



- При чтении и письме свет должен падать слева.
- Расстояние от глаз до текста должно быть равно длине руки, согнутой в локте.
- Делать гимнастику для глаз.
- Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов.
- Укреплять глаза, глядя на уходящее солнце.

