|--|
|  | Wymień cztery przedmioty, które widzisz najdalej. |  | Wymień cztery przedmioty, które widzisz najbliżej siebie. |
|  | Spróbuj dotknąć uchem do ramienia z prawej i lewej strony, nie podnosząc barków. Powtórz 2 razy. |  | Spróbuj dotknąć brodą do ramienia z prawej i lewej strony, nie podnosząc barków. Powtórz 2 razy. |
|  | Wybierz palec jednej ręki. Oddal go na odległość ok. 30 centymetrów. Obserwuj swój palec, który zbliża się do twojego nosa. Powtórz 3 razy. |  | Narysuj palcem w powietrzu na wysokości oczu w odległości ok. 30 centymetrów kształt gwiazdki. Podążaj oczami za palcem. |

ISBN 978-83-965253-2-1



9 788396 525321