

Гигиена зрения



**Зачем человеку глаза?
Попробуйте закрыть глаза.**



Так видит мир близорукий человек

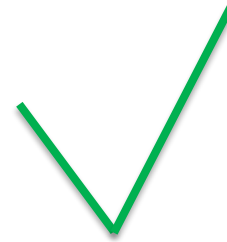




Очки



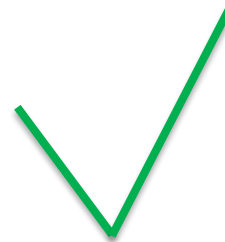
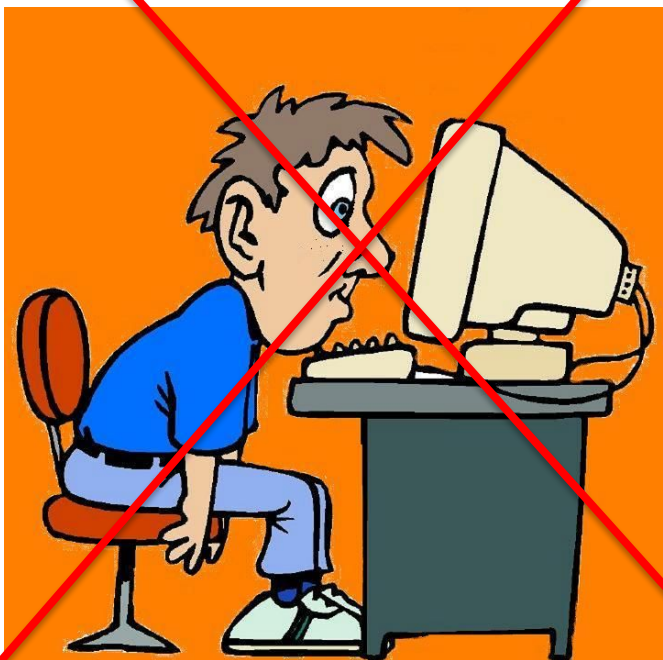
Береги зрение!



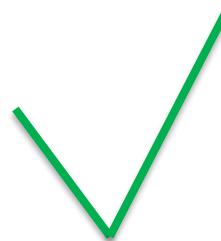
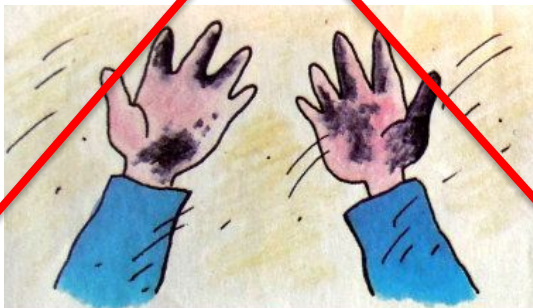
Читай только при хорошем освещении



Не сиди за компьютером целый день!



Не три глаза грязными руками!



Делай гимнастику для глаз каждый день!



1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.

ЕШЬ МНОГО ВИТАМИНОВ!

Продукты полезные для глаз



Проверка зрения



D = 43,1



*Ваша
острота
зрения:*

v = NaN



D = 21,5



v = NaN



D = 14,3



v = NaN



D = 10,7



v = NaN



