

# Көз көруін қалай сақтауға болады?

**1 Ереже.** Балдырған көбірек жүгірсін, секірсін, қозғалста болсын деп тырысыңыз.

**2 Ереже.** Көзге пайдалы тағамдарды рационға енгізіңіз: ірімшікті, айранды, піскен теңіз балығын, теңіз тағамдарын, сиыр етін, сәбізді, орамжапырақты, қаражидекті, қызылжидекті, мүкжидекті, ақжелекті, аскөкті.

**3 Ереже.** Егер баланың омыртқасы дұрыс жетілмесе оның көз жанарының төмендеуіне, нашарлауына әкеп соғады. Кітаппен баланың ара қашықтығы 25-30 см болу керек.

**4 Ереже.** Бала теледидар алдында ұзақ отыруына жол бермеңіз, ал егер отырса, қарама-қарсы және 3 метр ара қашықтығы болу керек.

5 Ереже. Жатып , мүмкіндігінше аз жасанды жарықпен оқымасын.

6 Ереже. Ұмытпаңыз, қараңғы бөлмеде теледидарды көруге қажетсіз.

**7 Ереже.** Мектепке дейінгі бала компьютердің алдында күніне жарты сағат қана ойнауға болады, 7 жастан кейін күніне 1 сағат немесе 40 минуттан 2 рет.

**8 Ереже.** Ұялы телефондағы ойындарды ұмыту дұрысырақ болады.

**9 Ереже.** Күнде бірге көзге арналған гимнастикасын жасаңыз – осы процедураны қызық ойынға айналдырыңыз!

