



Министерство
здравоохранения
Свердловской области



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.

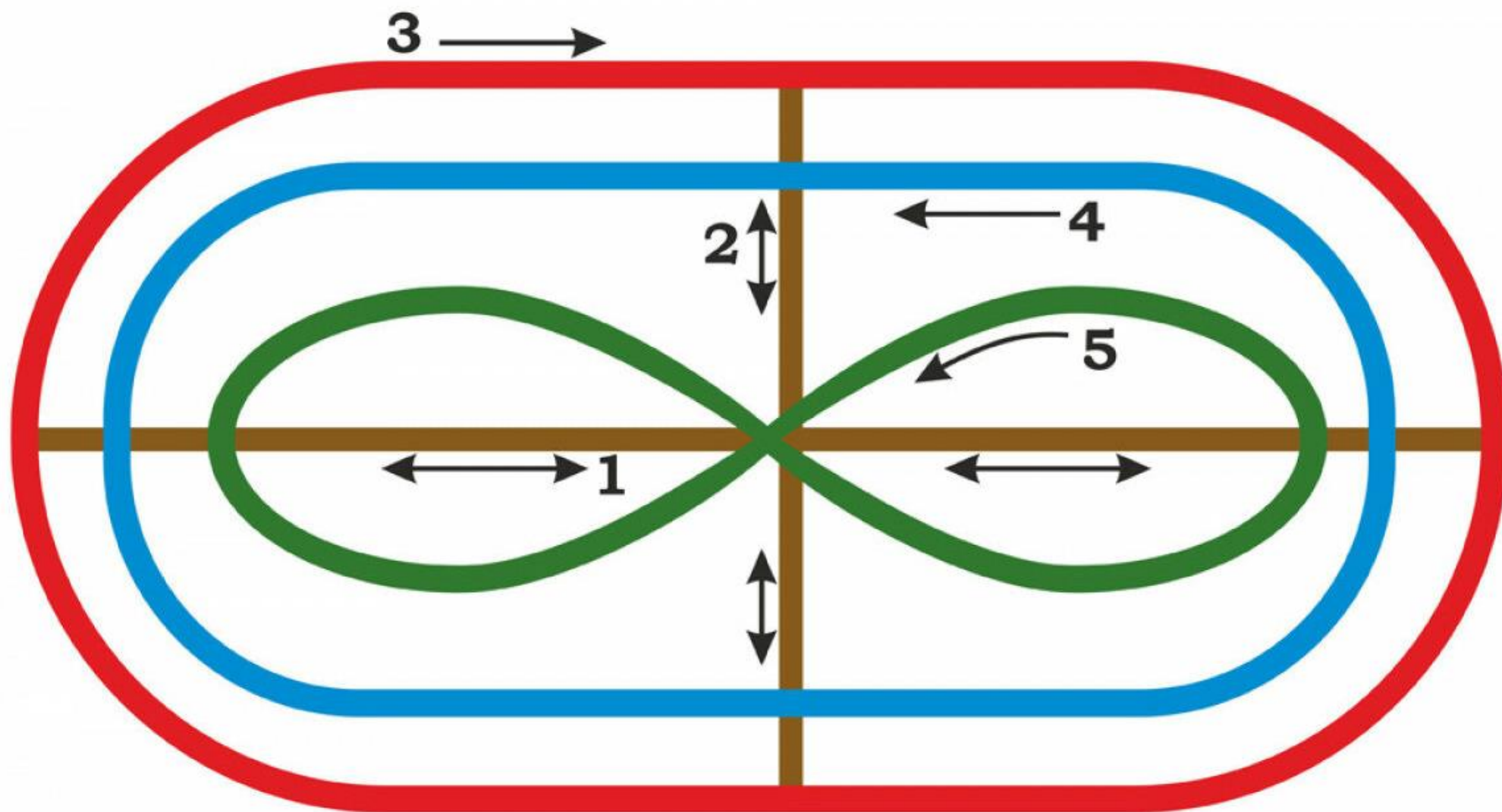
НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ДАВАТЬ ОТДЫХ СВОИМ ГЛАЗАМ



- Делайте перерыв каждые 30 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

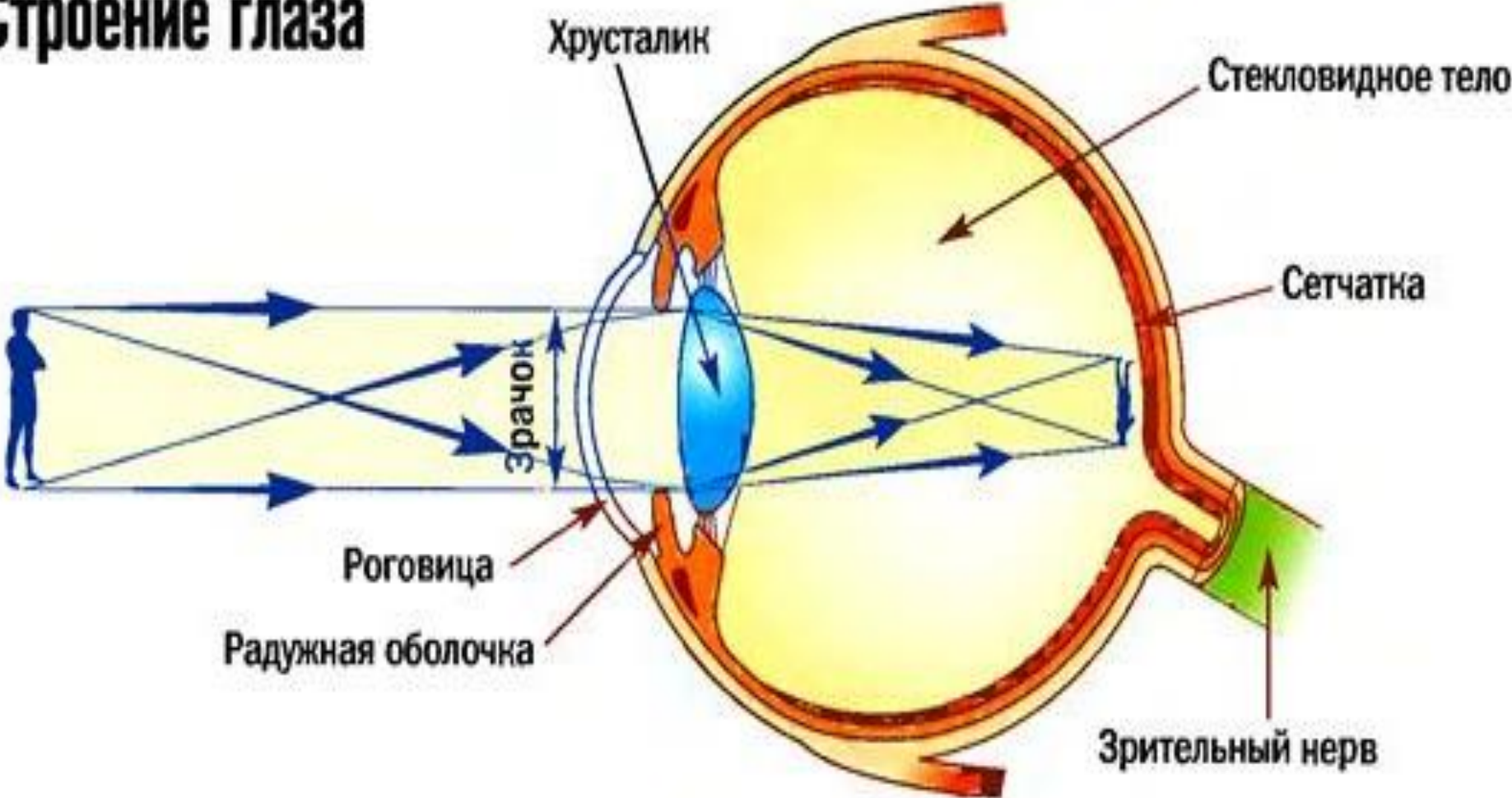


Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input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

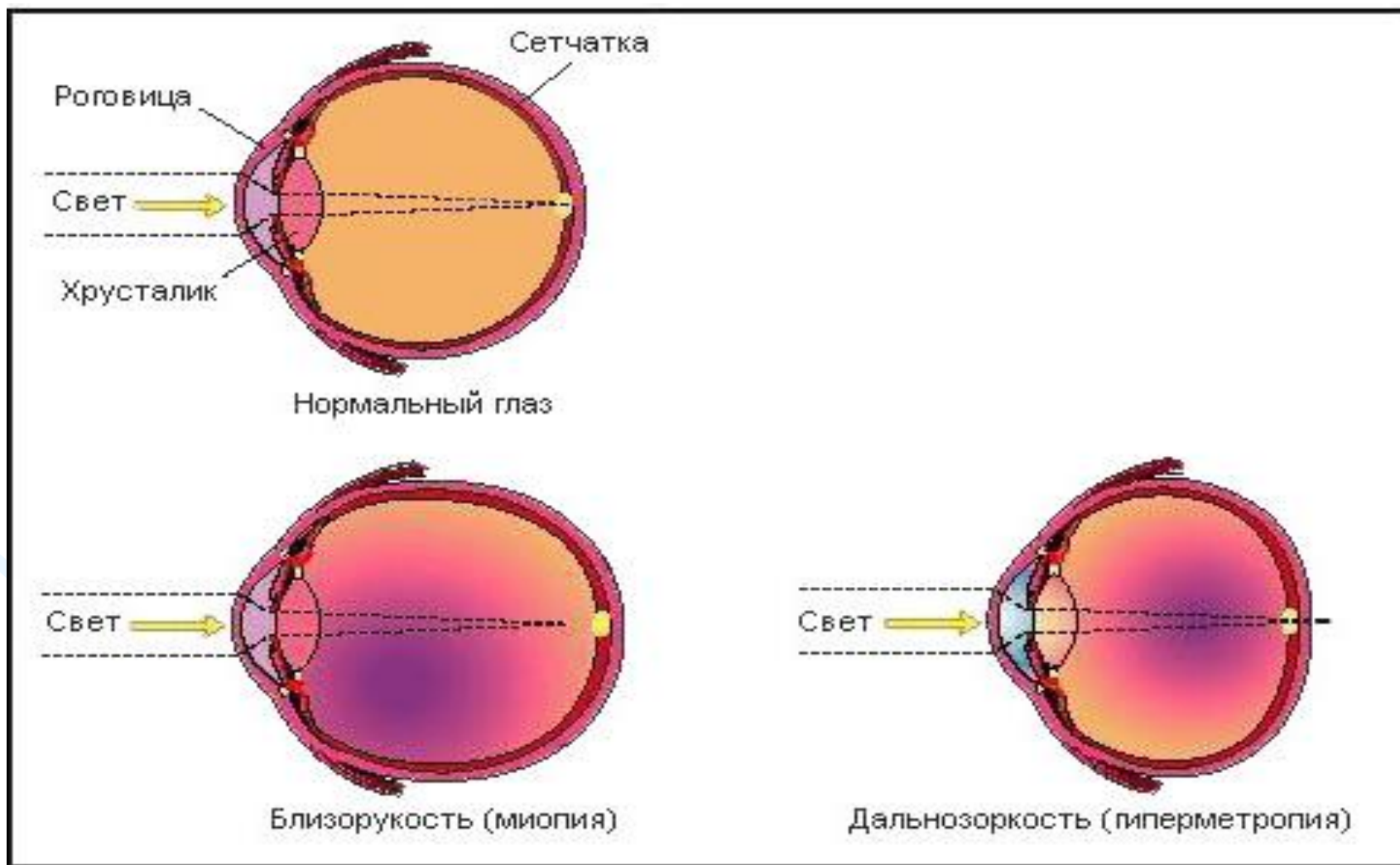
- Полезная привычка формируется 30 дней
- Предлагаем каждый день делать гимнастику для глаз и отмечать

Строение глаза

Строение глаза



Нарушение зрения




Миопия (близорукость)



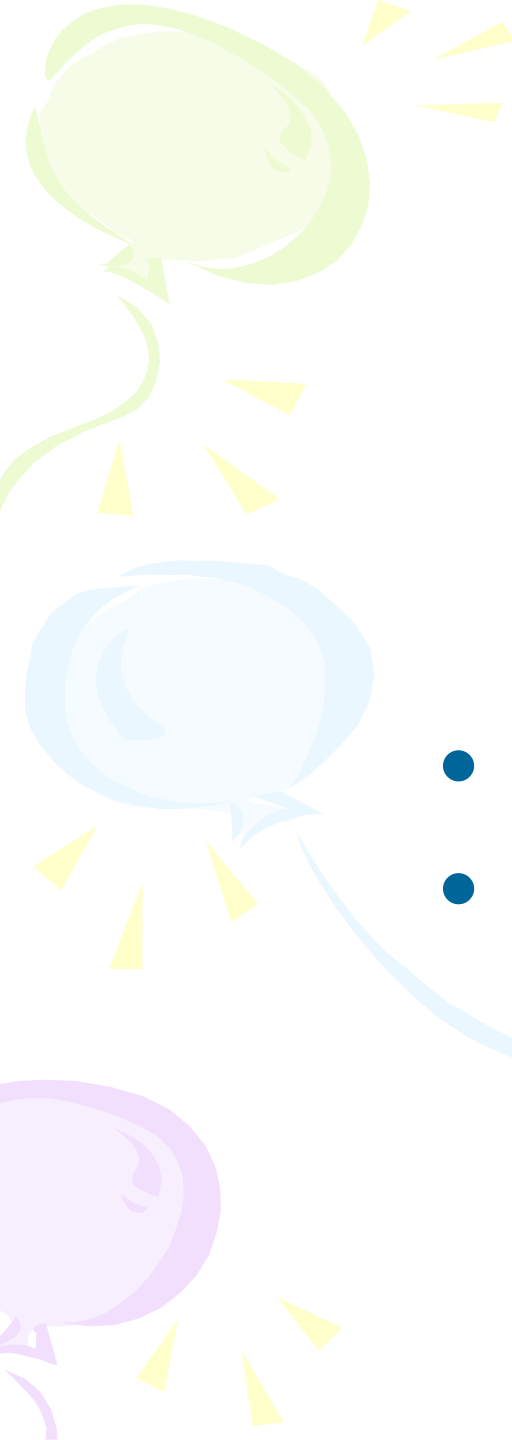
Гиперметропия (дальнозоркость)



A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons in light green, light blue, and light purple. Yellow triangular rays emanate from behind the balloons, creating a sun-like effect.

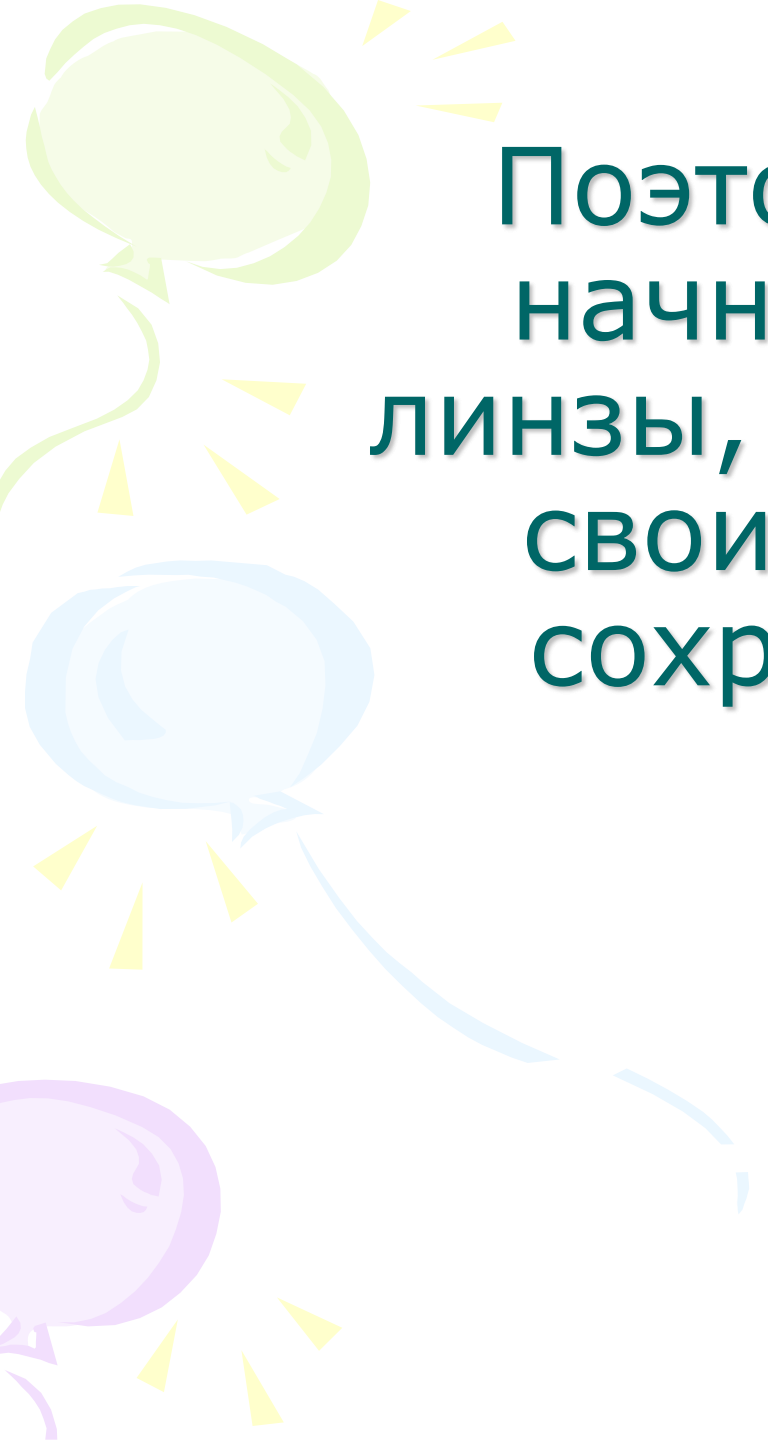
Почему так важно заботиться о глазах и использовать очки или контактные линзы, если у вас плохое зрение?

- 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, triangular rays, creating a sunburst effect. 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

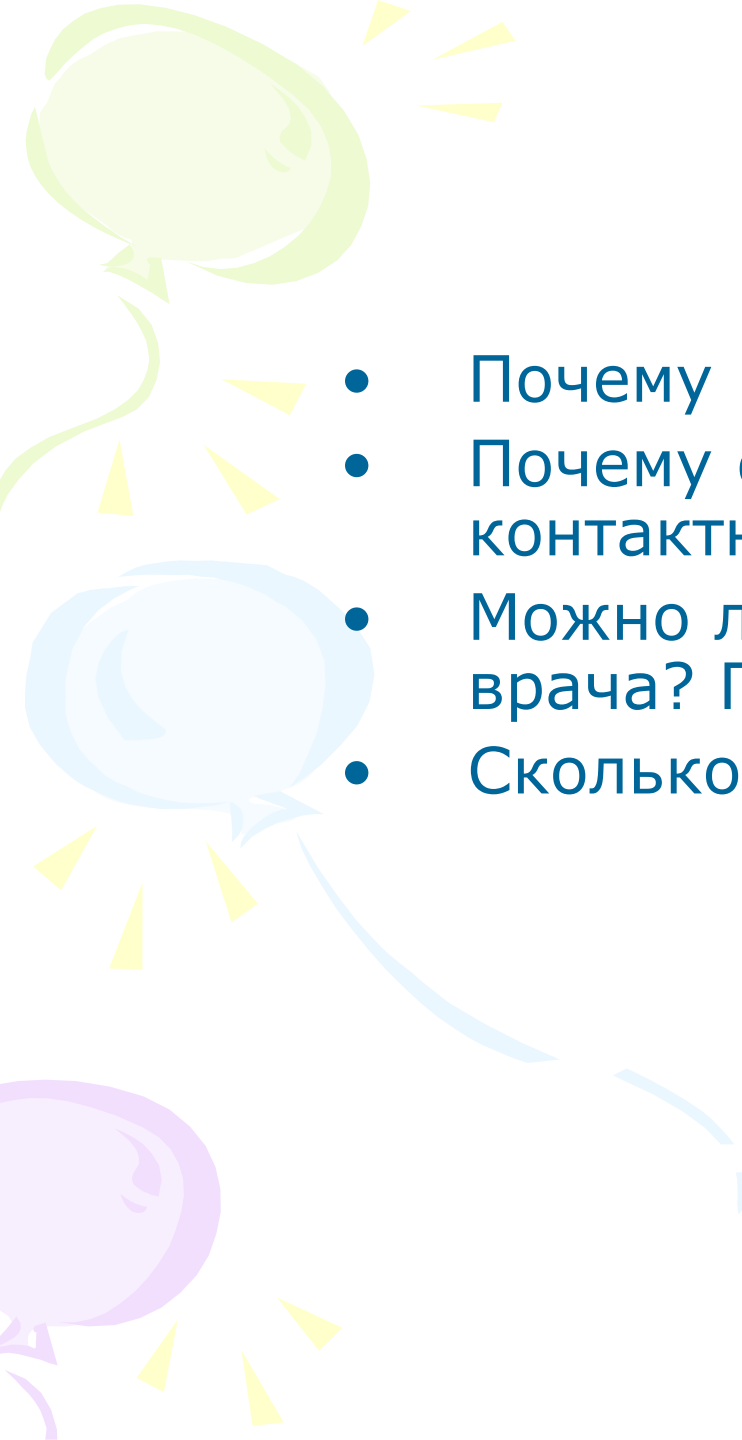
- Очки – самый старый, привычный и распространенный метод коррекции зрения. У них есть свои положительные стороны.
- В некоторых случаях очки помогают подчеркнуть стиль, создать нужный образ (например, на экзамене), добавить облику серьезности и строгости.
- Но, конечно же, очки уместны далеко не в любой 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!