

Chwila dla oczu

Codzienne nawyki wzrokowe dla całej rodziny



Spójrz w dal

Co jakiś czas spójrz na odległy punkt za oknem.



Zasada 20-20-20

Co 20 minut spójrz przez 20 sekund na coś oddalonego o co najmniej 6 metrów.



Mrugaj świadomie

Przy ekranie mrugamy rzadziej — kilka powolnych mrugnięć robi różnicę w komforcie widzenia.



Zamknij oczy na chwilę

Przytóż ciepłe dłonie do zamkniętych powiek i weź trzy spokojne oddechy.



Zmieniaj odległość

Spójrz raz blisko, raz daleko — oczy lubią różnorodność.



Wyjdź na światło dzienne

Czas na powietrzu to najbardziej naturalna przerwa od ekranu.