**ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ**

1. Ребенку с хорошим зрением рекомендуется делать перерыв в занятиях каждые 40 мин., при слабой близорукости - через каждые 30 мин. Во время 10-15-минутного перерыва желательно, чтобы ребенок бегал, прыгал, смотрел в окно, делал гимнастику для глаз.
2. Дошкольникам рекомендуется смотреть теле­визор только в выходные дни, а за компьютером прово-дить не более 15-20 мин. в день.
3. Оптимальное расстояние от книги или тетради до глаз ребенка - 40 см. Родители могут измерить это расстояние вместе с ребенком и научить его пра­вильно сидеть за столом.
4. Занятия бегом, плаванием, теннисом способствуют улучшению крово­снабжения зрительного аппарата и его оптимальному отдыху при интеллекту­альных нагрузках.

