



Gezonde ogen zien perfect Deel 1

1. Hoe reageer jij op daglicht? Ga je bijvoorbeeld knippen als de lucht fel is of de zon schijnt?

2. Het advies is om minimaal 2 uur per dag buiten te zijn voor de ogen om voldoende daglicht binnen te krijgen. Hoe vaak kom je per dag buiten? Maak onderscheid tussen winter en zomer.



3. Hoe zou het voor je zijn om helemaal ontspannen te zien als het zonetje schijnt?



4. Maak voor jezelf een indeling per dag om te zorgen dat je vaker buiten komt.

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag