**Рекомендации тифлопедагога на летний период:**

* Носить очки ребёнок должен постоянно (если врач-офтальмолог не назначил иначе);
* Линзы очков всегда должны быть чистыми (их необходимо мыть с мылом несколько раз в день);
* Необходимо носить заклейку, если она назначена врачом (время ношения заклейки также устанавливается врачом: на целый день, на 2-3 часа в день и т.д.);
* Пройти курс медикаментозного лечения, если это было назначено офтальмологом, неврологом или другим специалистом;
* Выполнять упражнения из общего комплекса гимнастики для глаз, либо специальные упражнения для Вашего ребёнка, если они были назначены врачом или тифлопедагогом;
* Выполнять специальные упражнения для лечения косоглазия и амблиопии в соответствии с этапом лечения (плеоптика, ортоптика, стереоптика);
* Соблюдать режим зрительных нагрузок, например, размер рассматриваемых предметов и их изображений, шрифт книг, чёткость линий в тетрадях и прописях и т.д.;
* Соблюдать элементарные правила гигиены зрения: хорошее освещение для игры и занятий, правильная посадка ребёнка, ограничение просмотра телевизора и компьютерных игр, чередование зрительной нагрузки и отдыха для глаз;
* Необходимо ежедневно гулять (не менее 2-х часов в день);
* Осуществлять мероприятия по общему укреплению организма (плавание, подвижные игры, солнечные ванны и пр.);
* Употреблять в пищу продукты, богатые витаминами, особенно витамином «А»: морковь, свёкла, редька, укроп, петрушка, черника, смородина, яблоки, слива, абрикосы и т.д.

Рекомендации составила тифлопедагог Баракова О.Е.