**Правила бережного отношения к глазам**

* ​ Умываться по утрам.
* ​ Смотреть телевизор не более 1 часа в день.
* Сидеть не ближе трех метров от телевизора.
* Не читать лежа, не читать в транспорте.
* Оберегать глаза от попадания в них инородных предметов.
* При рисовании, чтении и письме свет должен освещать страницу слева.
* Расстояние от глаз до текста рекомендуется 30-35 см.
* Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец, чернику).
* Делать гимнастику для глаз.
* Следить за посадкой при работе за столом.
* Каждый день носить очки.