

**Благодаря зрению мы получаем около 90% информации, которую воспринимаем из внешнего мира. Организм детей очень восприимчив к любого рода воздействиям, поэтому зрению ребёнка необходимо уделить особое внимание.**

### 1. Читайте правильно

Свет должен падать на книгу равномерно. Недопустимы чтение лёжа, наклон головы к книге. Расстояние до предмета работы - 35-40 см. Детские книги и пособия для обучения дошкольников должны иметь крупный шрифт.



### 2. Делайте «минутку отдыха»

Работа на близком расстоянии должна сочетаться со взглядом вдаль: около 5 минут и каждые 15-20 минут.

### 3. Спорт

Во время длительных учебных занятий делайте перерывы, в течение которых следует походить, побегать, поприседать, попрыгать.



### 4. Водные процедуры

Контрастные ванны улучшают кровообращения в сетчатке глаза. Начинайте день с умывания попеременно тёплой и холодной водой.



### 5. Гигиена глаз – залог здоровья

Необходимо следить, чтобы ребенок не трогал глаза грязными руками и надевал солнцезащитные очки, выходя летом на улицу.



### 6. Телевизор и компьютер

Детям до 2-х лет телевизор смотреть противопоказано. Для дошкольников и учеников младших классов длительность нахождения перед монитором 1 час в день, а детям 10-13 лет – до 2 часов. Экран монитора компьютера нужно удалить от ребёнка на расстояние вытянутой детской руки (около 40 см), он должен быть напротив ребёнка (не сбоку!), немного ниже уровня глаз.



### 7. Питание

По согласованию с врачом в рационе ребенка должны присутствовать зелёные листовые овощи, апельсины, морковь, красный болгарский перец, киви, молочные продукты, морская рыба, яйца, орехи, чернослив, курага, изюм и бобовые.

**Профилактику нарушений зрения у детей необходимо начинать проводить уже с двух лет в виде игры.**

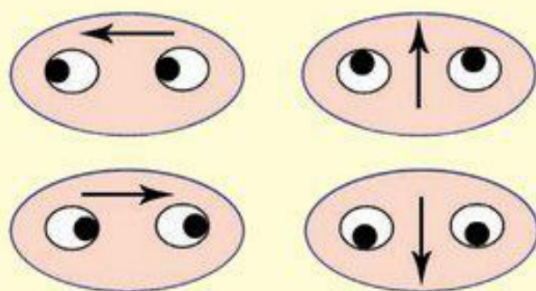
**Не забывайте посещать врача в плановом порядке для контроля развития глазных болезней.**





# Гимнастика для глаз

1



2



3

