

Правило 20 / 20 / 20

Простая привычка, которая защищает зрение вашего ребёнка



Берегите ваши глаза: правило 20 / 20 / 20

Каждые 20 минут за экраном — пауза 20 секунд:
смотрите вдаль на 20 шагов (около 6 метров)

20
минут
работы за экраном
без перерыва



20
секунд
смотрите на объект
вдали от экрана



20
шагов (≈ 6 м)
расстояние до объекта,
на который смотрите

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?

- 1 Снижает усталость глаз**
Мышцы глаза расслабляются при взгляде вдаль — напряжение от экрана уходит за 20 секунд.
- 2 Замедляет прогрессирование миопии**
Регулярные паузы снижают нагрузку на аккомодационный аппарат глаза ребёнка.