**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.