

ЗАГАДКИ ПРО ТВАРИН

1. Я пуголовком народився,
В пострибунку перетворився.
Я зелена квакушка,
Язиком хапаю мушки.
Хто я? (Жаба)
2. Я стрибаю, коли йду,
І сиджу, коли стою.
Хто я? (Кенгуру)
3. Я великий і міцний!
Усіх дивує хобот мій.
Хто я?(Слон.)
4. Цар звірів я, це кожен знає,
Я грізним риком всіх лякаю.
Хто я? (Лев)
5. Хоча я і птаха, та все ж не літаю.
А в море з засніжених гірок пірнаю!
Хто я?(Пінгвін.)
6. Господаря я зустрічаю,
Радісно хвостом виляю.
Чужаків не пропущу,
Я сердито загарчу.
Хто я?(Собака.)
7. На фермі я живу в хліві,
Роги два на голові.
Смачну травичку я щипаю,
Всіх молочком я пригощаю!
Хто я? (Корова.)
8. В ставку я плавати люблю,
Рибку там собі зловлю.
Вам секрет розкрию свій:

Вийду із води сухий!
Хто я? (Гусак.)

9. Вухастий, та не кролик,
З копитами, але не бик.
Хто я? (Осел.)

10. Я маленьке, але не мишеня,
Я жовте, але не кульбабка,
Я пухнасте, але не кролик,
Хто я? (Курчатко.)

11. Мій носик — диво-п'ятачок,
А хвостик — рожевий гачок.
На спинці виросла щетинка,
Як у моєї мами-свинки.
Хто я? (Поросятко)

12. Живу на фермі, маю роги,
Даю молоко, та не корова.
Хто я? (Коза.)

13. В калюжах я люблю купатись,
Рохкати, в багні валятись.
Хто я? (Свиня.)

14. Плуг тягну півдня я в полі,
А потім скачу на волі.
Мені на місці не сидиться,
Дзвінко цокають копитця.
Хто я? (Кінь.)

15. Я морем пливу і здобич хапаю,
Зубатою пащею всіх я лякаю.
Хто я? (Акула.)

16. Весь день я сплю, вниз головою звисаю.
Хоч пір'я нема, я ночами літаю.
Хто я? (Кажан.)

Галина Мирослава «Мово моя»

Цей сучасний вірш про українську мову сповнений любов'ю і сумом за звучанням рідних серцю слів.

Я настільки тебе люблю,
Що без тебе у світах задихаюсь,
Кожен порух твій серцем ловлю,
Душу повнячи з краю до краю.

І пече мене і все болить,
Коли струєна чужотою,
Я шукаю і не бачу віч,
Переповнених вплеск тобою.

Я безмежно тебе люблю,
То за що мені та покута
Серед сотень облич навстріч
Не вловити твій дух, не почути?!

Ти – повітря і корінь. Вплав
Я зірвусь звідусіль, щоб манно
Уклонитися святим місцям
Духу твого.
Люблю. Осанна.

Оксана Забужко «Мова кожного народу»

Сучасний вірш про українську мову закликає людей плекати й берегти один із найголовніших скарбів української нації.

Мова кожного народу
неповторна і – своя;
в ній гримлять громи в негоду,
в тиші – трелі солов'я.

На своїй природній мові
і потоки гомонять;
зелен-клени в діброві
по-кленовому шумлять.

Солов'їну, барвінкову,
колосисту – на віки –
українську рідну мову
в дар мені дали батьки.

Берегти її, плекати
буду всюди й повсякчас,
бо ж єдина – так, як мати,
мова в кожного із нас!

Дмитро Павличко «Рідна мова»

Поет-шістдесятник, який дожив до наших днів і помер на 94-му році життя зимою 2023 року. Уся творчість письменника пронизана любов'ю до України, рідного народу, його історії і мови. Серед його відомих творів є цей вірш про українську мову для дітей.

Спитай себе, дитино, хто ти є,
І в серці обізветься рідна мова;
І в голосі яснім ім'я твоє
Просяє, наче зірка світанкова.

З родинного гнізда, немов пташа,
Ти полетиш, де світу далечизна,
Та в рідній мові буде вся душа
І вся твоя дорога, уся Вітчизна.

У просторах, яким немає меж,
Не згубишся, як на вітрах полова.
Моря перелетиш і не впадеш,
Допоки буде в серці рідна мова.

Ніби сонце, що сходить над кручі,
Ніби саяво стрімкої води,
Наша мова – це диво квітуче,
Без якого серцям не цвісти!

Кожне слово – вогнем калиновим,
Кожне слово тривожно – як дзвін,
Починаймося з рідної мови –
З її щирих і мудрих глибин!

Ніби подих легкий заметілі,
Що з розквітлої вишні зліта.
Як Дніпрові вируючі хвилі –
Мова ця і співуча, і проста!

Скільки в долі й тиші, і бурі!
І тривожна, як марево, путь.
Грона слів – ніби струни бандури! –
Що нам – цвітом душі... – оживуть.

Кожне слово – вогнем калиновим,
Кожне слово тривожно – як дзвін,
Починаймося з рідної мови –
З її щирих і мудрих глибин!

Павло Вишебаба «Тільки не пиши мені про війну»

Вірш написаний у 2023 році поетом-сучасником, який боронить Україну від загарбників. Під час роботи над поезією родина митця була вимушена виїхати за кордон. Вірш присвячений доньці Павла Вишебаби. Цей вірш про війну може розчулити до сліз.

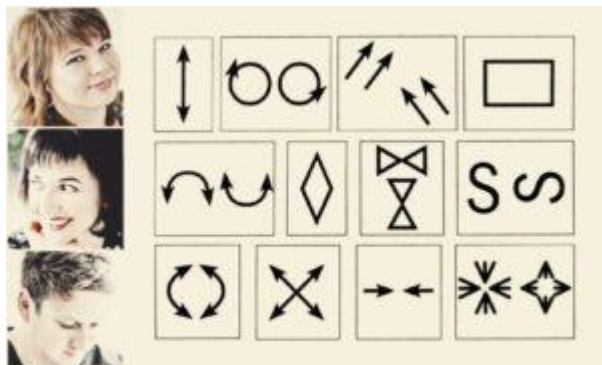
Тільки не пиши мені про війну,
розкажи, чи є біля тебе сад,
чи ти чуєш коників і цикад,
і чи повзають равлики по в'юну.

Як у тих далеких від нас краях,
називають люди своїх котів?
Те, чого найбільше би я хотів,
щоб не було суму у твоїх рядках.

Чи цвіте там вишня та абрикос?
І якщо подарують тобі букет,
не розкажуй, як бігла ти від ракет,
розкажи, як добре нам тут жилось.

Запроси в Україну до нас гостей,
всіх, кого зустрінеш на чужині,
ми покажемо кожному по війні,
як ми вдячні за спокій своїх дітей.

Гімнастика для очей: 7 найкращих вправ



Робота та навчання онлайн — реалії теперішнього часу. Для очей це, безумовно, означає багато додаткового навантаження. Крім того, зараз ми більше дивимося кіно, серіальчиків, мультиків..., і, сподіваємося, більше читаємо.

Цілком доречно згадати про гімнастику для відновлення і поліпшення зору, тим більше, що сьогодні відмовка «немає часу» не пройде.

Як і з будь-якими тренуваннями, тут важлива регулярність. Існують спеціальні комплекси вправ при короткозорості, далекозорості, астигматизмі — їх легко знайти в мережі, а в цьому дописі пропонуємо базовий варіант, корисний як для дитячих, так і для дорослих очей.

Зауважимо лише, якщо є значні порушення, краще проконсультуватися з офтальмологом. Лікар призначить певний комплекс вправ в кожному конкретному випадку.

Щодо дітей, то робити зарядку малюк повинен осмислено, школярі цілком здатні впоратися самостійно.

Дрібноті краще буде займатися разом з батьками, а ще можна заморочитися і перетворити процес на гру.

Скільки разів робити гімнастику протягом дня — тут немає суворих рекомендацій. Наприклад, в моменти інтенсивних зорових навантажень, при роботі за комп'ютером, читанні, в ідеалі треба робити перерви на гімнастику кожні 40-60 хвилин. Цей ритуал бажано перетворити на звичку.

Але не забувайте, що гімнастика для очей — це профілактика, і діє вона лише в комплексі з необхідними засобами лікування. Тому щорічний офтальмологічний огляд — це must, особливо якщо у дитини наявна спадкова схильність.

Кожну вправу повторюйте по 5-30 разів, починаючи з малого, навантаження збільшуйте поступово. Рухи плавні, без ривків, між вправами корисно трохи поблимати очима. І не забудьте зняти окуляри або контактні лінзи.

Вправа ШТОРКИ

Швидко і легко моргайте 2 хвилини. Сприяє покращенню кровообігу.

Вправа Дивимосся У ВІКНО

Робимо маленьку кульку з пластиліну і ліпимо на скло. Вибираємо за вікном далекий об'єкт, кілька секунд дивимосся вдалину, потім переводимо погляд на кульку. Пізніше можна ускладнити навантаження — фокусуватися на чотирьох різноудалених об'єктах.

Вправа ВЕЛИКІ ОЧІ

Сидимо прямо. Міцно заплющуємо очі на 5 секунд, потім широко відкриваємо їх. Повторюємо 8-10 разів. Зміцнює м'язи повік, покращує кровообіг, сприяє розслабленню м'язів очей.

Вправа МАСАЖ

Трьома пальцями кожної руки легко натисніть на верхні повіки, через 1-2 секунди зніміть пальці з повік. Повторіть 3 рази. Покращує циркуляцію внутрішньоочної рідини.

Вправа КОНТРАСТ

Двічі в день, вранці й ввечері, обполіскувати очі. Вранці — спочатку відчутно гарячою водою (не обпалюючись!), потім холодною. Перед сном все у зворотному порядку: промиваємо холодною, потім гарячою водою.

Вправа КОРИСНА УЯВА

Закрийте очі на кілька хвилин і уявіть щось приємне. А якщо потерти долоні одна об одну і прикрити очі теплими долонями, схрестивши пальці на середині чола, то ефект буде помітнішим.

Вправа СТРІЛЯЄМО ОЧИМА (див. схему на фото)

Дивимосся вгору-вниз з максимальною амплітудою.

Креслимо коло за годинниковою стрілкою і навпаки.

Малюємо очима діагоналі.

Малюємо поглядом прямокутники.

Погляд йде по дузі — опуклій та увігнутій.

Обводимо поглядом ромб.

Малюємо очима бантики.

Малюємо букву S – спочатку в горизонтальному положенні, потім у вертикальному.

Креслимо очима вертикальні дуги, спочатку за годинниковою стрілкою, потім — проти.

Переводимо погляд з одного кута в інший по діагоналях квадрата.

Зводимо зіниці до перенісся щосили, наблизивши палець до носа.

Часто-часто моргаємо повіками — як метелик махає крильцями.

При роботі за комп'ютером потрібно пам'ятати наступне:

Після кожної вправи слід хвилину посидіти із заплющеними очима.

Стежте за рухами — амплітуда повинна бути максимальною.

При постійній роботі за комп'ютером робіть невелику хвилинну перерву через кожні 40 хвилин, в крайньому разі, через годину.

