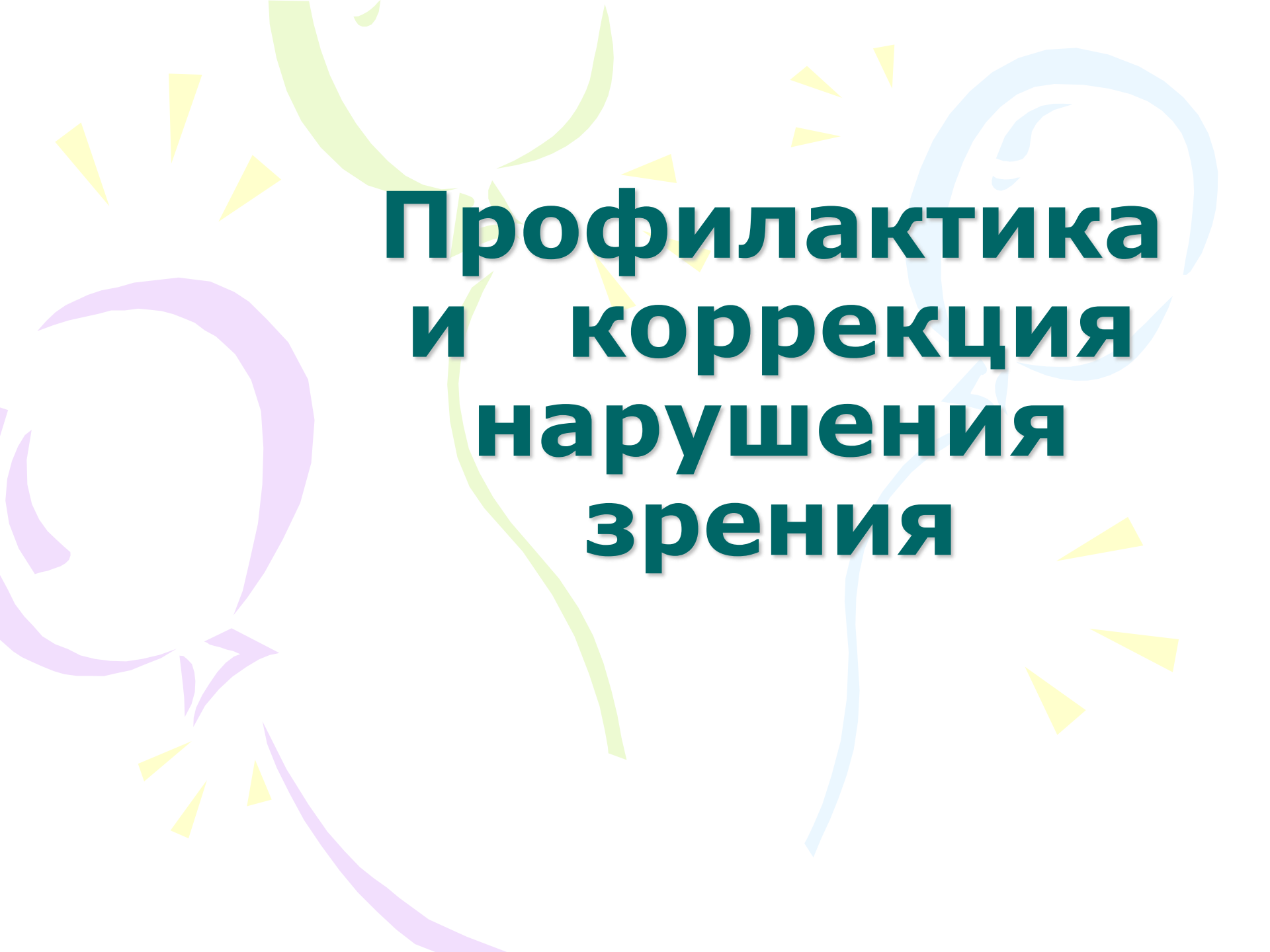


The background features several large, flowing, abstract shapes in light green, light blue, and light purple. Interspersed among these are numerous small, yellow, four-pointed starburst or spark-like shapes. The overall aesthetic is bright and dynamic.

Профилактика и коррекция нарушения зрения

Факторы влияющие на зрение

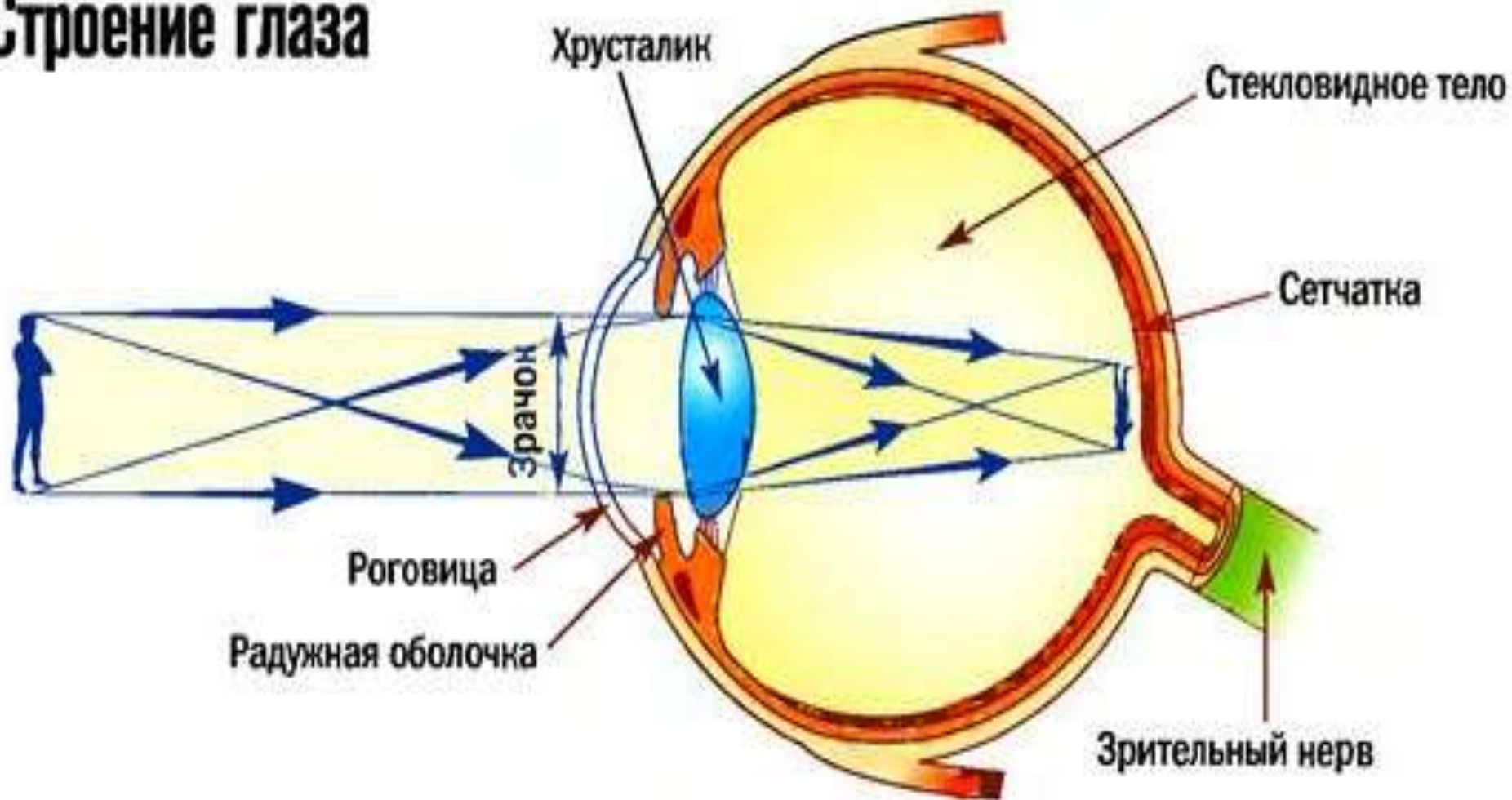
- Компьютер, планшет, **телефон**
- Телевизор
- Чтение

Профилактика: **делать перерывы каждые полчаса**, переводите взгляд с дальнего предмета на ближний, поворачивайте глаза вправо и влево, чаще моргайте.

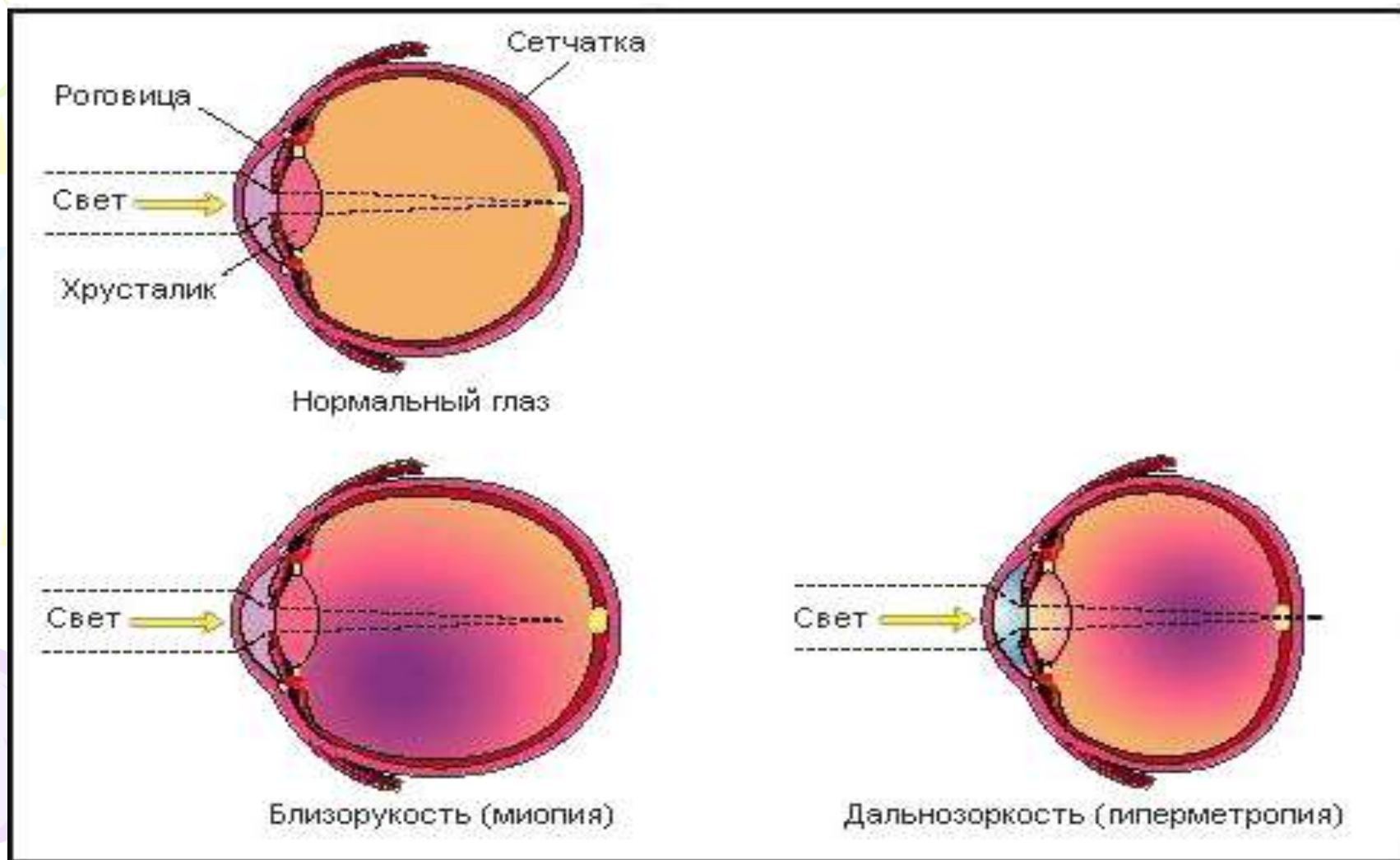
Обязательно больше гуляйте и смотрите в даль, разглядывая виды природы.

Строение глаза

Строение глаза



Нарушение зрения



Миопия



Дальнозоркость



A decorative graphic on the left side of the slide featuring three balloons in light green, light blue, and light purple, with yellow triangular rays emanating from behind them.

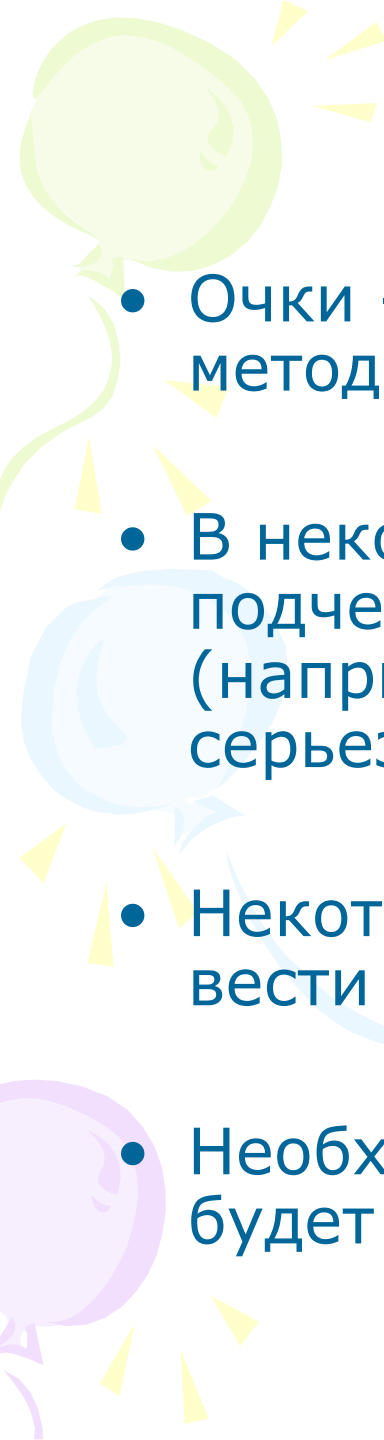
Почему так важно заботиться о глазах и использовать очки или контактные линзы, если у вас плохое зрение?

- 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?



Очки

- Очки – самый привычный и распространенный метод коррекции зрения.
- В некоторых случаях очки помогают подчеркнуть стиль, создать нужный образ (например, на экзамене), добавить облику серьезности и строгости.
- Некоторым очки мешают заниматься спортом и вести активный образ жизни.
- Необходимо подобрать очки, в которых тебе будет комфортно

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!

Типы контактных линз

- **Контактные линзы однодневные.**

Однодневные контактные линзы предназначены для использования в течение одного дня, а перед сном их необходимо снять и выбросить. Надевать повторно их нельзя. Такие линзы не требуют хранения и ежедневной антимикробной обработки специальными растворами. Кроме того, однодневные контактные линзы являются лучшим выбором для тех из Вас, кто склонен к аллергии. С однодневными контактными линзами никаких хлопот и забот. Это так просто и удобно!

- **Контактные линзы многократного применения.**

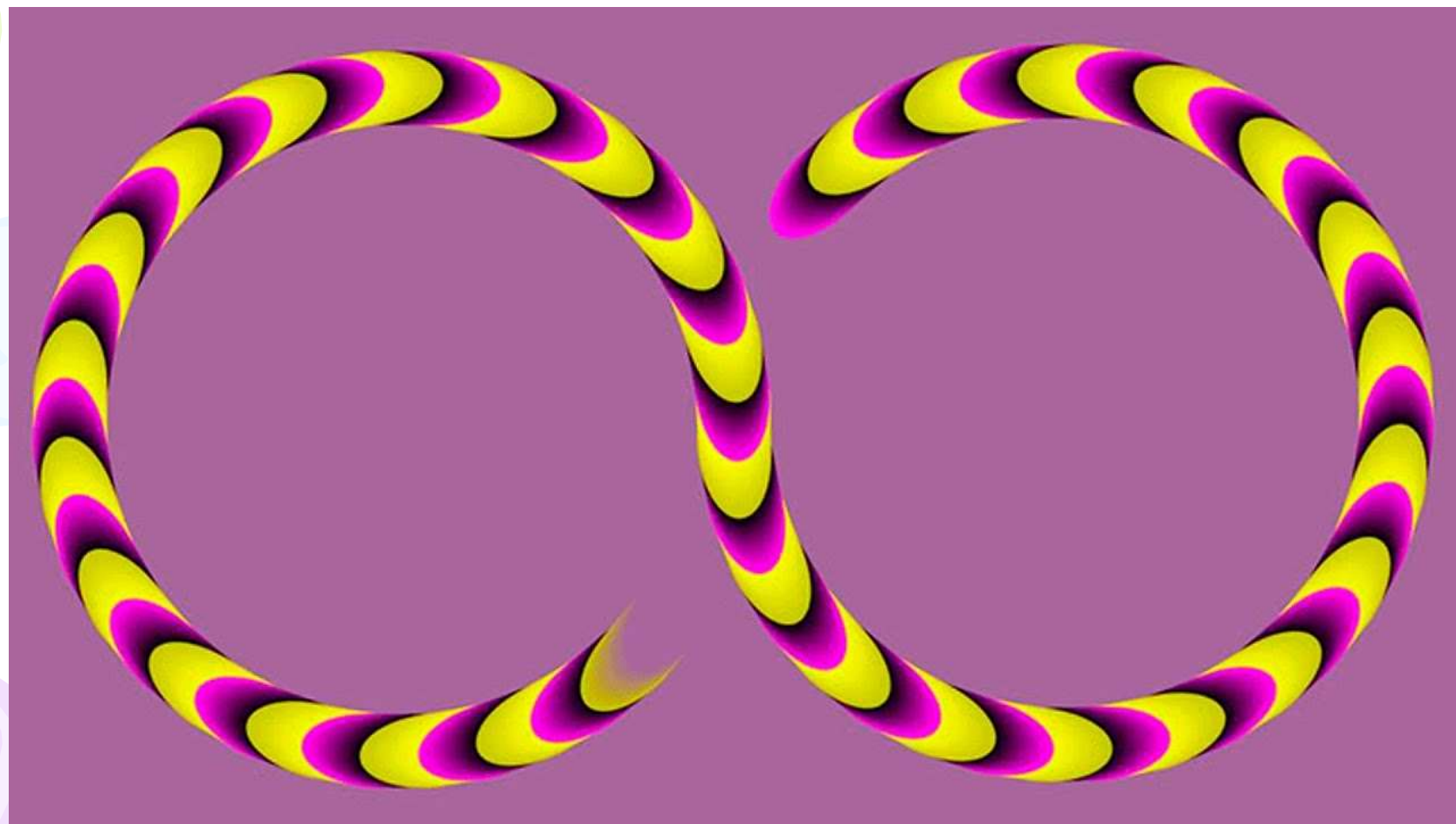
Данный тип контактных линз предназначен для многократного применения, такие линзы надевают утром и вечером снимают с глаз, очищают с помощью раствора и кладут в специальный контейнер, в который также заливается антибактериальный раствор. Такие линзы имеют ограниченный период применения, после чего их выбрасывают.

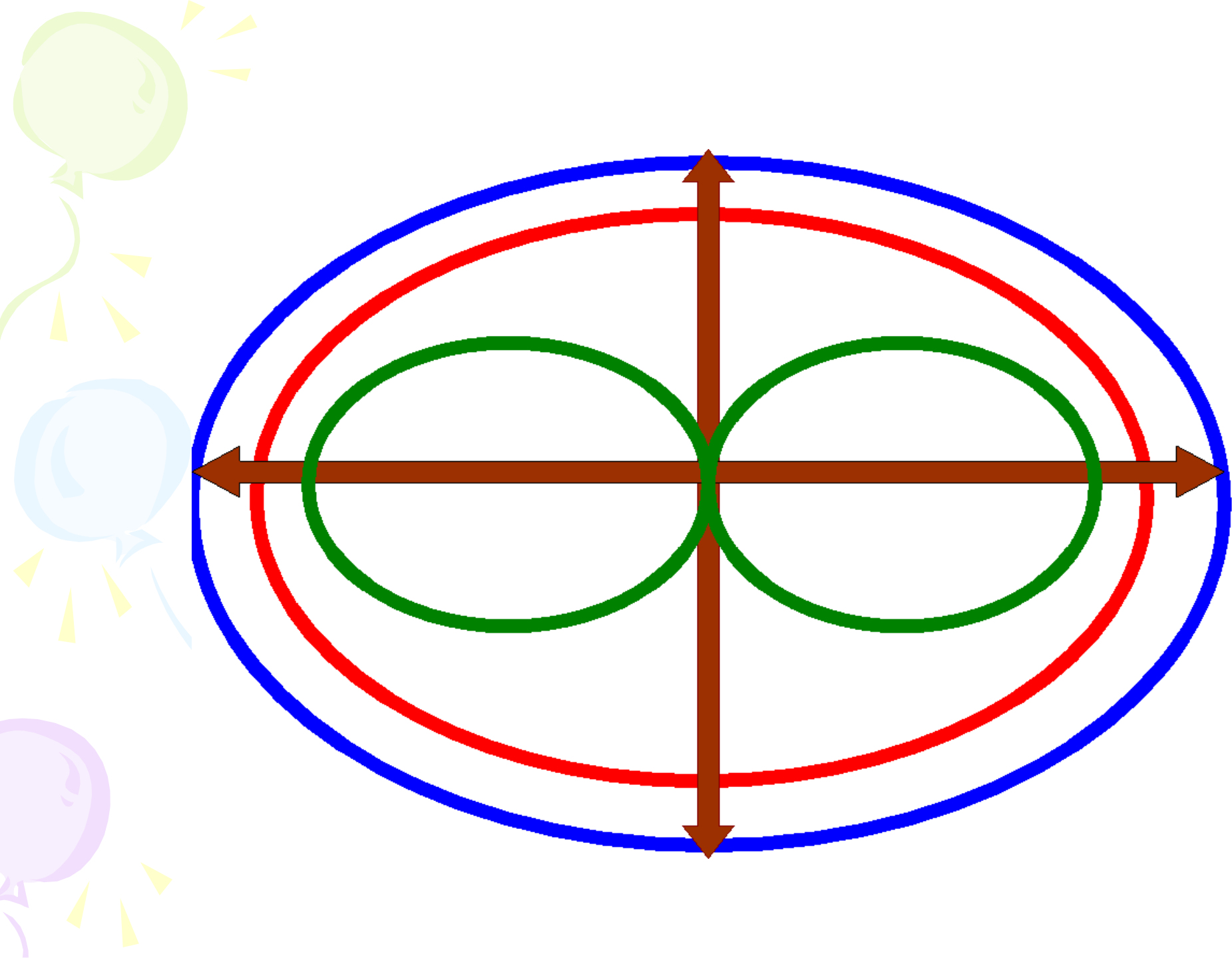
Важно своевременно менять линзы на новую пару, так как рекомендовал врач.

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.
- Еще раз хочу Вам напомнить, что самый удобный и здоровый вариант ношения контактных линз – надевать каждый день новую пару однодневных линз!

Зрительная гимнастика

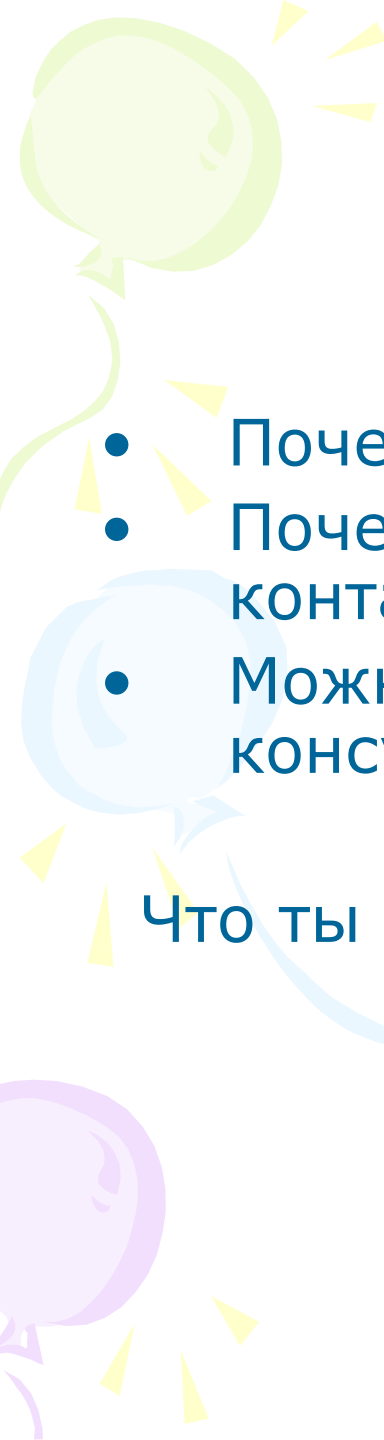




Методика коррекции зрения



- Текст написан разным шрифтом
- Поучительные истории
- Предназначена для чтения самими **детьми**



Что узнали, чему научились?

- 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?

Что ты делаешь для сохранения здоровья глаз?



Спасибо за внимание!