

Памятка
«Береги зрение»

Ребята!

С каждым годом растет количество людей, потерявших зрение. К ним относятся как взрослые, так и дети. Человек должен бережно относиться к бесценному дару природы — зрению и беречь его. Эти правила помогут вам. Повесьте их на самом видном месте и не забывайте, что простые правила продлевают активную деятельность ваших глаз!

- **Читайте и пишите при хорошем освещении!**
- **При ярком солнечном свете надевайте солнечные очки!**
- **Не проводите много времени у компьютера и телевизора!**
- **Берегите свои глаза от ударов и уколов, различных травм!**
- **При выполнении заданий, связанных с напряжением зрения, делайте гимнастику для глаз!**
- **Своевременно обращайтесь к врачу!**
- **Не стесняйтесь носить очки, если в этом есть необходимость!**