

ПРАВИЛА ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗРЕНИЯ

- Правильно оборудуй рабочее место, свет должен падать слева, если ты правша и справа, если левша. Настольную лампу включай одновременно с верхним светом.
- Соблюдай чередование работы и отдыха: поработав 20 – 25 минут, отдохни, сделай гимнастику для глаз. Через 45 минут устраивай отдых 15 – 20 минут.
- Нельзя читать лёжа, на ходу, в транспорте, в темноте.
- Соблюдай правила просмотра телевизора: не более 2 часов, сидеть перед экраном на расстоянии не менее 2 м и работы с компьютером: расстояние от не экрана не менее ---- , время работы не более 30 минут.
- Чтобы зрение было в норме, нужно поддерживать здоровье всего организма: заниматься спортом, правильно питаться.
- При назначении очков, надо их носить тогда и столько времени сколько назначил врач.
- Обязательно и систематически делай гимнастику для глаз.