



# **БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ!**

- \* Читайте и пишите только при хорошем освещении.
- \* Не читайте лёжа!
- \* Не читайте в транспорте!
- \* Не смотрите долго телевизор!
- \* Нельзя тереть глаза руками
- \* Расстояние до книги должно быть 30 см
- \* За компьютером сидеть не более 30 минут

