**Памятка «Как сберечь зрение школьника»**

* У большинства школьников возникают серьёзные проблемы со зрением. Поэтому постарайтесь выполнять следующие рекомендации:
* ребёнок должен сидеть за столом ровно - постоянные напоминания об осанке большого эффекта не принесут, поэтому нужно подобрать ребёнку правильный стул;
* хорошее освещение – свет на столе должен падать слева, а в вечернее время суток нужно включать лампу, покрытую матовым абажуром;
* выполнение комплекса упражнений – к примеру, горизонтальные или круговые движения глаз, частое моргание. Также хорошим упражнением считается переключение зрения на другие предмет;
* экономия на мониторе нецелесообразна, то есть экран должен быть жидкокристаллическим;
* продолжительность непрерывных занятий не должна превышать одного часа;
* читать литературу или играть на планшете, телефоне во время езды в транспорте категорически нельзя. Из-за неравномерного движения глаза постоянно подстраиваются к тому, чтобы объект наблюдения находился в фокусе максимального различия