**Для сохранения зрения необходимо:**

1. Во время занятий нельзя - близко наклонятся. Расстояние между глазами и объектом (книга, тетрадь, стол) должно быть не менее 33-35 см.
2. Во время зрительной работы необходимо соблюдать хорошее освещение.
3. Нельзя читать и заниматься лежа.
4. Ограничить просмотр телевизора до 45 минут в день.
5. Старайтесь давать глазам отдых. Во время выполнения домашнего задания давайте отдых глазам через каждые 40 минут.

**БЕРЕГИТЕ СВОЕ ДРАГОЦЕННОЕ ЗРЕНИЕ!**

****

