

# РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

## Полезные советы



- Ребенку с хорошим зрением рекомендуется делать перерыв в занятиях через каждые 40 минут, при слабой близорукости – через каждые 30 минут. Во время 10-15 минутного перерыва желательно, чтобы ребенок побегал, попрыгал, посмотрел в окно, сделал упражнения для глаз.
- Младшим школьникам рекомендуется смотреть телевизор в выходные дни, а за компьютером проводить не более 15-20 минут в день.
- Оптимальное расстояние от книжки или тетрадки до глаз ребенка – 40 см. Вместе с ребенком Вы можете измерить это расстояние и научить его правильно сидеть за столом.
- Занятия бегом, плаванием, теннисом способствует гармоничному развитию ребенка и поддержанию иммунитета.
- Старайтесь обогатить рацион продуктами, полезными для зрения: творогом, кефиром, отварной рыбой, говядиной и говяжьим языком, крольчатиной, морковью и капустой. Очень полезны для зрения черника, брусника, клюква, а также зелень – петрушка, укроп...
- Дополнительной заботе о зрении способствует прием антиоксидантов, например, таких как экстракт черники, бета-каротин, витамины С, Е, минералы селен, цинк.