**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 рас-стоянии 30 – 35 см от

глаз.

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

**Правило 4.**

Не читай лежа, в транс-порте.

**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.