 **Памятка «Как сберечь зрение?»   
Правило 1**. Читай, пиши при хорошем освещении, но помни, что яркий свет не должен попадать в глаза.  
**Правило 2.** Следи за тем, чтобы книга и тетрадь были  на расстоянии 30 – 35 см от глаз.

**Правило 3.** При письме свет должен падать слева

**Правило 4.**Не читай лежа, в транспорте

**Правило 5.** Если долго читаешь, пишешь, рисуешь, через каждые 20 минут давай глазам отдохнуть: никогда не три глаза руками. Так можно занести в них соринку и опасных микробов.

 **Памятка «Как сберечь зрение?»   
Правило 1**. Читай, пиши при хорошем освещении, но помни, что яркий свет не должен попадать в глаза.  
**Правило 2.** Следи за тем, чтобы книга и тетрадь были  на расстоянии 30 – 35 см от глаз.

**Правило 3.** При письме свет должен падать слева

**Правило 4.**Не читай лежа, в транспорте

**Правило 5.** Если долго читаешь, пишешь, рисуешь, через каждые 20 минут давай глазам отдохнуть: никогда не три глаза руками. Так можно занести в них соринку и опасных микробов

.