





Zapamiętaj







Narzędziem **wzroku** są **oczy**, a za **stuch** odpowiadają **uszy**.

Aby dbać o swój **wzr****k**:

-  unikaj czytania w słabym oświetleniu
-  gdy świeci słońce, noś okulary przeciwsłoneczne
-  nie spędzaj za dużo czasu przed ekranami
-  przy komputerze lub smartfonie pamiętaj o mruganiu i przynajmniej raz na 5 minut skupiaj wzrok poza ekranem, na czymś, co jest daleko, aby dać odpocząć oczom

Aby zadbać o swój  **stuch**:

-  unikaj hałasu
-  kontroluj głośność tego, czego słuchasz (w słuchawkach i z głośników)
-  słuchawki douszne zamień na nauszne
-  odpoczywaj w ciszy

