



KARTA 1:

SZPIEG NA HORYZONCIE



ZADANIE:

Podejdź do okien i wytrop najdalej położony obiekt/punkt. Kiedy go znajdziesz, podnieś rękę. Nauczyciel wybierze „Szpiega Dnia”, który powie wszystkim, co wytropił.

Następnie wszyscy Agenci celują wzrokiem w ten punkt i obserwują go uważnie przez **20 sekund**.

Pamiętajcie! Nie możecie spuścić go z oczu!

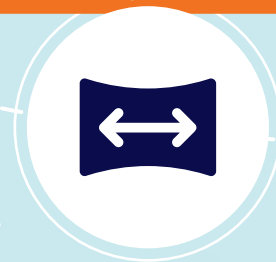
* w przypadku ograniczonego dostępu do okien w klasie ćwiczenie można przeprowadzić na korytarzu

MIO/2026/1389



KARTA 2:

DETEKTYWISTYCZNA PANORAMA



ZADANIE:

Stań przy ścianie naprzeciwko okna. Wyobraź sobie, że Twoje oczy to skanery. Przesuń wzrok bardzo powoli od lewej do prawej krawędzi wszystkich okien, a potem wróć, czyli przesuń wzrok od prawej do lewej strony. Uważnie policz wszystkie przedmioty, które widzisz na szybach lub parapetach.

Kiedy skończysz, podnieś rękę. Nauczyciel wybierze „Szpiega Dnia”, który powie ile przedmiotów odnalazł.

MIO/2026/1389



KARTA 3:

ZNIKAJĄCY ŚLAD



ZADANIE:

Wyciągnij palec wskazujący przed swoim nosem najdalej jak możesz. Spójrz na niego, a potem szybko spójrz na najdalszą ścianę w klasie.

Powtórz to ćwiczenie 5 razy – raz patrz na palec raz na ścianę.

MIO/2026/1389



KARTA 4:

KOD DALEKIEGO ZASIĘGU



ZADANIE:

Stań na środku sali w grupce razem z kolegami i koleżankami. Najlepiej niscy przed wyższymi. Kto pierwszy odczyta “tajne hasło” bez mrużenia oczu podnosi rękę.

Co jest potrzebne:

Nauczyciel powinien przygotować na kartce A3, napisane literami różnej wielkości, tajne hasło np. Tropimy Krótkowzroczność.

MIO/2026/1389



KARTA 5:

PODNIEBNY PATROL



ZADANIE:

Podejdź do okna i przez minutę obserwuj tylko chmury. Poszukaj w ich kształtach ukrytych zwierząt lub przedmiotów.

Powiedz, co udało Ci się wytropić.

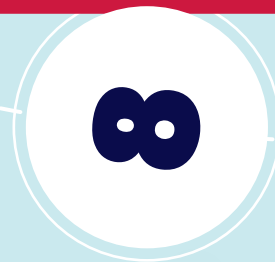
* W sytuacji braku zachmurzenia prosimy o wprowadzenie modyfikacji Misji: Skup się na linii drzew, dachów lub budynków. Zobacz, jaki kształt tworzy ich krawędź na tle nieba. Co Ci przypomina?

MIO/2026/1389



KARTA 6:

ÓSEMKA GABI



ZADANIE:

Spójrz na ścianę przed Tobą i wyobraź sobie, że jest na niej narysowana wielka cyfra 8, która leży na boku tworząc znak nieskończoności. Obrysuj ją powoli wzrokiem, zaczynając od środka.

Pamiętaj: nie ruszaj głową!
Niech pracują tylko Twoje oczy.

MIO/2026/1389



KARTA 7:

ZEGAR DETEKTYWKI GABI GAŁKI



ZADANIE:

Twoje oczy to wskazówki detektywistycznego zegara. Nie ruszając głową spójrz na godzinę 12 (sufit), 3 (pravo), 6 (podłoga) i 9 (lewo).

Wykonaj to zadanie trzy razy.

MIO/2026/1389



KARTA 8:

RADAR



ZADANIE:

Mrugaj oczami tak szybko i lekko jakby były skrzydełkami motyla. Wykonuj to zadanie przez 10 sekund. Zrób chwilę przerwy i powtórz zadanie jeszcze dwa razy.

Dzięki temu **nawilżysz** swoje "obiektywy"!

MIO/2026/1389



KARTA 9:

TROPIENIE MUCHY



ZADANIE:

Uważnie śledź wzrokiem czubek mojego wskaźnika. Wyobraź sobie, że to dosyć sprytna mucha, poruszająca się z różną prędkością. Nie spuszcza jej z oczu!

Co jest potrzebne: wskaźnik lub długi patyk.

MIO/2026/1389



KARTA 10:

SKOSOWANIE ŚLADÓW



ZADANIE:

Spójrz w prawy górny róg sali, a potem natychmiast w lewy dolny róg. Teraz zrób to samo w drugą stronę, czyli z lewego dolnego rogu wróć wzrokiem do prawego górnego.

Powtórz te „skosy” kilka razy, trzymając głowę prosto. **Pracuje tylko samo oko.**

MIO/2026/1389



KARTA 11:

CIEPŁE DŁONIE



ZADANIE:

Potrzyj mocno dłonie o siebie, aż poczujesz, że są naprawdę gorące. Zamknij oczy i przykryj je dłońmi tak, aby nie przepuszczały światła, ale też nie uciskały powiek. Przez chwilę oddychaj spokojnie i pocuj, jak Twoje oczy odpoczywają w ciepłe i całkowitej ciemności.

Powtórz to ćwiczenie dwa razy.

MIO/2026/1389



KARTA 12:

NOCNY DETEKTYW



ZADANIE:

Zamknij oczy i wyobraź sobie, że jest środek nocy. Skup się tylko na tym co słyszysz. W tym czasie Twoje oczy wyłączą się i będą zbierały siły do dalszej pracy.

Oczy możesz otworzyć na wyraźny **sygnał Nauczyciela.**

MIO/2026/1389

KARTA 13:

MASAŻ



ZADANIE:

Zamknij oczy i delikatnie opuszkami palców masuj czoło nad brwiami, przesuując je od środka czoła w stronę skroni.

Rób to bardzo powoli i w skupieniu.

KARTA 14:

ŻÓŁWIA SKORUPA



ZADANIE:

Skul się lekko, schowaj głowę w ramiona i mocno zamknij oczy. Pozostań w tej pozycji, odliczając powoli w myślach do 20. Następnie wyprostuj się i powoli otwórz oczy.

Gabi mówi, że nawet detektyw musi czasem zniknąć.

KARTA 15:

ŚWIATŁOCZUŁOŚĆ



ZADANIE:

Zamknij oczy i trzymając je cały czas zamknięte, powoli skieruj twarz w stronę jasnego okna. Poczuj, jak pod powiekami robi się jaśniej, a może nawet poczujesz ciepło. Policz do trzech. Teraz, wciąż mając zamknięte oczy, powoli odwróć głowę w stronę ciemniejszego kąta sali (w stronę cienia). Poczuj przyjemny chłód i ciemność. **Ćwiczenie powtórz 5 razy**, cały czas mając zamknięte powieki.

KARTA 16:

ZASADA GABI (20-20-20)

20-20-20

ZADANIE:

Odmierz od swojej ławki 20 stóp, czyli ok. 12 dużych kroków. Wybierz w tym miejscu jeden przedmiot, zapamiętaj go i wróć do ławki. Odnajdź wzrokiem ten przedmiot i patrz na niego przez 20 sekund bez mrugania. **Gabi sugeruje**, żebyś powtarzał/-ła tę Misję **co 20 minut** podczas pisania lub czytania, **także w domu!**

* Nauczyciel objaśnia dzieciom miarę 20 stóp (ok. 6 metrów) i ewentualnie odmierza ją dla lepszego zobrazowania tej długości. Z realizacją zadania można wyjść na korytarz.

TROPIMY KRÓTKOWZROCZNOŚĆ

KARTA 17:

DETEKTYW NA SŁOŃCU



ZADANIE:

Stań w blasku słońca (jeśli świeci) lub po prostu przodem do jasnego okna. Zamknij oczy i skieruj twarz w stronę światła na 30–60 sekund. Poczujcie ciepło na powiekach. Gabi mówi, że to taki "kompres" dla zmęczonych oczu. Na sygnał nauczyciela otwórz oczy i spróbuj przez chwilę wypatrywać najdalszego punktu za oknem (np. czubka drzewa lub odległego komina). To rozluźnia mięśnie oka, które spinają się przy patrzeniu w ekrany i zeszyty.

* Misję można zrealizować również na szkolnym boisku lub korytarzu

MIO/2026/1389

TROPIMY KRÓTKOWZROCZNOŚĆ

KARTA 18:

STRAŻNIK ŁOKCIA



ZADANIE:

Położ przed sobą na ławce książkę lub zeszyt i **zrób test**. Oprzyj łokieć na ławce, zaciśnij pięść i przyłóż ją do swojej brody.

To jest Twoja **bezpieczna odległość** od zeszytu, czy książki. Postaraj się ją zapamiętać i pilnować jej.

MIO/2026/1389

TROPIMY KRÓTKOWZROCZNOŚĆ

KARTA 19:

PISANIE NOSEM



ZADANIE:

Wyobraź sobie, że Twój nos to długi ołówek. "Napisz" nim w powietrzu **Gabi Gałka**.

Ta Misja rozluźni Twoją szyję i oczy.

MIO/2026/1389

TROPIMY KRÓTKOWZROCZNOŚĆ

KARTA 20:

WIELKI FINAŁ



ZADANIE:

Dziś ostatnie zadanie: mrugnij do kolegi/koleżanki i powiedz: "Moje oczy są gotowe na przegodę!".

**Od dzisiaj jesteście oficjalnym
Ambasadorem Dobrego Wzroku
i zarazem Agentem Gabi Gałki.**

Gabi Gałka mówi:

Dbaj o swój wzrok każdego dnia!



MIO/2026/1389