***Скоро в школу!***

**Уважаемые родители!**

Скоро  ваш ребенок пойдет в школу. У вас появится много вопросов о том, как сохранить зрение ребенка в дальнейшем, какие факторы помогают в восстановлении зрения?  На что же надо  обратить внимание.

 **Это нужно знать:**

Проводить периодические осмотры у врача  - офтальмолога с целью  контроля  за состоянием зрения. Если врач прописал очки *для занятий*, их нельзя  использовать в свободной деятельности.

Проверяйте, чтобы очки были удобны ребенку, он может вырасти их них.

По мере улучшения зрения своевременно менять очки.

Нельзя  допускать, чтобы ребенок пользовался  чужими очками.

Приучайте ребенка следить  за чистотой стекол, вырабатывайте навык  ежедневно протирать очки мягкой фланелью.

Иметь запасную пару очков на случай, если очки  окажутся неисправными.

В школе, дома очки хранить в футляре, чтобы предохранить стекло от загрязнений и царапин.

Учить ребенка правильно класть очки на парту, они не должны лежать стеклами вниз.

 Желательно, чтобы дети с нарушением зрения сидели за первыми партами или на местах, указанных врачом - офтальмологом.

  Детям, имеющим диагнозы: амблиопия, сходящееся косоглазие, миопию, книги читать и рассматривать на подставке, при расходящемся – на столе.

Создать условия для отдыха глаз. Создать высокий уровень освещенности.

Оптимальное расстояние от глаз ребенка до книги – 25-30 см.

***Продолжительность  просмотра телепередач***

Расстояние до телевизора составляет 5 диагоналей экрана

Дошкольный возраст – 30 мин

Младший школьный возраст – 1час

Средние классы – 1,5 часа

Старшие школьники – 2 часа

 ***Продолжительность работы за компьютером***

Дошкольный возраст (при отягощённой наследственности) – компьютер запрещён

Младший школьный возраст (7 – 9 лет) – 15 минут в день

Дети старше 10 лет – постепенно время доводят до 1,5 часов в день

Обязательны перерывы (упражнения для глаз)

учитель-дефектолог

Л. В. Мякутина