

КАК Я ЗАБОЧУСЬ О СВОИХ ГЛАЗАХ

- | | | |
|---|----|-----|
| 1. Всегда читаю сидя. | ДА | НЕТ |
| 2. Делаю перерывы во время чтения. | ДА | НЕТ |
| 3. Слежу за посадкой при письме. | ДА | НЕТ |
| 4. Делаю уроки при хорошем освещении. | ДА | НЕТ |
| 5. Делаю гимнастику для глаз. | ДА | НЕТ |
| 6. Часто бываю на свежем воздухе. | ДА | НЕТ |
| 7. Употребляю в пищу растительные продукты. | ДА | НЕТ |
| 8. Смотрю только детские передачи по телевизору. | ДА | НЕТ |
| 9. Оберегаю глаза от попадания в них инородных тел. | ДА | НЕТ |
| 10. Каждый год проверяю свое зрение у врача. | ДА | НЕТ |
| 11. Смотрю телевизор близко. | ДА | НЕТ |
| 12. Читаю лежа. | ДА | НЕТ |
| 13. Тру глаза грязными руками. | ДА | НЕТ |
| 14. Читаю при плохом освещении. | ДА | НЕТ |
| 15. Смотрю на яркий свет. | ДА | НЕТ |