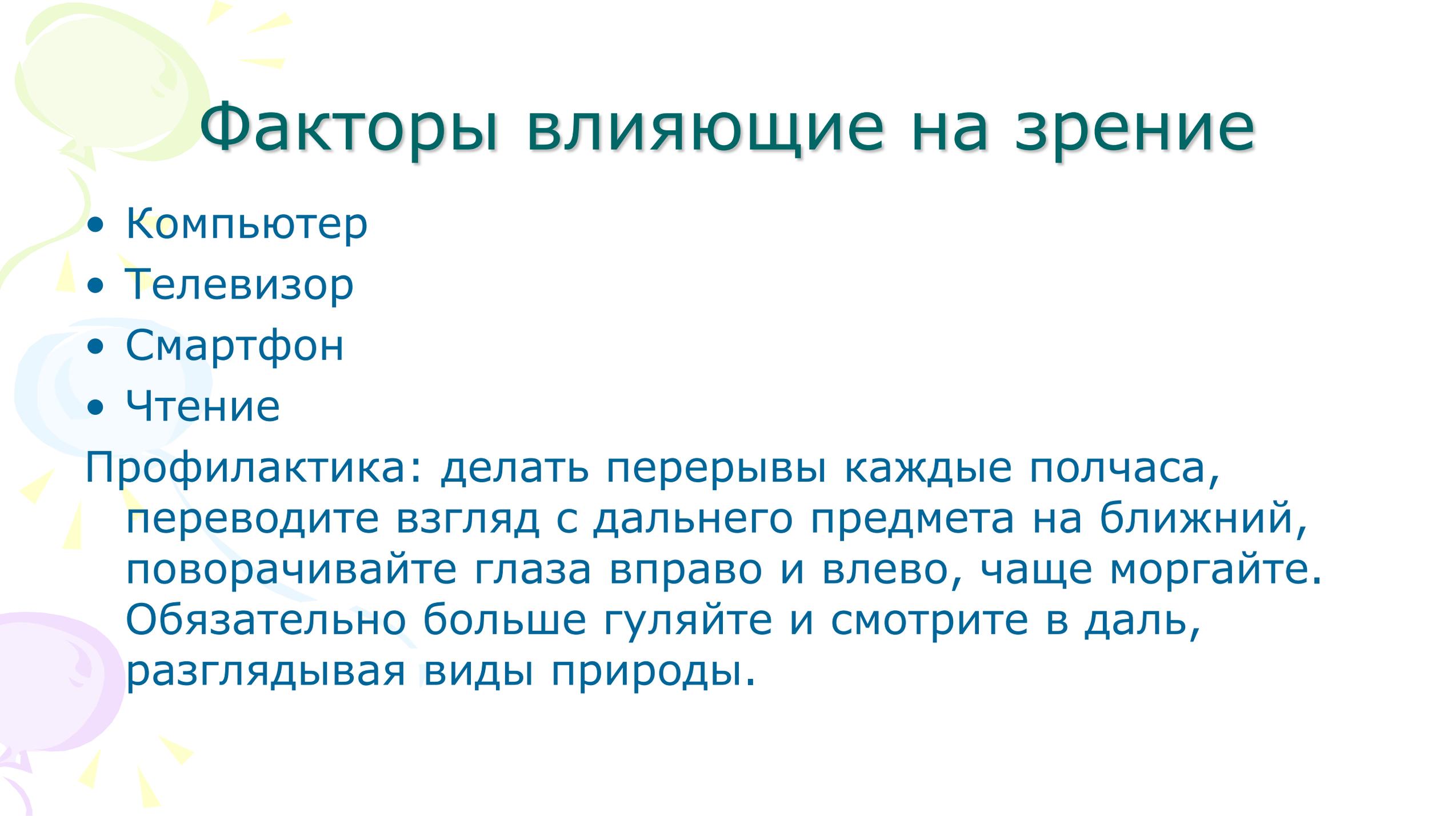
The background features several large, stylized, overlapping swirls in shades of light green, light purple, and light blue. Scattered throughout the background are numerous small, yellow, triangular shapes, some pointing upwards and some downwards, resembling rays of light or confetti.

Профилактика и коррекция нарушения зрения



Факторы влияющие на зрение

- Компьютер
- Телевизор
- Смартфон
- Чтение

Профилактика: делать перерывы каждые полчаса, переводите взгляд с дальнего предмета на ближний, поворачивайте глаза вправо и влево, чаще моргайте. Обязательно больше гуляйте и смотрите в даль, разглядывая виды природы.

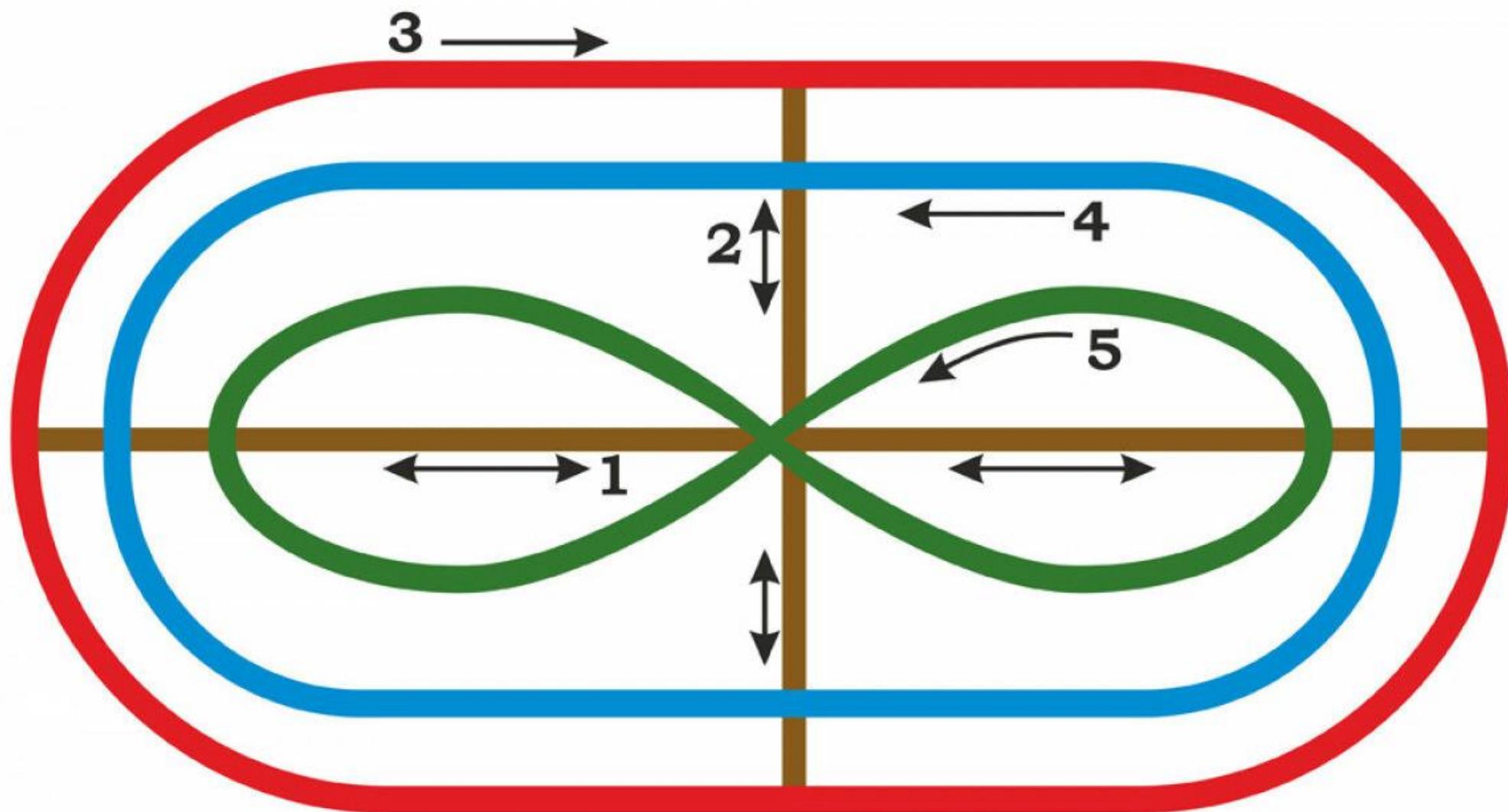
НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ДАВАТЬ ОТДЫХ СВОИМ ГЛАЗАМ



- Делайте перерыв каждые 15 мин
- Выполняйте простые упражнения
- Больше гуляйте и смотрите вдаль



Гимнастика для глаз



Чек-лист полезной привычки

30 дней

Гимнастики для глаз

Обещаю себе делать зарядку для глаз,
чтобы сохранить своё зрение

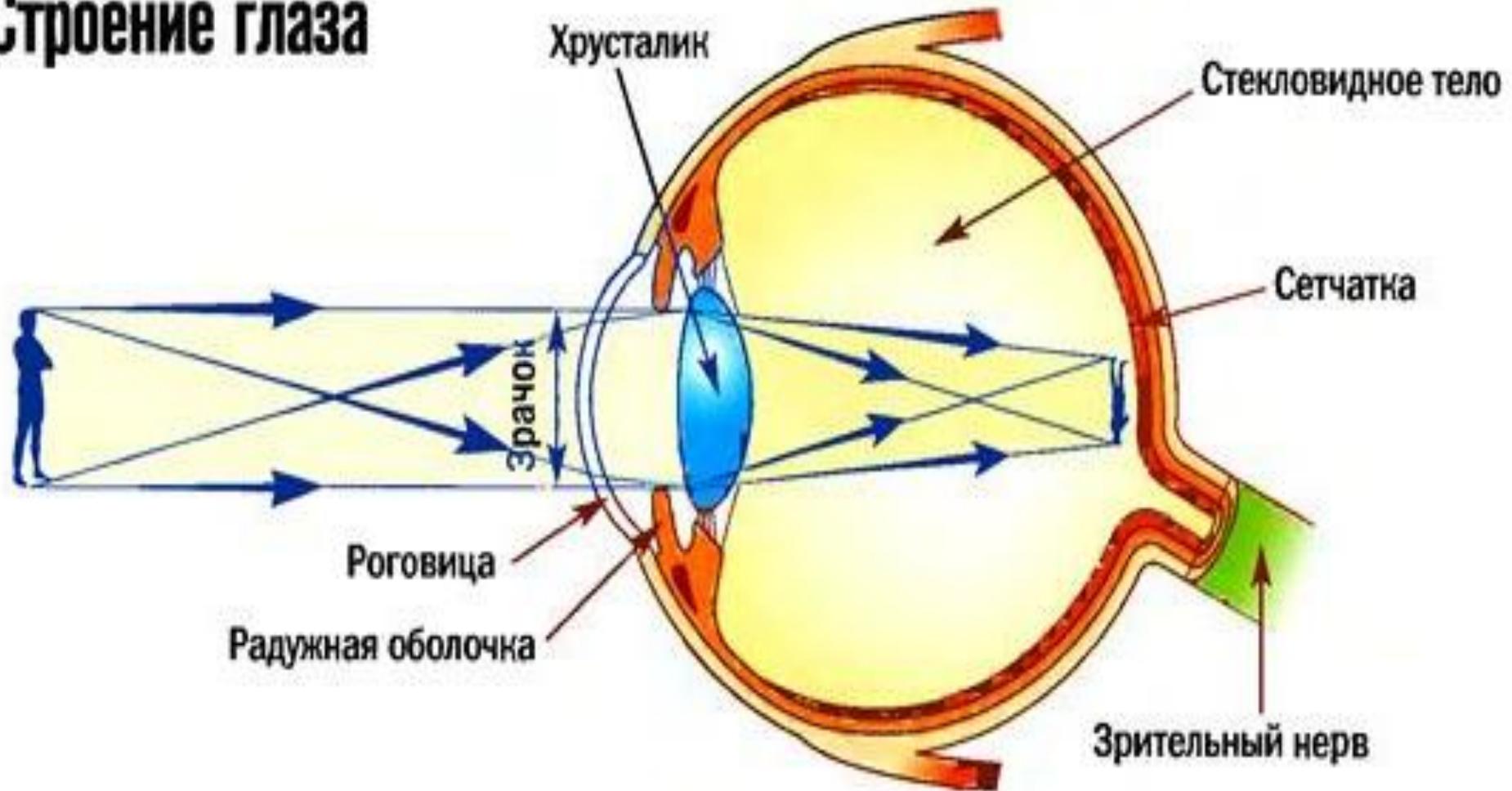


Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					

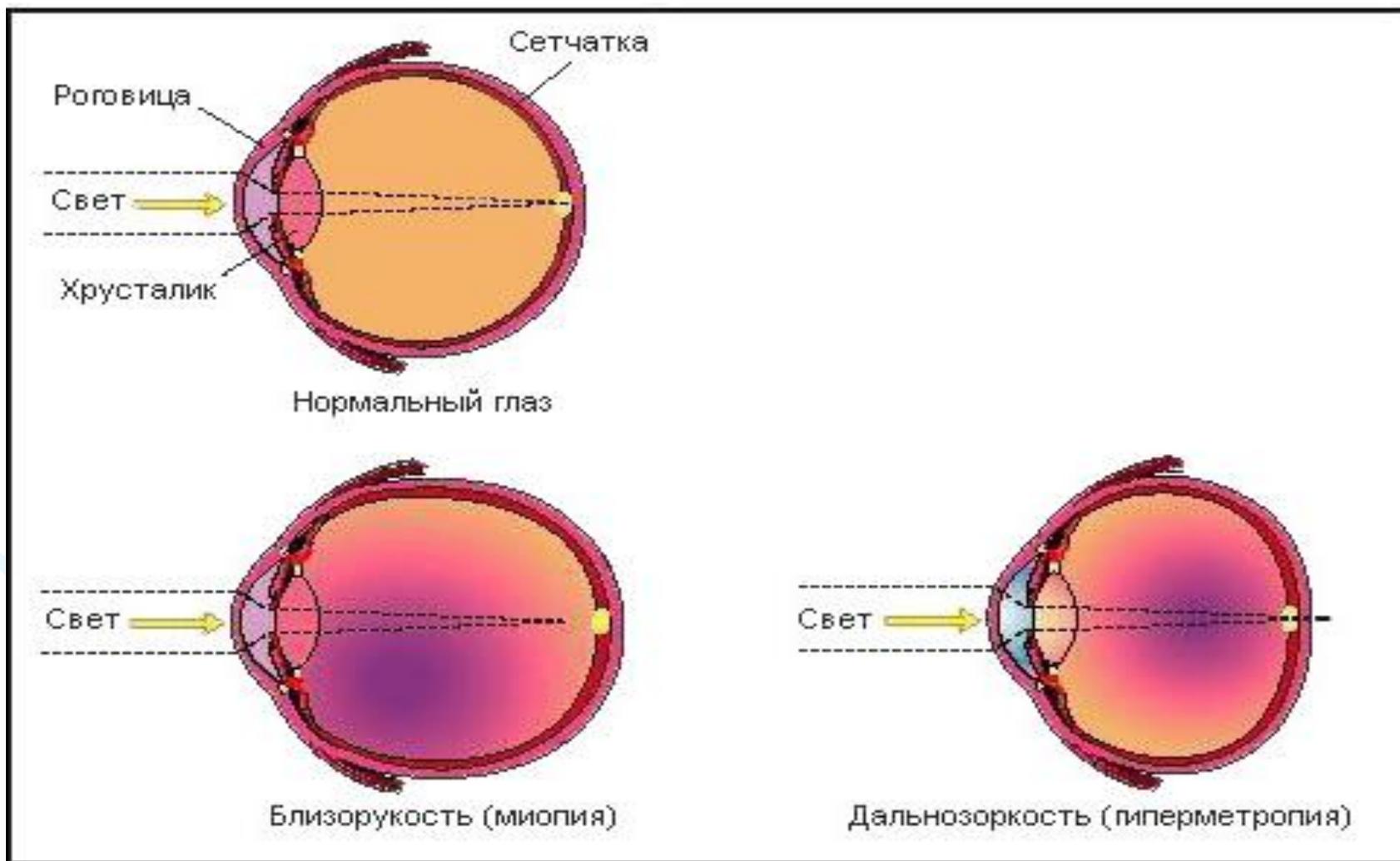
- Полезная привычка формируется 30 дней
- Предлагаем каждый день делать гимнастику для глаз и отмечать

Строение глаза

Строение глаза



Нарушение зрения

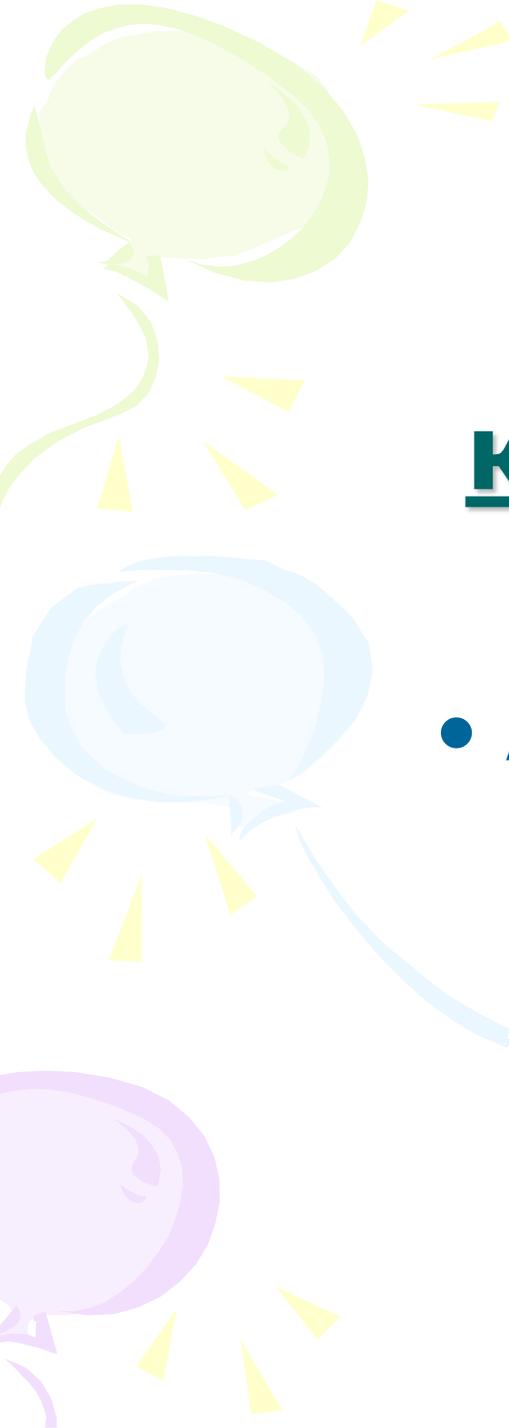


Миопия (близорукость)



Гиперметропия (дальнозоркость)





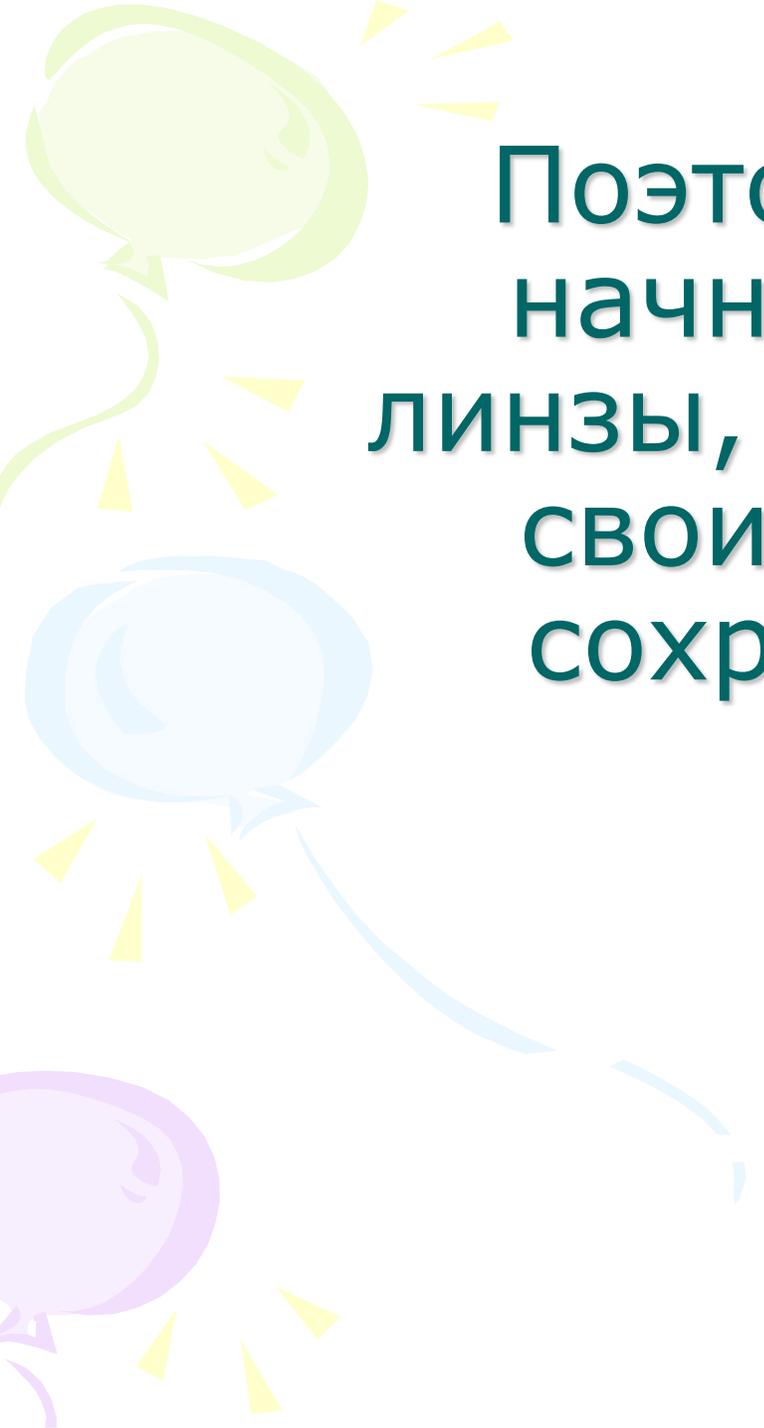
**Почему так важно
заботиться о глазах и
использовать очки или
контактные линзы, если у
вас плохое зрение?**

- А теперь скажите мне как часто вы проверяете зрение? Когда вы были последний раз на приеме у окулиста?



Каждый день проводите самостоятельную проверку ваших глаз, отвечая на простые вопросы:

- Хорошо ли я вижу вблизи и вдали?
- Выглядят ли мои глаза здоровыми?

A decorative graphic on the left side of the page features three balloons in shades of green, blue, and purple. Each balloon is surrounded by several small yellow triangles, resembling rays of light or confetti. The balloons are connected by thin, curved lines.

Поэтому, чем раньше мы
начнем носить очки или
линзы, тем быстрее поможем
своим глазам и надолго
сохраним их здоровье.

Очки

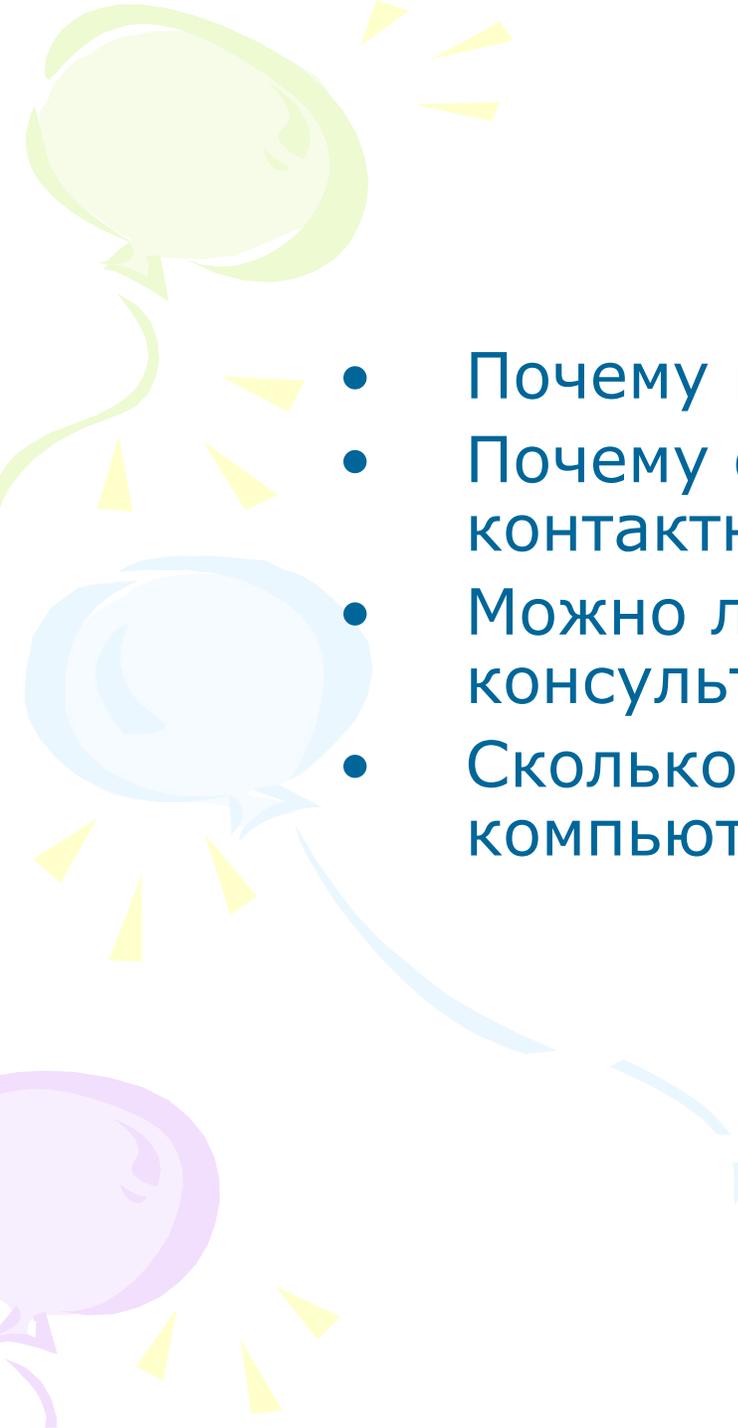
- Очки – самый старый, привычный и распространенный метод коррекции зрения. У них есть свои положительные стороны. В некоторых случаях очки помогают подчеркнуть стиль, создать нужный образ (например, на экзамене), добавить облику серьезности и строгости.
- Но, конечно же, очки уместны далеко не в любой ситуации и подходят не ко всякой одежде. Многие чувствуют себя в очках неуверенно и дискомфортно. Некоторым очки мешают заниматься спортом и вести активный образ жизни.

Контактные линзы как альтернатива очкам, преимущества ношения контактных линз

- Во-первых, в них вы видите так же хорошо, как в очках (а чаще даже лучше чем в очках), линзы обеспечивают изображение без искажений и не ограничивают поле зрения благодаря отсутствию оправы
- Во-вторых, они незаметны для окружающих, подходят к любому стилю одежды и не мешают заниматься спортом и другими физически активными занятиями.
- В-третьих, контактные линзы не могут соскользнуть, случайно упасть, сломаться, разбиться или запотеть.
- И, конечно же, линзы не скрывают естественную красоту глаз!

Правила ношения и подбора контактных линз

- Контактные линзы – изделие медицинского назначения, которое строго индивидуально и подобрано специалистом в оптике для каждого персонально.
- Нельзя носить чужие линзы или давать свои контактные линзы другому человеку, так как это небезопасно для здоровья ваших глаз!
- Контактные линзы должен подбирать только специалист в салоне оптики с учётом индивидуальных особенностей ваших глаз.

- 
- Почему важно заботиться о здоровье глаз?
 - Почему обязательно нужно носить очки или контактные линзы, если у вас плохое зрение?
 - Можно ли носить контактные линзы без консультации врача? Почему?
 - Сколько можно работать непрерывно за компьютером?



спасибо за внимание!