Правила сохранения остроты зрения.



- давайте отдыхать ребенку через каждые полчаса-час в зависимости от возраста, не заставляйте его долго сидеть над уроками. Пусть отдохнет минут 15, а потом можно опять браться за книжки;

- следите за тем, чтобы ребенок выполнял упражнения для глаз, которые рекомендуют офтальмологи;

- общая физическая активность улучшает зрение, не забывайте про утреннюю зарядку;

- на каникулах позволяйте чаще проводить время на улице, дайте ему отдохнуть на свежем воздухе;

- питание ребенка должно быть обогащено каротином и витамином С, т. е. в меню малыша должны присутствовать: смородина, морковь, лимон, курага, хурма и черника.