**Консультация для родителей «Что же нужно знать, чтобы сберечь и сохранить зрение детей?»**

Самое главное - не допускать раннюю и непомерную нагрузку на глаза: нельзя на близком расстоянии рисовать, лепить, смотреть картинки более 10-15 минут, нельзя слишком рано (до 4 лет) начинать учить с ребёнком буквы.

Во время зрительной работы, устраивайте глазам отдых: простейший способ - закрыть глаза на какой-то период времени; еще лучше глаза отдохнут, если их дополнительно прикрыть ладонями, чтобы полностью исключить свет.

Необходимо следить за осанкой ребёнка, правильностью его посадки (от привычки низко наклоняться к работе очень трудно отучить); при низком наклоне создаются условия для искривления позвоночника и развития близорукости.

Очень важно правильное равномерное освещение. Свет не должен падать на лицо.

Важно также качество бумаги печатных изданий и тетрадей для детей: чем больше контрастность печатных элементов, тем меньше зрительная нагрузка.

Допустимая длительность просмотра телепередач (для детей старше 3-летнего возраста) - 15-20 минут с расстояния 2,5-3 м. Работа на компьютере разрешается 2 раза в неделю не позже 9 часов вечера; допустимое расстояние от глаз до экрана монитора не менее 50 см. Резкая контрастность экрана и громкий звук утомляют ребёнка.

Спортивные занятия, туризм, длительные прогулки снимают зрительное напряжение, насыщают организм кислородом, улучшают обмен веществ. Особенно благотворны игры в мяч, теннис, бадминтон.

Необходимо упомянуть и о рациональном, разнообразном питании, включающем овощи, фрукты, зелень, масло, молочные продукты, мясо, рыбу - источники витаминов, белков, микроэлементов, нужных для правильного роста и развития.

Здоровье наших детей, в том числе и их зрение, зависит от нас, взрослых. От того, насколько внимательны мы будем, насколько своевременной будет наша помощь, зависит дальнейшая жизнь детей, их возможность учиться, приобрести профессию и быть счастливыми.