**Наши глаза настолько драгоценны, что мы обязаны их беречь. Существует немало правил, которым нужно следовать, если хочешь, чтобы глаза были здоровыми.**

**Эти правила должны знать и взрослые, и дети:**

* **Регулярно, как минимум раз в год, показывайте своего ребёнка специалисту (врачу-офтальмологу);**
* **Никогда не трите глаза, особенно грязными руками, из-за которых может образоваться конъюктивит или ячмень. Если начинается конъюктивит, его надо немедленно лечить глазными каплями или мазями;**
* **Не храните лекарства и химические вещества в зоне доступа детей во избежание травм;**
* **Нельзя бегать, играть с карандашом, палкой, заострённым предметом в руках, чтобы предостеречь глаза от травмы;**
* **Не подвергайте глаза детей действию прямых солнечных лучей. Нельзя смотреть на солнце, даже в солнцезащитных очках. Важно носить очки на пляже, при катании на лодке;**
* **Во время занятий рабочее место ребёнка должно быть достаточно хорошо освещено. Свет должен падать на страницы сверху и слева;**
* **Нельзя читать лёжа. Расстояние от глаз до книги или тетради должно равняться длине предплечья (от локтя до конца пальцев). Во время чтения следует делать перерывы 3-5 минут;**
* **Нельзя несколько часов смотреть телевизор. Без ущерба для зрения дети 3-4 лет могут проводить у голубого экрана 15 минут, 5-7 лет – максимум 30 минут;**
* **За компьютером ребёнок может проводить не больше 15-20 минут в день.**

**Техника телевизионной безопасности:**

* + **Зажгите в комнате неяркий свет (мощность лампочки 40-60 Вт). На экране не должно быть бликов!**
  + **Минимальное расстояние при размере экрана 35-47 см по диагонали – 2 м, при размере 50-61 см – 3-5м, высота нижнего края над полом – 80-90 см.**
  + **Не смотрите телевизор лёжа!**
  + **Окулисты и невропатологи настоятельно советуют родителям отложить знакомство с телевизором до 3 лет!**

**Зрение вашего ребёнка в ваших руках!**