**Рекомендации для**

**родителей**

**«Как сохранить**

**хорошее**

**зрение»**

 Хорошее зрение необходимо человеку для любой деятельности: учёбы, отдыха, повседневной жизни. И каждый должен понимать, как важно оберегать и сохранять его. Потеря зрения, особенно в детском возрасте – это трагедия. Поскольку организм ребёнка очень восприимчив ко всяким воздействиям, именно в детстве развитию зрения должно быть уделено особое внимание. Важное значение для охраны зрения имеет правильная организация занятий дома. Дети любят рисовать, лепить, читать, писать, играть с конструктором. Эти занятия требуют постоянного активного участия зрения. Надо помнить:

- общая продолжительность занятий в течение дня не должно превышать 40 мин. в возрасте от 3 до 5 лет, и 1 часа в 6-7 лет. Эти занятия должны прерываться через каждые 10-15 минут для отдыха.

- очень важно правильно смотреть телевизор, играть на компьютере. Расстояние до экрана от 2 до 5 метров. Экран монитора должен располагаться на расстоянии вытянутой руки ребёнка (40 см.)

- во время чтения свет должен падать равномерно, лучше с настольной лампой.

- неправильная посадка способствует возникновению близорукости.

- ни в коем случае нельзя разрешать детям читать лёжа, так как эта привычка может стать одним из провоцирующих близорукость факторов.

- при покупке книги для ребёнка обращайте внимание на размер шрифта, цвет иллюстраций, длину строк, тогда вы избежите ненужного переутомления глаз при чтении книг.