***Советы родителям***

Как обнаружить, что Ваш ребенок плохо видит? Присмотритесь к нему. Запомните, ребенок плохо видит, если:

* При чтении и письме низко наклоняет голову;
* Часто щурится;
* Его глаза особенно чувствительны к свету и часто красные;
* Он быстро устает при чтении и просмотре телевизионных программ;
* Жалуется на головные боли и слабость;
* Сидит слишком близко к экрану телевизора;
* Очень близко подносит голову к монитору компьютера;
* Не узнает знакомых вблизи или с некоторого расстояния;
* Часто трет глаза;
* У него появляются слезы на глазах, не связанные с плачем;
* Часто глаза у ребенка опухшие, покрасневшие или с гнойными выделениями.

***Советы родителям***

***Питание***

Врачи утверждают, что полноценное рациональное питание - важное условие сохранения здоровья и высокой работоспособности взрослых, а для детей еще и необходимое условие роста и развития. Рациональное питание - важнейшее непременное условие профилактики многих заболеваний.

*Большое значение для хорошего зрения имеет правильное питание, включающее достаточное количество витаминов, особенно, В и А.*

 *Витамин В содержится в таких продуктах, как печень, сельдь, желток яиц, сливочное масло.*

*Витамин А является компонентом зрительного пурпура (родопсин), который входит в состав палочек и обеспечивает сумеречное зрение, участвует в биохимических процессах глаза. При его недостатке замедляется рост организма, нарушается острота зрения, повышается заболеваемость верхних дыхательных путей, кожа лица и рук теряет эластичность, становится шершавой, легко подвергается воспалительным процессам. Витамин А содержится в сливочном масле, молоке, сельди, яичном желтке, печени. Он может также образовываться в организме из провитамина А - каротина, который входит в состав растительных продуктов (морковь, томат, хурма, шиповник, салат и др.).*