

Как сохранить зрение ребёнка?

Правило 1. старайтесь, чтобы малыш больше двигался, бегал, прыгал.

Правило 2. включите в рацион полезные для глаз продукты: творог, кефир, отварную морскую рыбу, морепродукты, говядину, морковь, капусту, чернику, бруснику, клюкву. Петрушку, укроп.

Правило 3. Следите за его осанкой – при «кривой» спине нарушается кровоснабжение головного мозга, которое провоцирует проблемы со зрением. Запомните: расстояние между книгой и глазами должно быть не менее 25-30 см.

Правило 4. не допускайте, чтобы ребёнок подолгу сидел перед телевизором, а если уж сидит, то только строго напротив не ближе трёх метров.

Правило 5. Не читать лёжа и как можно меньше при искусственном освещении.

Правило 6. не забывайте, что смотреть телевизор в тёмной комнате нежелательно.

Правило 7. Дошкольник может играть на компьютере не более получаса в день, после 7 лет – 1 час или 2 подхода по 40 минут.

Правило 8. Про игры на сотовом телефоне лучше забыть!

Правило 9. Ежедневно делайте вместе гимнастику для глаз – превратите эту процедуру в увлекательную игру.