

# Гигиена зрения



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



# Так видит мир близорукий человек

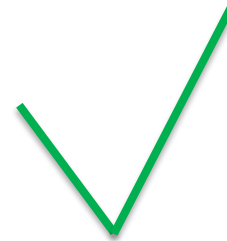




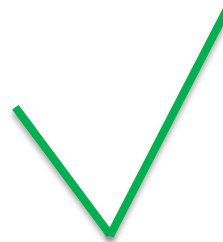
**Очки**



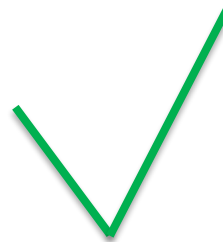
# Береги зрение!



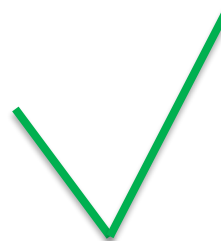
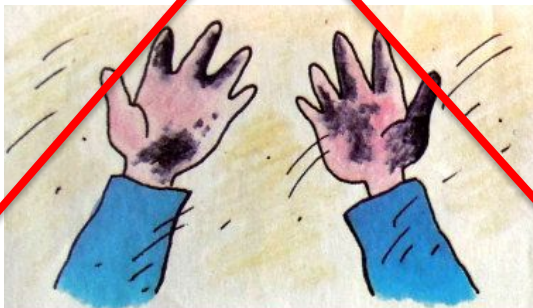
# Читай только при хорошем освещении



**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



