

Правила просмотра телевизионных передач и кинофильмов

1. Садитесь на таком расстоянии от экрана (поближе, подальше), чтобы это было удобно при вашем состоянии зрения.
2. Не наклоняйте голову вперед, смотря в таком положении на экран. Держите голову прямо, опирая ее на позвоночник.
3. **Почаще моргайте и глубоко дышите.** В напряженные моменты действия на экране многие задерживают дыхание, что нельзя допускать.
4. Пусть глаза перемещаются по всему экрану, вместо того, чтобы уставиться на какую-нибудь отдельную его часть.
5. **Во время рекламы, перерывов давайте отдых своим глазам – закройте их, поморгайте.**
6. Садитесь всегда по центру экрана, а не сбоку.
7. **Соблюдайте время просмотра телепередач.**