**Как сохранить зрение ребенка**

Регулярно и своевременно проходить осмотр у детского офтальмолога, минимум 2 раза в год.

Уделить внимание рациональному питанию, чтобы детскому организму хватало витаминов, минералов и белков, в частности кальция. Особенно это важно в первые годы жизни, когда зрительная система формируется.

Поддерживать активный образ жизни, потому что современные дети мало гуляют. Ежедневные двухчасовые прогулки на свежем воздухе снижают риск развития заболевания на 36%.

Адекватное расстояние до рассматриваемого объекта. Если это телевизор с диагональю 1 метр, то смотреть его нужно на расстоянии 5 метров. От компьютерного монитора диагональю 17 дюймов — на расстоянии вытянутой руки и под небольшим углом.

Установить время зрительной нагрузки. Телевизор для младших школьников по 30 - 40 минут, средних – от 60 до 90 минут. Компьютер: в 6 - 7 лет — по 10 минут, от  7 - 9 лет — по 15 минут.

В детской комнате должно быть достаточное освещение: рассеянное потолочное и направленное нижнее (светильники и бра). Малыши любят играть на полу: собирать конструктор, пазлы, лепить и т.д. Поэтому так важно организовать правильное освещение этой игровой зоны, одного потолочного света недостаточно.

Рабочее место школьника должно быть организовано по всем правилам. Во-первых, настольная лампа мощностью 60 Вт для правшей слева, для левшей — справа. Во-вторых, мебель, подобранная по росту ребенка, чтобы расстояние от глаз до тетради было 30 - 35 см.

При чтении сказки на ночь подавайте ребенку правильный пример  — не читайте лежа при плохом освещении. Когда он подрастет, будет делать точно так же. Категорически запрещается писать и читать лежа, на боку, наклонив или запрокинув голову.