

**Профилактика нарушений зрения**



**Профилактика нарушения зрения**

* Разумные зрительные нагрузки. Глаза, как и любой человеческий орган, от чрезмерных усилий и напряжения утомляются и снижают эффективность своей работы, регулярное перенапряжение может привести к спазму глазных мышц, в результате чего глаза перестают отзываться на смену фокусного расстояния.
* Контакт с компьютером и телевизором необходимо ограничить до двух часов в день, обеспечив малышу правильное освещение и достаточную дистанцию до монитора компьютера — 40-б0 см, и до телевизионного экрана — 2-3 метра.
* Правильное чтение и письмо.
	+ Исключить чтение в положении лежа.
	+ Книга (тетрадь) должна быть расположена от глаз на расстоянии, равном длине предплечья (от локтевого сгиба до кончика пальцев).
	+ Ребенок должен заниматься в хорошо освещенном месте, при этом источник света должен находиться слева и сверху от него.
	+ Обязателен крупный шрифт в книгах для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Высокие нагрузки на детское зрение с недостаточно развитой аккомодацией приведут к развитию близорукости.
	+ При чтении необходимы короткие перерывы — не менее 3-5 минут.
* В процессе выполнения уроков и других «сидячих» занятий дети забывают о правильной позе: спина прямая, плечи опущены и расслаблены, расстояние от глаз до поверхности стола - 35-40см. Грамотная организация рабочего места школьника.
* Главные элементы школьного места - это удобный стул и стол, полноценное освещение и качественный монитор.
* Активный образ жизни.
* Сбалансированные физические нагрузки и свежий воздух — это лучшая профилактика нарушения зрения у детей.
* Здоровое питание. Для зорких глаз полезны продукты с высоким содержанием витаминов А и С. Это творог, мясо, кефир, рыба, морковь, яблоки, курага, черника, смородина и лимоны. В межсезонье не отказывайте себе и детям в аптечных витаминно-минеральных комплексах для глаз.