



Gezonde ogen zien perfect Deel 2

1. Hoe reageer jij op de duisternis? Vind je het bijvoorbeeld spannend als het donker is?

2. Hoe duister is jouw slaapkamer? Kun je deze donkerder maken?



3. Hoe zou het voor je zijn om optimaal te zien in de donkerte?



4. Breng je veel tijd door achter de computer, tablet, telefoon, televisie?
Maak een indeling voor jezelf en geef ook aan hoelang het in de avond is dat je achter een scherm zit.

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag