



Правила

по охране зрения:

1. Не трите грязными руками
2. Умывайтесь ежедневно с мылом
3. Не смотрите близко телевизор (не менее 3м) и долго (более часа)
4. Не играйте в компьютерные игры более 15-20 минут
5. Не читайте в транспорте
6. Не читайте, не рисуйте лежа в постели
7. Читайте и рисуйте за столом, в хорошо освещенной комнате, свет должен падать слева.
8. Оберегайте глаза от попадания в них едких и опасных жидкостей
9. Берегите глаза от колющих и режущих предметов.
10. Ешьте продукты с витаминами
11. Гуляйте часто на свежем воздухе