**Берегите глазки смолоду**

 **Рекомендации для родителей**

 ***Представить нашу жизнь без телефона, компьютера, телевизора очень сложно. Мы пользуемся этими предметами ежедневно, хотя и осведомлены об их негативном влиянии на зрение. Знаем также, что нельзя читать лёжа, и всё же часто нарушаем это правило.***

 **Читаем правильно**

Читать нужно только сидя ( не лёжа на диване и не полулёжа на столе). Расстояние от глаз до книги должно составлять не менее 30 см. При чтении лёжа оно сокращается, и главное – нарушается положение глаз, так как веки при этом полузакрыты, что негативно влияет на зрение. Конечно, при чтении за столом быстро устаёт спина, поэтому можно поудобнее усесться в кресло или на диван, позаботившись о хорошем освещении. Если света в комнате недостаточно, придвиньте поближе настольную лампу. При длительном чтении, не забывайте об отдыхе, делайте паузы.

 **Золотая середина**

Если без телевизора, компьютера в повседневной жизни мы не можем обойтись, значит, нужно научиться ими правильно пользоваться. Телевизор должен находиться на расстоянии не менее 3 метров от лица, а гаджеты- на расстоянии согнутой руки. Смотреть телевизор школьники могут до 1, 5- 2 часов в день. За компьютером допускается работать и того меньше: детям 7-9 лет- около 15 минут в день, для ребят постарше это время можно увеличить до 60 минут с обязательными перерывами. Комната, в которой вы сидите за компьютером или смотрите телевизор, должна быть хорошо освещена.

  **Режим дня**

 **Уважаемые родители**! Помните о том, что у Ваших детей должен быть полноценный сон (н е менее 8 часов), прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, которые также помогут сохранить и укрепить их зрение. Напоминайте своим детям о том, что необходимо чередовать пассивные действия с активными: 40- 50 минут над книгами, затем 15- 20 минут необходимо подвигаться.

 **Питание для глаз**

 **Уважаемые родители !** Следите за тем, чтобы питание Ваших детей было разнообразным. Чтобы сохранить зрение, в рацион обязательно нужно включить продукты, содержащие фосфор, кальций и витамины А, В и Д. Для этого следует употреблять побольше красных ( жёлтых) овощей и фруктов, свежую капусту, чернику, куриные и перепелиные яйца, кисломолочные продукты( сметану, творог, кефир и т.д), зелень и поменьше сладкого.

 **Зарядка для глаз**

 Напоминайте Вашим детям о том, что необходимо делать зарядку для глаз. Отдохнуть глазам помогут простые упражнения, которые можно делать как в школе , так и дома.

 **Упражнение 1.** Для этого нужно крепко резко зажмурить глаза на 3- 7 секунд, а потом резко их открыть( повторить это упражнение необходимо несколько раз).

**Упражнение** 2. Вначале посмотреть на предмет, находящийся вдали, после чего перевести взгляд на предмет, расположенный близко.

**Упражнение 3.** Поставьте руки на пояс и разверните их так, чтобы торчали локти .Затем, поворачивая голову влево, смотрите на один локоть, вправо- на другой.

 **Родители! Помните, что соблюдение вышеназванных правил поможет сохранить зрение Вашим детям.**