**5 золотых правил**

Уважаемые родители, если хотите, чтобы ваш ребенок всю жизнь хорошо видел (а если уж суждено надеть очки — чтобы произошло это как можно позже), надо соблюдать 5 золотых правил профилактики.

1. Давать глазам отдых. Если у ребенка хорошее зрение, он должен делать перерыв в занятиях через каждые 40 минут; при слабой близорукости — через каждые полчаса. 10–15 минут отдыха — это не сидение перед телевизором! Пусть побегает, попрыгает, посмотрит в окно, сделает гимнастику для глаз. Как это ни печально для школьника, но смотреть телевизор ему лучше только в выходные, когда нет уроков. Пять часов напрягать глаза в школе да 2–3 часа дома — такую нагрузку не может выдержать растущий глаз. А детская близорукость особенно быстро развивается от 7 до 9 и от 12 до 14 лет.

2. Книжку или тетрадку держать на расстоянии 40 см от глаз. Замерьте это расстояние и покажите своему чаду, как надо сидеть. Так меньше всего деформируется глазное яблоко.

3. Закалять ребенка, чтобы он как можно меньше болел. Пусть занимается физкультурой, бегает, плавает, играет в теннис. Для глаз хороши все виды спорта, кроме тех, где есть опасность получить травму головы.

4. Кормить ребенка полезными для глаз продуктами. Это творог, кефир, отварная рыба, говядина и говяжий язык, индюшка, крольчатина, морковка и капуста, зелень и ягоды — черника, брусника, клюква. Для глаз полезны поливитамины с микроэлементами и кальций с витамином D или с фосфором.

5. Не сберегли глаза старшего — «подстелите соломку» младшим. Не заставляйте их читать раньше 5 лет, не отдавайте в 6 лет в школу: цилиарная мышца, которая обеспечивает хорошее зрение, окончательно формируется к 7–8 годам, поэтому среди тех, кто пошел в первый класс в 6 лет, в 3 раза больше близоруких, чем среди школьников, которые начали учиться в 7!

Не сажайте малышей перед телевизором раньше 3 лет — только к этому возрасту в норме зрение становится равным «единице». А на компьютере позволяйте играть только с 8 лет.