

**Рекомендации для родителей  
«Как сберечь зрение у детей».**

Важнейшим органом зрения является – глаз. Именно зрение позволяет видеть, писать, читать, рисовать, а также заниматься различными видами деятельности.

**В век информационных технологий увеличилась нагрузка на организм детей**, что губительно сказывается на их здоровье. Как показывает медицинская статистика, у 80% детей имеются проблемы со зрением и осанкой.

Самое главное - не допускать раннюю и непомерную нагрузку на глаза: нельзя на близком расстоянии рисовать, лепить, рассматривать иллюстрации и т.д.

Необходимо следить за осанкой ребёнка, правильностью его посадки (нельзя близко наклоняться: при низком наклоне создаются условия для искривления позвоночника и развития близорукости).

Особое внимание следует уделить правильному освещению-обеспечить сочетание общего и местного освещения. Настольные лампы должны быть мощностью 60-75 Вт. Лучше, если ваш ребёнок будет заниматься сидя за столом. При работе с книгой желательно использовать подставку для книг. Нельзя заниматься в плохо освещённых местах комнаты, и тем более - лёжа. Очень вредно читать в транспорте.

Часто много вопросов у родителей возникает о режиме просмотра телевизора и работе детей на компьютере.

Следует отметить, что допустимая длительность просмотра телепередач (для детей старше 3-лет)- 15-20 минут с расстояния 2,5-3 метра. Работа на компьютере разрешается 2 раза в неделю не позже 21 часа. Допустимое расстояние от глаз до экрана монитора-50 см. Важно помнить, что резкая контрастность экрана и громкий звук утомляют ребёнка.

Если вы действительно заботитесь о здоровом зрении своего ребёнка, постарайтесь максимально оградить дошкольника от контакта с телевизором, компьютером, DVD-плеером.

Если вы вынуждены проживать с ребёнком в одной комнате – не злоупотребляйте просмотром телепередач, пока ваш ребёнок бодрствует.

Необходимо также помнить, что длительное просиживание у экрана монитора

серьёзно вредит не только зрению, но и здоровью ребёнка в целом. Следует отметить, что современные компьютерные игры и анимационные сериалы зачастую несут негативную смысловую нагрузку, что приводит ещё и к нарушению психического здоровья детей.

**Для профилактики нарушений зрения у детей можно рекомендовать соблюдение нескольких простых правил**:

* **глазам нужно давать отдых**, игру на компьютере, просмотр телевизора и чтение нужно прерывать через 20-40 минут в зависимости от состояния зрения;

Упражнения для снятия зрительного напряжения:

1.Поставить перед глазами на расстоянии 30 см. по средней линии палец или

карандаш, посмотреть на палец (карандаш), затем вдаль. Повторить 5 раз.

2.Посмотреть на палец вытянутой руки, отвести руку в сторону, следя за

пальцем глазами и не поворачивая головы. Передвинуть руку в другую сторону,

продолжать следить глазами за пальцем. Повторить 10 раз.

3 Сидя, крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем открыть глаза на 3-5

секунд. Повторить 5 раз.

4.Быстро моргать в течение 1 минуты.

* не забывайте **о правильном освещении рабочего места**. Самым лучшим освещением для профилактики нарушений зрения у детей является дневной свет, падающий из окна;
* для сохранения зрения абсолютно **необходим свежий воздух**, который ребенок должен получать постоянно. 1,5-2 часа в день минимум ребенок должен проводить на улице. Причем все это время он должен не сидеть на скамейке с книжкой, а больше гулять, бегать, двигаться;
* **берегите глаза от травм и повреждений;**
* для нормального зрения важно разнообразное**, полноценное, богатое белками и витаминами питание.**В детском меню обязательно должны быть мясо, рыба, яйца, сливочное масло, орехи и много простой воды;
* по согласованию с врачом давайте ребенку витамины и препараты для укрепления зрения: витамины А, С, витамины группы В, препарат с экстрактом черники или клюквы.

**Родители, желающие здоровья своему ребенку, должны:**

* -формировать навык гигиенического ухода за глазами;
* -воспитать осознание важности зрения в процессе жизни;
* -формировать навык безопасного использования острых предметов, опасных жидкостей, аэрозолей, лазерных указок и т.д.;
* -формировать представления о рациональной организации зрительного труда;
* -формировать навык правильной посадки при зрительной работе;
* -формировать привычку выполнять упражнения, направленные на снятие зрительного утомления;
* -формировать навык правильного просмотра телепередач, навык правильной игры на компьютере.

**«Беречь, как зеницу ока!»** так говорят о самом дорогом. Это сравнение напоминает о том, что одной из самых больших ценностей в нашей жизни является зрение. Нужно беречь и саму «зеницу», то есть зрительный аппарат.

Позаботьтесь о зрении своего ребенка.  Подумайте о том, как защитить его глаза уже сегодня, чтобы завтра не оказалось поздно.

Будьте здоровы!

