



Zmierz swój rozstaw źrenic.

1. **Wydrukuj tę stronę** w rzeczywistym rozmiarze.
2. **Wytnij linijkę** wzdłuż wskazanej linii i zegnij ją w pół.
3. **Umieść środkową część linijki** z wcięciem wysoko na nasadzie nosa.
4. **Stań naprzeciw lustra** i popatrz przed siebie.
5. **Odczytaj z linijki i zapisz swój rozstaw źrenic dla oka prawego i lewego.** Poprawny pomiar to wartość wskazująca środek źrenicy.

Twoje pomiary:

L

P