**Додаток 1. Гігієна зору.**

Для збереження зору треба виконувати декілька нескладних правил:

* під час читання і письма світло повинно падати зліва, має бути добре освітлення;
* не можна читати під час руху транспорту;
* відстань від очей до книги повинна бути 30-35 см;
* через 30-40 хвилин читання, перегляду телепередач, роботи на комп'ютері треба робити перерву;
* очі слід захищати від яскравого світла;
* не допускати травмування очей, попадання в них чужорідних предметів.

Хороший відпочинок для очей — регулярне перебування на природі.