

## Памятка для родителей «Берегите зрение детей»

Глаза – главные помощники.

Для сохранения полноценного зрения у детей необходимо соблюдать такие правила как:

- Обязательное условие для зрительной работы – достаточная освещенность, но яркий свет не должен попадать на глаза.
- Необходимо полноценное питание.
- При чтении, рисовании следите, чтобы ребенок не наклонялся близко к тетради, книге, а свет падал слева (*если ребенок правша*) и справа (*если ребенок левша*).
- Не разрешайте ребенку читать лежа, в транспорте.
- Расстояние до книги должно быть 30 – 50 см.
- Смотреть телевизор ребенку можно не более 20 минут в день на расстоянии 2-3м от экрана телевизора.
- Детям можно сидеть за компьютером не более 20 минут, расстояние до экрана монитора должно быть не менее 60 см.
- При необходимости убедите ребенка не стесняться носить очки.
- Приучите ребенка не тереть глаза, так можно занести инфекцию, микробов.
- Учите ребенка быть осторожным и внимательным во время работы с острыми предметами (*ножницы, иголка, спицы и др.*).
- Глазам нужен отдых, поэтому делайте для глаз специальную гимнастику.

Позаботьтесь о зрении ребенка сегодня, если хотите сохранить его в будущем!