ПЯТЬ ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ГИГИЕНЫ ЗРЕНИЯ

Правило 1. Как можно меньше смотреть телевизор, сидеть за компьютером.

Правило 2. Никогда не читать непрерывно более 30 мин. Обязательно встать, размяться и только потом продолжать читать.

Правило 3. Никогда не читать лёжа и в других условиях отсутствия комфорта: слабое освещение, во время поездки в транспорте и т.п. Помни: расстояние от текста до глаз должно составлять 33 см.

Правило 4. Как можно больше динамических физических нагрузок для общего укрепления организма и активизации его функций. Для зрения предпочтительны игровые виды спорта, развивающие периферическое зрение: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, теннис и т. д.

Правило 5. Постоянно следить и укреплять своё зрение с помощью упражнений. Один раз в год посещать врача, проверять зрение.