**Как сохранить зрение ребенка**

**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 и провоцирует проблемы со зрением. Запомните: расстояние между книгой и глазами должно быть не менее 25-30 см.

**Правило 4**. Не допускайте, чтобы ребенок подолгу сидел перед телевизором, а если уж сидит, то только строго напротив и не ближе трех метров.

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

**Правило 6.** Не забывайте, что смотреть телевизор в темной комнате нежелательно.

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

**Правило 8**. Про игры на сотовом телефоне лучше забыть.

**Правило 9.** Ежедневно делайте вместе Гимнастику  глаз – превратите эту  процедуру в увлекательную игру!