**7 важнейших рекомендаций для того, чтобы сохранить зрение:**

1. Необходимо всегда правильно сидеть. Не стоит допускать сутулости и опускания головы вперёд к экрану или книге.

**2. Держать книгу или устройство на достаточном расстоянии от лица.**Монитор или книга должны располагаться на расстоянии вытянутой руки.

3. Смотреть на устройство или книгу прямо, а не сверху-вниз. Косой взгляд является главной причиной развития астигматизма, поэтому обязательно стоит приобрести пюпитр-подставку для книги и планшета. Смартфон также стоит держать прямо перед собой.

**4. Использовать достаточное освещение**и не пользоваться устройствами в темноте. Это приводит к перенапряжению центрального зрения.

**5. Каждые полчаса необходимо сделать перерыв и посмотреть вдаль.**Перевод взгляда [вдаль](https://xn--b1adeaahdj8bfabxf.xn--p1ai/samaya-prostaya-privichka/)очень важен. Это самый способ расслабить глазодвигательные мышцы.

**6. Регулярно моргать.** Часто можно наблюдать, что при взгляде в монитор или другой гаджет, дети и взрослые перестают моргать. При этом механизм аккомодации глаза оказывается постоянно напряжённым. Нормальная периодичность моргания: 1 раз в каждые 1-2 сек.

**7. Ни в коем случае не щуриться.**Если вы стали замечать, что ребёнок «[щурится](https://zen.yandex.ru/media/id/5bf4599c8ecad300aab81339/pochemu-nelzia-scuritsia-5c7a2c9958b78300b395afa1)» при попытке разглядеть что-либо, – срочно необходимо принять меры по снятию напряжения с глазодвигательных мышц и центрального зрения.

ВОТ ТЕ УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ БЛИЗОРУКОСТИ:

 Упражнение 1

Водите глазами, поочередно смотря вверх-вниз и вправо-влево.
Это тренирует эластичность глазного яблока и расслабляет его.

 Упражнение 2

Сильно зажмурьте глаза, сидите в таком положении минуту-полторы, затем откройте их и посмотрите на дальнюю точку или предмет. Затем снова зажмурьтесь на такое же время. Повторите 10-15 раз.

 Упражнение 3

Меняйте фокусировку зрения с дальних объектов на ближние и наоборот. Делайте так несколько раз подряд.

 Упражнение 4

Действенные упражнения
Вырежете из картона кружок небольшим отверстием в центре. Держите кружок около глаза. Концентрируйтесь сначала на контуре кружка, а затем смотрите в отверстие.

 Упражнение 5

Сядьте на стул ровно. Затем опрокиньте голову назад и смотрите на потолок в течение полминуты. Затем верните голову в исходное положение и смотрите под ноги такое же время. Повторите упражнение пять раз.