



# КАК ЗАБОТИТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ГЛАЗ

verdant sky



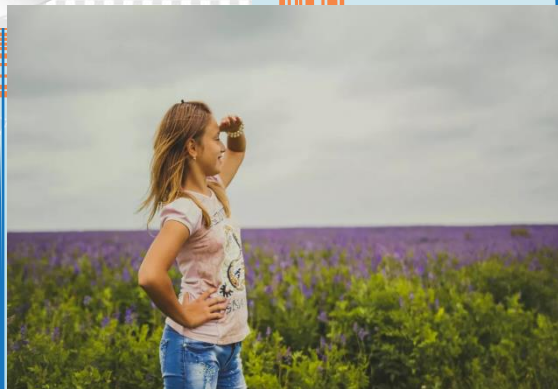
# ЧТО БОЛЬШЕ ВСЕГО ВЛИЯЕТ НА НАШЕ ЗРЕНИЕ?



- Телефон
- Компьютер
- Телевизор



# НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ДАВАТЬ ОТДЫХ СВОИМ ГЛАЗАМ



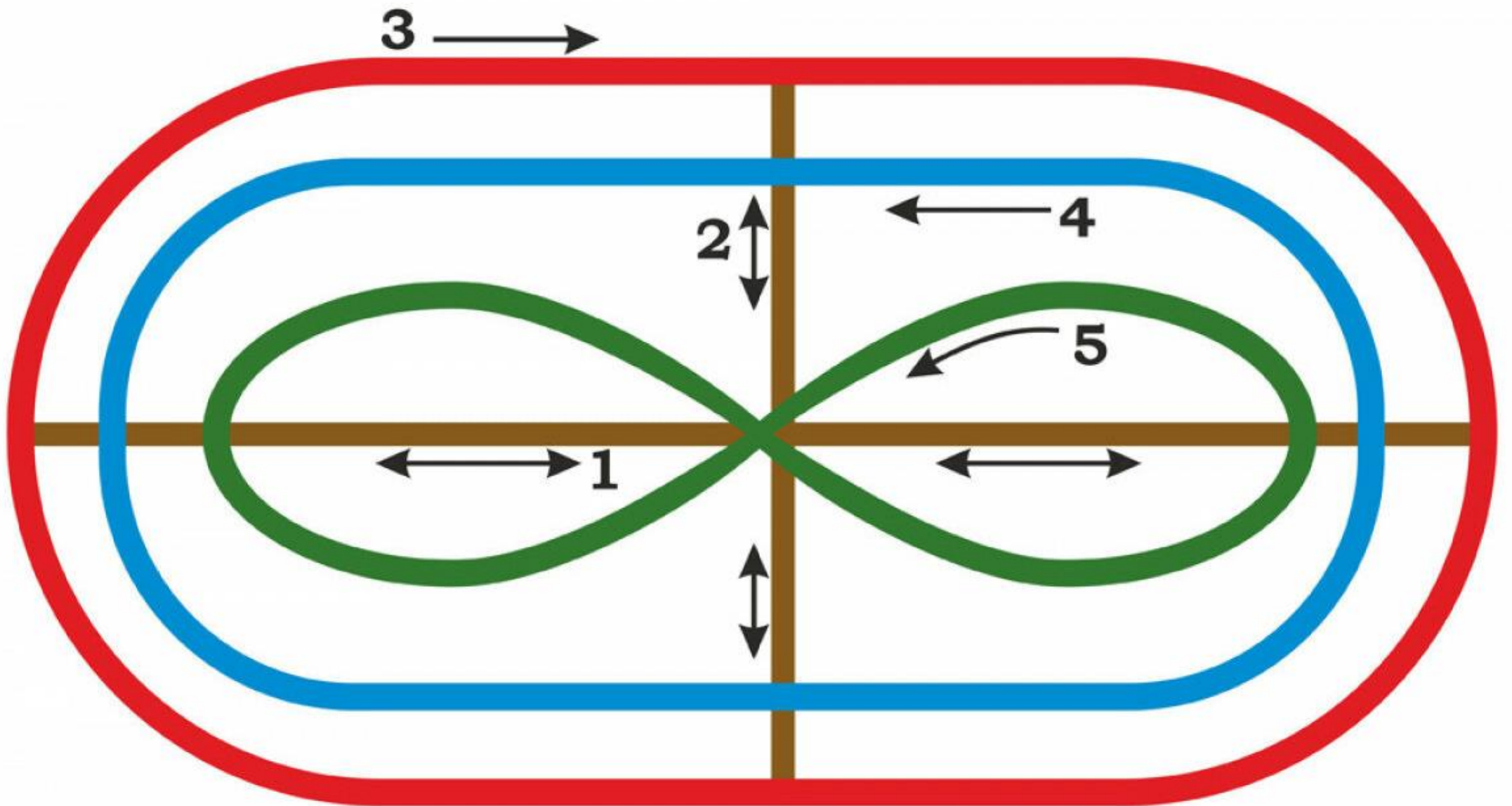
- Делайте перерыв каждые 15 мин
- Выполняйте простые упражнения
- Больше гуляйте и смотрите вдаль

# 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?

