

TECHNOWYPALENIE PROFILAKTYKA

1. PRZYCIEMNIJ EKTRAN

(komputera, smartfona, tabletu)

2. Co kilka minut pomrugaj i poruszaj oczami

(zrób kilka ósemek - zawsze zaczynaj od góry do lewej)



3. Co 30 minut przystoń oczy rękoma (kąpiel w ciemności)

4. **SŁUCHAJ** (np. webinarów) - bez patrzenia w ekran



5. Co jakiś czas zrób kilka głębokich oddechów

6. ... i kilka ćwiczeń rozciągających

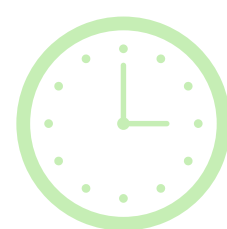
7. Rozluźnij oczy i szczękę

8. Skorzystaj z kropli nawilżających do oczu



9. Ustaw roślinę obok komputera i co jakiś czas popatrz na nią, wykonując bardzo wolne ruchy oczami.

10. Policz ile godzin jesteś przed ekranem???



Szkoła to nie miejsce, to ludzie. Zajmujemy się ludźmi!
