

## «БЕРЕГИ ГЛАЗ, КАК АЛМАЗ»

Сохранить хорошее зрение можно, если:

1. Следить за правильной посадкой за столом.
2. Не читать в транспорте, лежа.
3. Не смотреть часто телевизор (безопасное расстояние от него 2-3 метра)
4. Употреблять богатую витаминами пищу.
5. Не смотреть телевизор лежа.
6. Иметь при чтении правильное освещение.
7. Регулярно делать гимнастику для глаз.
8. Читать без перерыва не более 15-20 минут.

