

## **Берегите глазки**

**Сохранить хорошее зрение можно, если:**

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