Памятка для родителей

«Берегите зрение детей!»



 Без преувеличения можно сказать, что глаза нужны не только для того, чтобы видеть, но и чтобы жить. Вот почему взрослые должны проявлять исключительную заботу об охране зрения детей.

 Профилактика нарушения зрения у детей важна в любом возрасте, ведь орган зрения развивается и взрослеет вместе с ребенком! Воспринимая световые раздражения от чрезмерных усилий и напряжения, глаза утомляются и снижают эффективность своей работы. Дети слишком много проводят времени в сетях или довольствуются играми на смартфонах, планшетах, ноутбуках. Поэтому у заботливых родителей возникает вопрос — как же можно сохранить зрение ребенка, чтобы потом малыш не ходил всю оставшуюся жизнь в очках?

 Глаза – главные помощники!

 Для сохранения полноценного зрения у детей необходимо соблюдать следующие правила:

• Достаточная освещенность, но яркий свет не должен попадать на глаза.

• Необходимо полноценное питание: организация здорового питания предусматривает употребление продуктов с высоким содержанием витаминов А и С. Это творог, мясо, кефир, рыба, морковь, яблоки, курага, черника, смородина, лимоны.

• 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.Выбирать печатные издания, предназначенные для детей соответствующего возраста, с четким шрифтом на белой бумаге.

• 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.

• Соблюдать режим дня с чередованием труда и отдыха.

• Вести активный образ жизни: физические нагрузки должны соответствовать возрасту детей; необходимо достаточное, не менее 3-4 часов,   пребывание на свежем воздухе.

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

Соблюдение рекомендаций и гигиенических правил позволит сохранить зрение  детей и подростков на долгие годы!