Program pn. **„Toruń ma oko na dzieciaki”** finansowany jest z budżetu **Gminy Miasta Toruń** oraz przez **Narodowy Fundusz Zdrowia.**

OKO NA HIGIENĘ WZROKU

PORADNIK PROFILAKTYKI I HIGIENY WZROKU

Ochrona przed słońcem

Jeśli jesteśmy na słońcu, nosimy okulary przeciwsłoneczne, żeby nasze oczy były bezpieczne.

Higiena oczu

Dokładnie myjemy ręce przed dotknięciem oczu. Nie pocieramy oczu zbyt mocno, ponieważ może to uszkodzić delikatne tkanki oczu. Unikamy nadmiernego wysuszenia oczu.

Odpowiednie światło

Gdy czytamy książki lub pracujemy przy komputerze, upewnijmy się, że mamy dobre światło.
To pomaga naszym oczom pracować lepiej.

Pamiętaj!

Jeśli oczy doznały jakiegokolwiek urazu, należy niezwłocznie udać się do lekarza specjalisty.

Program pn. **„Toruń ma oko na dzieciaki”** finansowany jest z budżetu **Gminy Miasta Toruń** oraz przez **Narodowy Fundusz Zdrowia.**

OKO NA HIGIENĘ WZROKU

PORADNIK PROFILAKTYKI I HIGIENY WZROKU

Zadbaj o sen

Podczas snu odpoczywa cały organizm. To także czas i sposób na regenerację dla naszych oczu.

Masuj powieki

Masaż powiek to dobry sposób, by radzić sobie ze zmęczonymi oczami. Wystarczy zamknąć oczy i delikatnymi okrężnymi ruchami masować powieki górne.

Zdrowo się odżywiaj

Jedzmy dużo warzyw i owoców, takich jak marchewki i jabłka. Dzięki temu nasze oczy będą zdrowsze.

Bezpieczna zabawa

Bądźmy ostrożni, aby uniknąć przypadkowego urazu oczu.