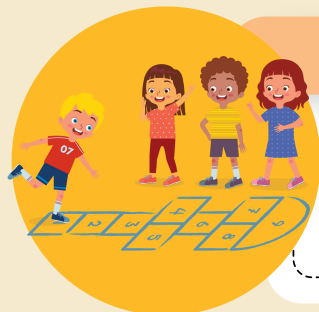




Poznaj tajemnicę zdrowego wzroku!



Zabawa na Świeżym powietrzu!

Lepiej ograniczyć zabawę przy komputerze czy tablecie i wyjść na dwór, co będzie korzystne dla Twojego wzroku.



Oświetlenie

Czytanie, nauka i nawet zabawa są przyjemniejsze, gdy jest jasno! Nie zapomnij o odpowiednim oświetleniu, aby zawsze dobrze widzieć.



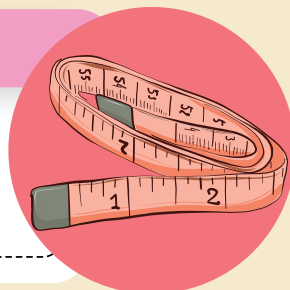
Przerwa

Zabawa w matematykę może być super! Spróbuj co 45 minut patrzeć przez okno i policzyć do 60. Kto wie, może zobaczysz coś fajnego na dworze!



Odległość

Kiedy rysujesz, czytasz lub piszesz blisko, pamiętaj, żeby trzymać się z dala o odległość ok. 30cm. To pomaga oczom odpocząć i zachować dobry wzrok!



Niech twoje oczy mówią głośno!

Widzisz nieostro z bliska lub dali?



Masz często ból głowy?

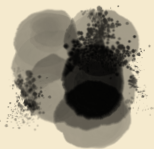
Światło bardzo Ciebie razi?



Twoje oczy często pieką lub swędzą?



Zdarza Ci się widzieć podwójnie?



Widzisz czarne plamy lub punkty?

**Jeśli któreś objawy występują u Ciebie to zgłoś to
swojej rodzinie**



FINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW
POWIATU
POZNAŃSKIEGO

