

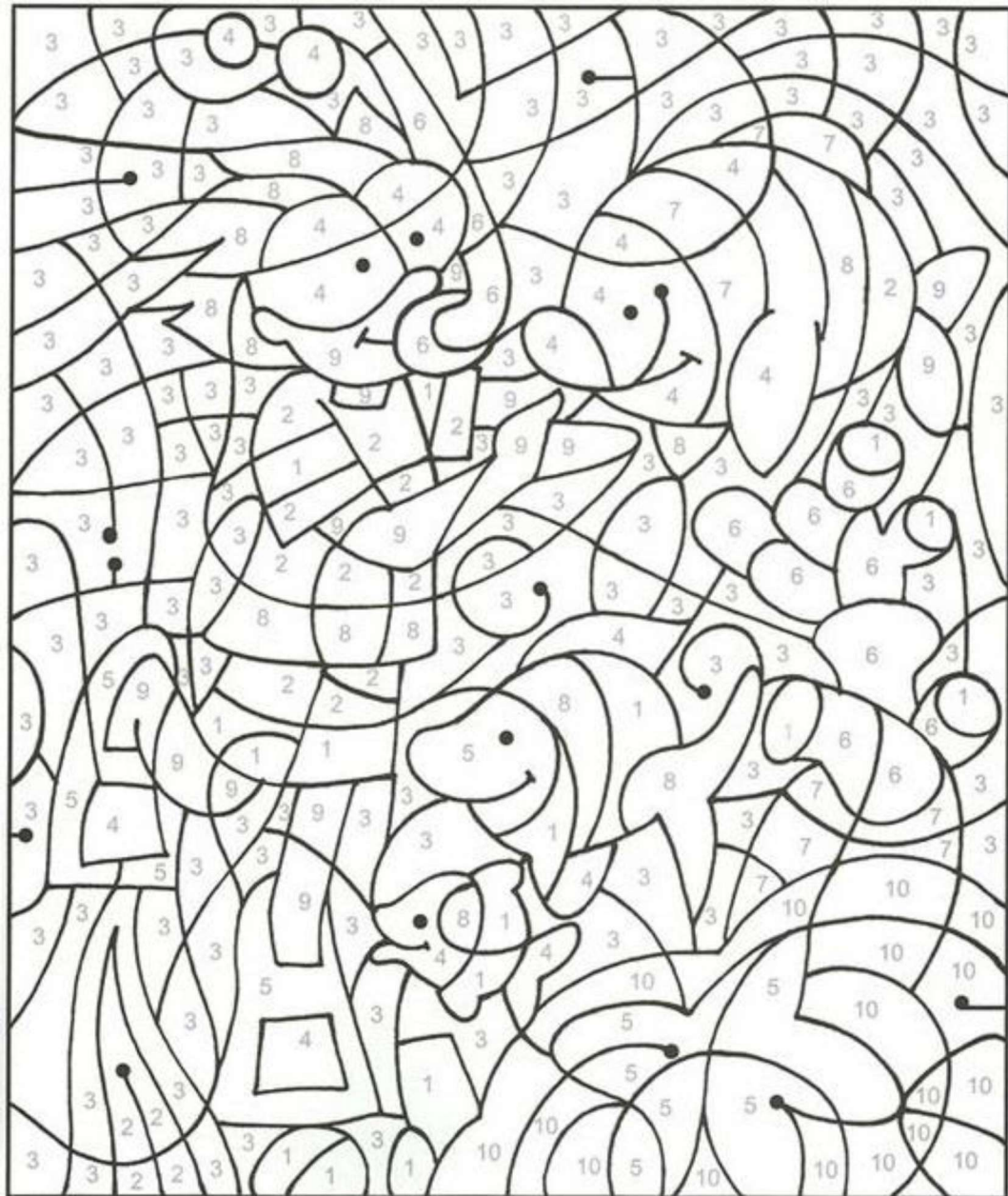
لطفا براساس اعداد و کد های مشخص شده رنگ مناسب را انتخاب فرمایید.

توجه به رنگ آمیزی دقیق و یکنواخت بسیار مهم است بنابراین حتما به یکنواختی رنگ آمیزی انجام شده دقت فرمایید. هر رنگ را بایستی در هر بخش و محل تعیین شده کاملا یکنواخت ترسیم و از خطوط حاشیه ای به هیچ وجه خارج نشوید.

بیش از ده دقیقه رنگ آمیزی را ادامه ندهید. می توانید بقیه رنگ آمیزی را در فرصت دیگری ادامه دهید.

طراحی این مجموعه به شکلی است که هر بخش آن یک بار در روز و در حدود ده دقیقه انجام می شود. بنابراین زمان کلی استفاده از این مجموعه؛ جمعا در حدود سی دقیقه در روز خواهد بود.

چون در هنگام انجام این تمرینات چشم بهتر پوشیده می شود و با چشم تنبل این تمرینات انجام می شود لذا، توجه داشته باشید که این مدت زمان از زمان تجویزی بستن چشم که توسط چشم پزشک یا اپتومتریست توصیه شده است جدا بوده و زمان و چگونگی بستن چشم توصیه شده توسط چشم پزشک یا اپتومتریست بایستی عینا و کاملا آنطور که ایشان توصیه کرده اند انجام شود.



۱-قرمز ۲-سبز ۳-آبی ۴-زرد ۵-نارنجی ۶-بنفش

۷-قهوه ای ۸-سیاه ۹-صورتی ۱۰-خاکستری EJP2