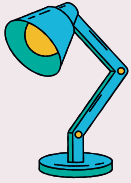


Krótkowzroczność u dzieci

PROFILAKTYKA



- Ogranicz dziecku korzystanie z urządzeń ekranowych do niezbędnego minimum



- Zapewnij dziecku prawidłowe oświetlenie do nauki i zabawy, zwróć uwagę, aby przy pracy z bliska dziecko zachowało odległość min. 30 cm



- Zadbaj o odpoczynek oczu dziecka, przypominaj o systematycznych przerwach podczas pracy z bliska (czytanie, komputer)



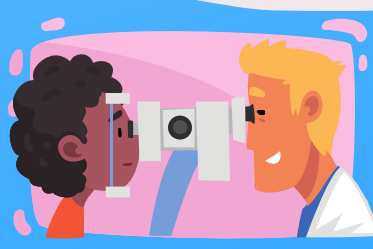
- Przestrzegaj zasady 20-20, czyli po 20 minutach pracy z bliska zapewnij 20 sekund na patrzenie w dal



- Zapewnij dziecku spędzanie czasu w naturalnym oświetleniu i pobyt na zewnątrz minimum 2 godziny dziennie



- Pamiętaj o badaniach wzroku, przynajmniej raz w roku zapewnij dziecku wizytę u okulisty



KAMPANIA FINANSOWANA PRZEZ MIASTO WROCŁAW www.wroclaw.pl

MI OPIA
KRÓTKOWZROczNOŚĆ U DZIECI

Wrocław miasto spotkań



OKULISTYKA 21
FUNDACJA WSPERANIA ROZWOJU OKULISTYKI

Więcej informacji na stronie www.mioopia.pl