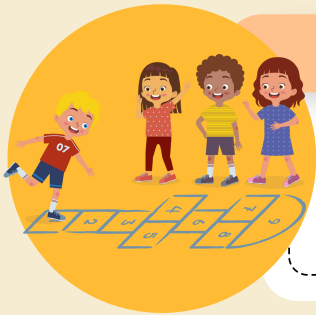


# Poznaj tajemnicę zdrowego wzroku!

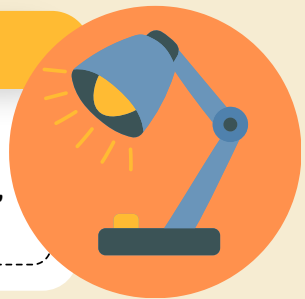


## Zabawa na Świeżym powietrzu!

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

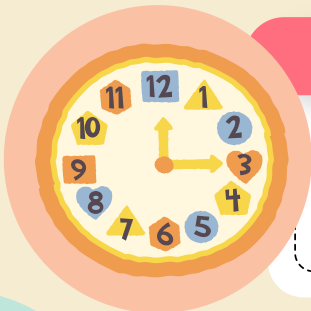
## Oświetlenie

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



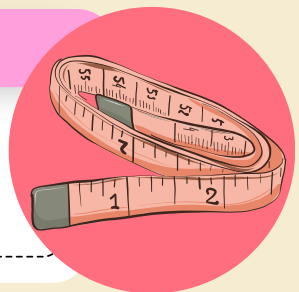
## Przerwa

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**



„Program polityki zdrowotnej z zakresu  
wczesnego wykrywania wad wzroku u  
dzieci z powiatu poznańskiego”  
finansowany ze środków budżetowych  
Powiatu Poznańskiego

