**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.