**Глаза — зеркало души**

**Пожалуй, одним из основных органов чувств являются глаза. Ребенок получает более 80 % информации о мире с помощью зрения. И для родителей важно развивать и защищать зрение своего чада.**

Изменение режима ребенка при поступлении в школу сильно сказывается на состоянии его глаз. Поэтому у специалистов есть ряд рекомендаций, которых стоит придерживаться. Прежде всего, необходимо следить за тем, чтобы продолжительность непрерывного занятия не превышала одного часа, а однотипного и того меньше — не более 20 минут. Между занятиями обязательно должно быть время для активных игр и пребывания на свежем воздухе.

**Как сохранить зрение**

Основной проблемой школьника является увеличение времени, которое он проводит перед экраном компьютера. В то время как длительность одного занятия не должна превышать 30-40 минут, при этом расстояние до экрана монитора должно быть не менее 40 см и не более 1 м (зависит от диагонали и модели монитора). Все источники света в комнате должны быть расположены так, чтобы они не попадали в поле зрение ребенка, либо не отражались от экрана монитора. Кроме того, нельзя работать на компьютере в полной темноте.

Сидеть перед монитором нужно прямо, опираясь на спинку стула, чуть наклонив голову вперед, ноги всей стопой опираются на пол или подставку. Стул на 3-5 см задвинут под стол. Неправильная посадка приведет к появлению проблем не только со зрением ребенка, но и с позвоночником.

Основным способом контроля над зрением ребенка являются периодические медицинские осмотры (для детей младших классов — не реже 1 раза в год). Помните, что раннее выявление заболевания влияет на положительный результат лечения.

С целью профилактики заболеваний можно выполнять следующие упражнения:

Крепко зажмурить глаза (3-5 сек.), открыть их и посмотреть вдаль (5-7 сек.). Повторить 4-5 раз.

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно (5-7 сек.). Повторить 4-5 раз.

Сделать 4-5 круговых движений глазными яблоками в правую сторону, столько же в левую сторону, после чего посмотреть вдаль на счет (6 сек.). Повторить 1-2 раза.

Лучше, если указанные упражнения будут выполняться в середине каждого урока, а также на перемене. Если занятия проходят в домашних условиях, то через каждые 40-50 минут зрительной работы обязательно устраивайте перерывы. Продолжительность одной тренировки должна составлять 3-5 минут.

Профилактическое воздействие оказывает и включение в рацион ребенка следующих продуктов: черника, шиповник, морковь, облепиха, земляника, калина, клюква, рябина, картофель, капуста, морковь, помидоры, репа. А также витаминов А, В1, В2, В6, В12, С.

И еще об одном хотелось бы сказать. Сейчас часто можно увидеть и взрослых, и детей, читающих литературу или играющих в игрушки на мобильном на телефоне во время езды в общественном транспорте. Постарайтесь этого избегать и следите, чтобы ваш ребенок следовал вашему примеру. Из-за неравномерного движения, неровностей дороги, дрожания рук журнал или телефон и глаза находятся в постоянном движении друг относительно друга. В результате глазам приходится постоянно подстраиваться, чтобы объект наблюдения все время находился в фокусе максимального различия. Меньшее, к чему это может привести — быстрое утомление глаз. При ежедневном систематическом чтении в транспорте возникают переутомление глаз и расстройство приспособительных механизмов, приводящие к развитию таких заболеваний как близорукость, зрительное утомление и другие