

КАК ЗАБОТИТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ГЛАЗ

verdant sky



ЧТО БОЛЬШЕ ВСЕГО ВЛИЯЕТ НА НАШЕ ЗРЕНИЕ?



- Телефон
- Компьютер
- Телевизор



НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ДАВАТЬ ОТДЫХ СВОИМ ГЛАЗАМ



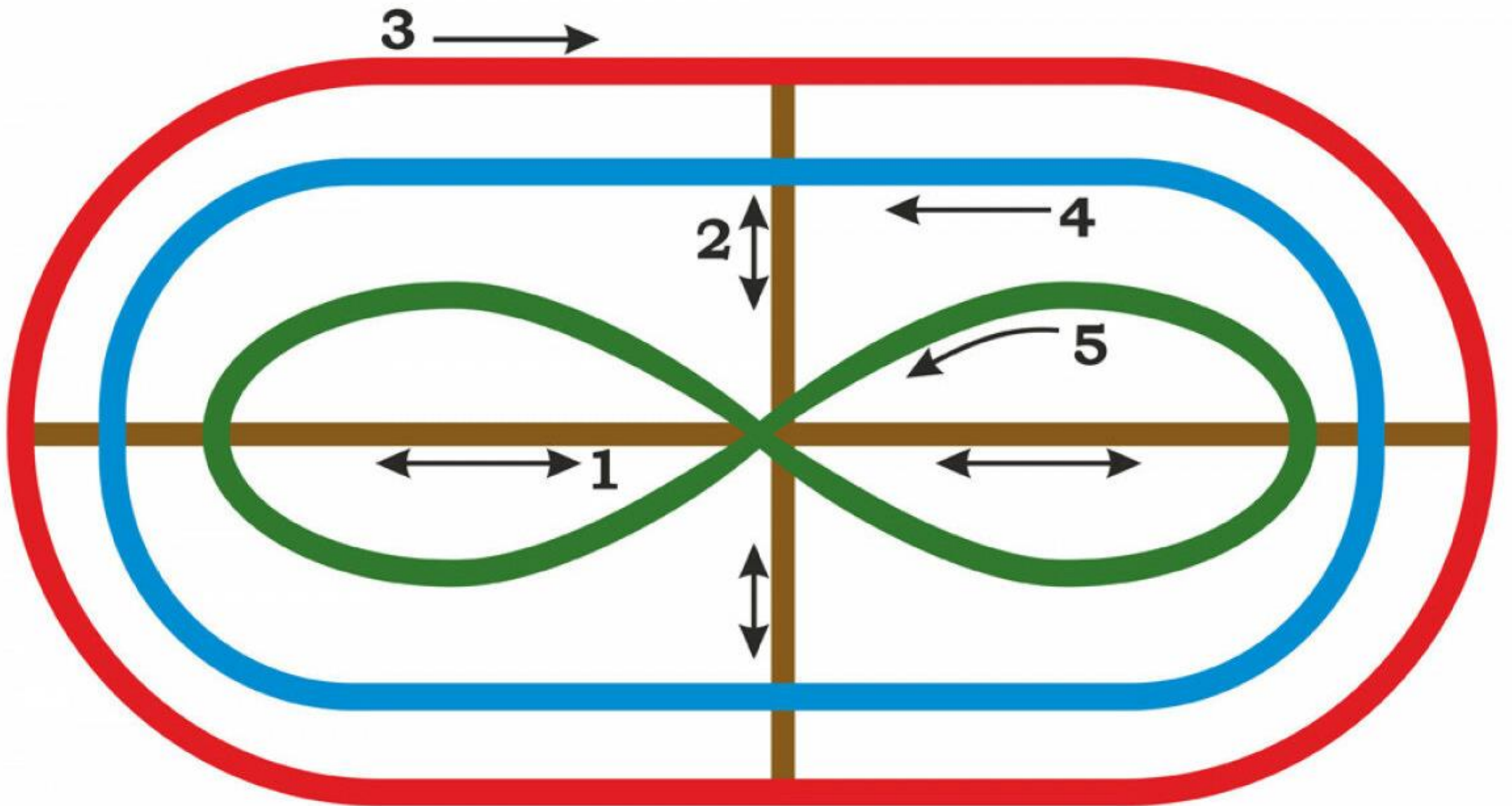
- Делайте перерыв каждые 15 мин
- Выполняйте простые упражнения
- Больше гуляйте и смотрите вдаль

ВЫПОЛНЯЙТЕ ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ



- Переводите взгляд с дальнего предмета на ближний
- Поворачивайте глаза вправо и влево, вверх и вниз
- Чаще моргайте

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



ТРЕКЕР ПОЛЕЗНОЙ ПРИВЫЧКИ

30 дней

ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

Обещаю себе делать зарядку для глаз,
чтобы сохранить своё зрение



| Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | | |

- Полезная привычка формируется 30 дней
- Предлагаем каждый день делать гимнастику для глаз и отмечать это в чек-листе

ВИКТОРИНА



Почему важно
заботиться
о здоровье глаз?

