**Памятка для родителей «Нагрузка на глаза»**

*Для сохранения зрения у ребенка и уменьшения вероятности его снижения, необходимо придерживаться простых правил.*

1. Просмотр телевизора, игры за компьютером детям до трех лет запрещены.
2. Длительность просмотра телевизора и игры на компьютере для дошкольников и младших школьников не должна превышать 30 минут.
3. Оптимальное расстояние от экрана телевизора до глаз 2-5 метров.
4. Необходимо учить ребенка держать книгу с 1,5 лет на расстоянии 20-25 сантиметров от глаз.
5. Необходимо при любой деятельности не закрывать источник света рукой.
6. Рабочее место и комната ребенка должны быть хорошо освещены.
7. Необходимо проводить гимнастику для глаз, для снятия утомления глаз.