



## Gezonde ogen zien perfect Deel 3

1. Staren en turen geeft spanning in de ogen. Dit gebeurt als we achter een beeldscherm zitten. Gisteren heb je voor jezelf al een overzicht gemaakt hoe vaak je achter een beeldscherm zit. Vaak ben je je hier niet van bewust. Bewustwording is heel belangrijk. Schrijf op hoe je ogen voelen voordat je achter een scherm gaat zitten en hoe ze voelen als je van het scherm vandaan komt.
  
2. Deze spanning heeft invloed op je zicht. Test je zicht voordat je achter het scherm gaat zitten en als je er vandaan komt. Door bijvoorbeeld een regel te lezen in een boek of in de verte te zien hoe scherp de lijnen zijn van bijvoorbeeld een huis.



3. Hoe zou het voor je zijn als jezelf en je ogen meer in beweging komen?



4. Plan voor jezelf momenten van beweging in. Van het computer scherm af. Even een glas water halen of een kopje thee is al beweging. Of naar een collega toelopen voor een kort praatje.

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag