***«БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ ДЕТЕЙ»***

 В этом важном вопросе большая роль принадлежит родителям и воспитателям детских учреждений.

 Уже с раннего детства нужно следить, чтобы ребёнок чрезмерно не напрягал зрение.

 Для этого не рекомендуется подносить близко к лицу игрушки и другие предметы, низко наклоняться к ним, так как это вызывает резкое сведение глазных яблок к носу, что способствует развитию близорукости и косоглазия.

 **Главной причиной близорукости является перегрузка зрительного аппарата.** Всё, что утомляет глаза, способствует развитию близорукости.

 В целях профилактики близорукости, следует прежде всего обратить внимание на условия, в которых ребёнок занимается: рисует, лепит, рассматривает картинки, пишет, читает. Стол, за которым занимается ребёнок, должен стоять у окна, на подоконник цветы не ставьте, стёла должны быть чистыми.

 **Выработка правильной посадки тоже способствует сохранению зрения.**

 **Помните, что очень важно зрительную работу чередовать с отдыхом.**

 Вредным для глаз является частый и длительный просмотр телевизионных передач. Дошкольникам разрешается смотреть лишь короткие детские передачи. Не допускайте при этом того, чтобы дети близко сидели к телевизору. Не рекомендуется телевизионные передачи смотреть в темноте.

Предрасполагающими факторами к развитию у детей близорукости является общее ослабление организма, наличие хронического заболевания, особенно ревматизма, а также последствия перенесённого рахита.

***Будьте внимательны к детям, берегите их зрение!***