



Rūpējies par savām acīm regulāri!

Intensīvi izmantojot redzi tuvumā, ik pēc 45 minūtēm atpūtiņi acis.

M⁰

MISIJA NULLE

VESELĪBA UN DROŠĪBA
SĀKAS AR MUMS

Ieteikumi acu vingrinājumiem

Katru vingrojumu atkārtot 5 reizes.



Pacelt uzacis uz augšu,
turēt 3 sek.



Cieši aizvērt acis un
relaksēties 10-15 sek.



Nepagriežot galvu,
vērst skatienu pa labi.
Skatīties taisni uz priekšu.



Nepagriežot galvu,
vērst skatienu pa kreisi.
Skatīties taisni uz priekšu.

To pašu atkārtot, vēršot skatienu uz augšu un leju.



Aizvērt labo aci,
paturot kreiso aci vaļā.



Aizvērt kreiso aci,
paturot labo aci vaļā.

Vingrinājumu veikt ātrā tempā 5-10 sekundes.



Rādītājpirkstu pielikt pie degungala
un skatīties uz to 3-5 sek.



Skatīties tālumā 10-15 sek.



Aizvērt acis, nesasprindzinot
acu muskulatūru 10-15 sek.



Skatīties tālumā 10-15 sek.

Pat tad, kad it kā nav sūdzību, profilaktiskas pārbaudes var aizkavēt vai pat novērst nopietnas acu saslimšanas nākotnē. Ieteicams pie redzes speciālista uz pārbaudi doties vismaz reizi gadā.