**Профилактика зрительного утомления у детей**

При интенсивной образовательной нагрузке, продолжительных занятиях за компьютером, длительно чтении текстов и просмотре видео с телефонов, глаза утомляются и снижают эффективность своей работы.

Для сохранения хорошего зрения у ребенка необходимо соблюдать основные правила:

-в комнате, где занимается ребенок должно быть достаточное освещение;

-расположение книги, планшета и других гаджетов должно быть оптимальным: от глаз до книги или монитора не менее 70см. до планшета - не менее 30 см, при этом, необходимо следить за осанкой;

- читать в движущемся транспорте не рекомендуется, это дает дополнительную нагрузку для глаз;

-для детей младшего возраста мультфильмы лучше показывать на большом экране телевизора, а не на мелких экранах телефонов.

**Для профилактики зрительного утомления рекомендуется применять простые упражнения:**

1. Сильно зажмурить глаза на 3 - 5 секунд, затем открыть глаза на 3 - 5 секунд. Повторить 3 - 4 раза.

2. Быстро моргать примерно 5 - 7 секунд, закрыть глаза на 5 секунд. Повторить 3 - 4 раза.

3. Медленно поднять глаза вверх, затем опустить глаза вниз. Повторить 3 - 4 раза.

4. Медленно перевести глаза вправо, затем - влево. Повторить 3 - 4 раза.

5. Медленно вращать глазами по часовой стрелке, затем наоборот. Повторить 3 - 4 раза.

6. После 20 минут работы с использованием монитора компьютера, планшета, ноутбука делается пауза 20 секунд, во время которой рекомендуется смотреть на предметы, расположенные на расстоянии 6 м. и более.

7. Посмотреть на точку на стекле (любой близко расположенный предмет), затем перевести взгляд на далеко расположенный предмет (упражнение "с меткой на стекле"). Повторить 3 - 4 раза.

8. В максимально вытянутой руке держать небольшой, лучше яркий, предмет и внимательно смотреть на него. Затем необходимо медленно поднести предмет к носу. Как только предмет превратится в одно яркое пятно, досчитать до пяти и медленно отвести руку обратно. Повторить 3 - 4 раза.

Кроме того, рекомендуется периодически посещать детского офтальмолога для профилактики нарушений зрения.

Нурлатский ТО Управления Роспотребнадзора