The background features several large, flowing, abstract shapes in shades of green, purple, and light blue. Interspersed among these are numerous small, yellow, starburst-like shapes that resemble rays of light or confetti. The overall aesthetic is bright and dynamic.

# **Профилактика и коррекция нарушения зрения**

# Факторы влияющие на зрение

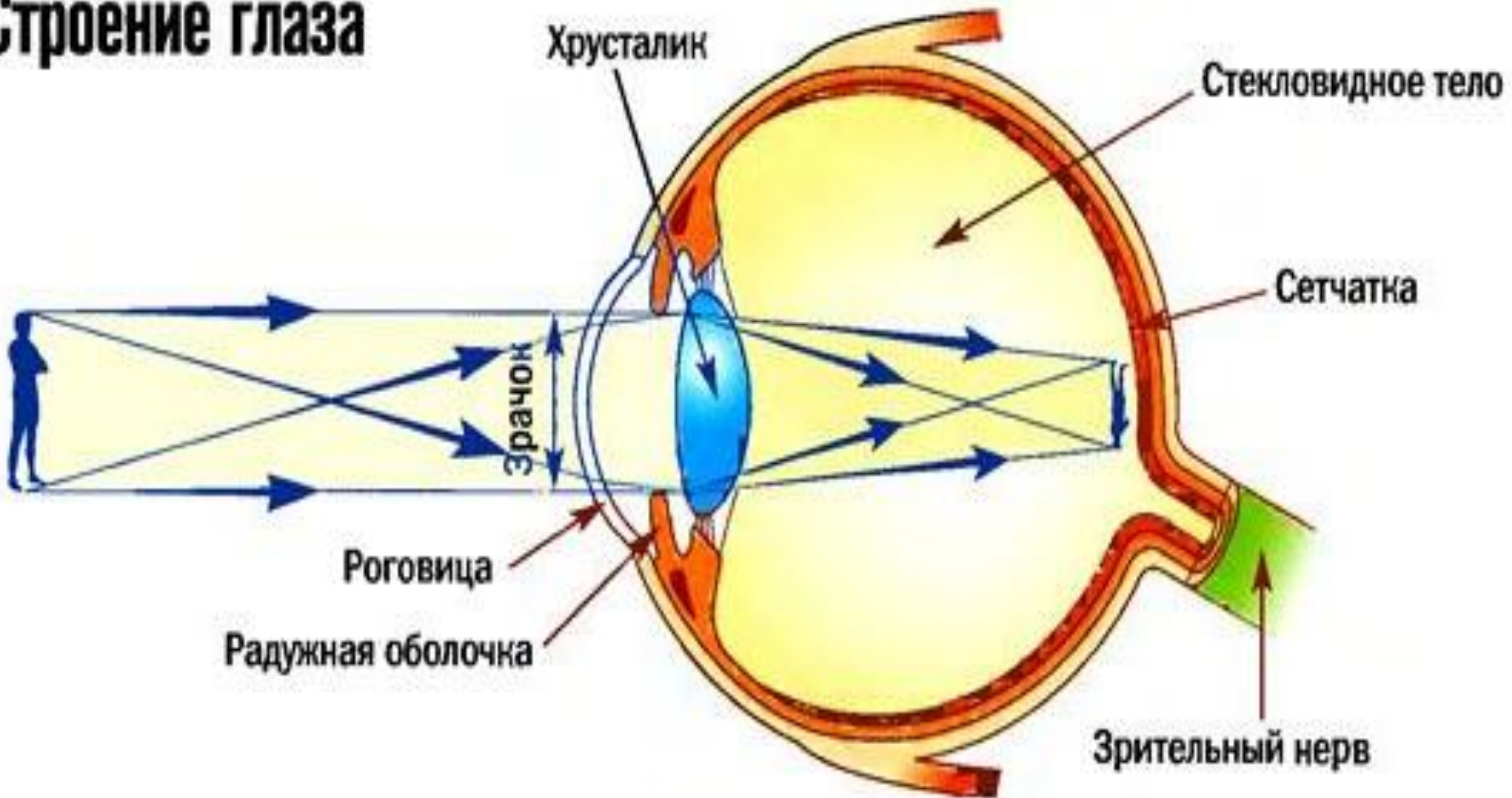
- Компьютер, планшет, **телефон**
- Телевизор
- Чтение

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

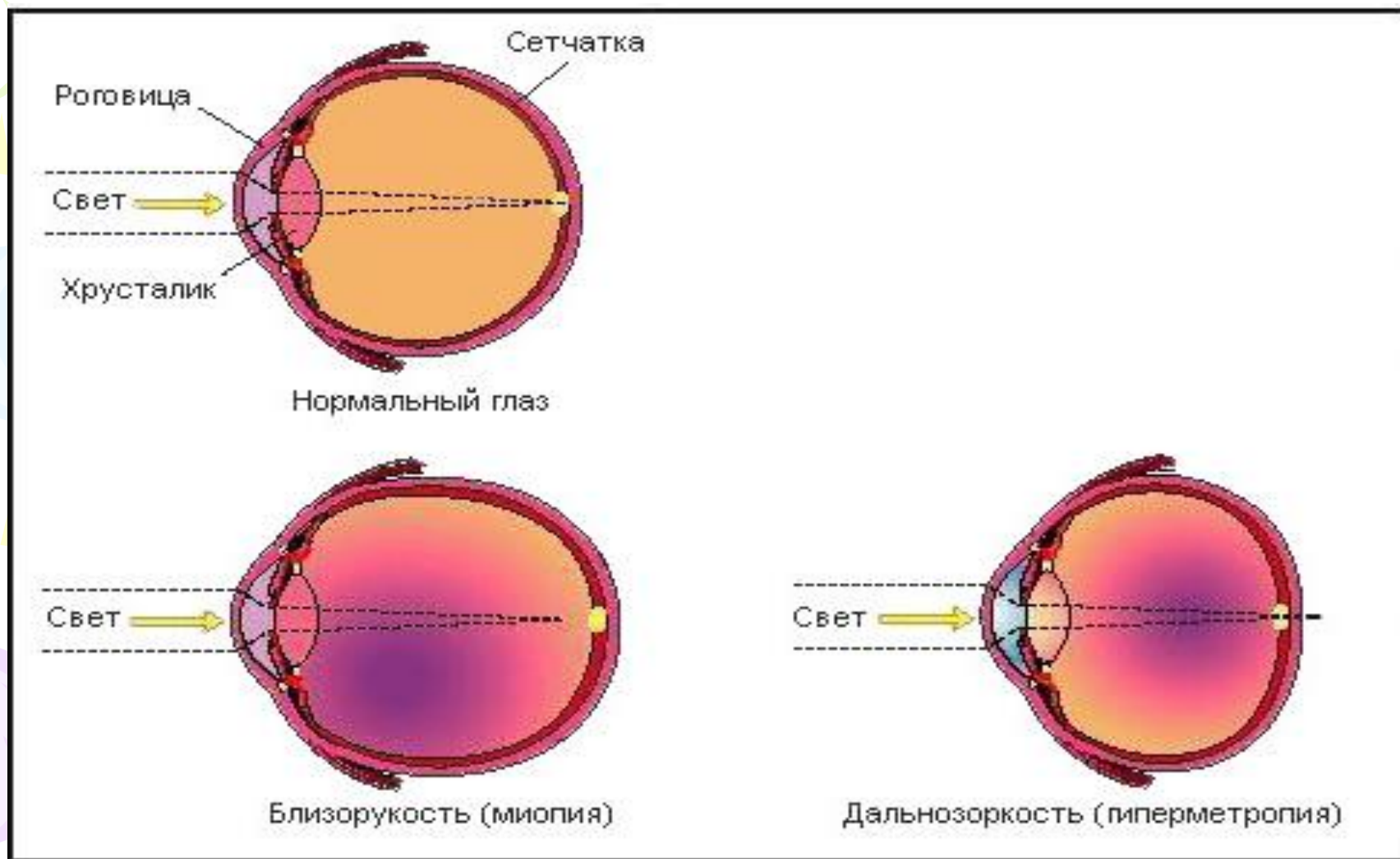
Обязательно больше гуляйте и смотрите в даль, разглядывая виды природы.

# Строение глаза

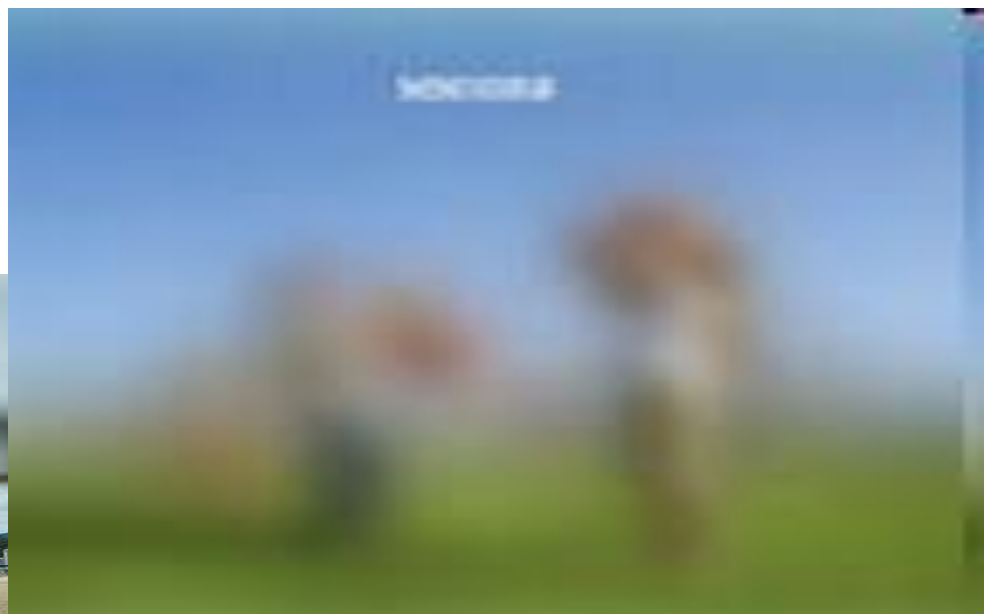
## Строение глаза



# Нарушение зрения

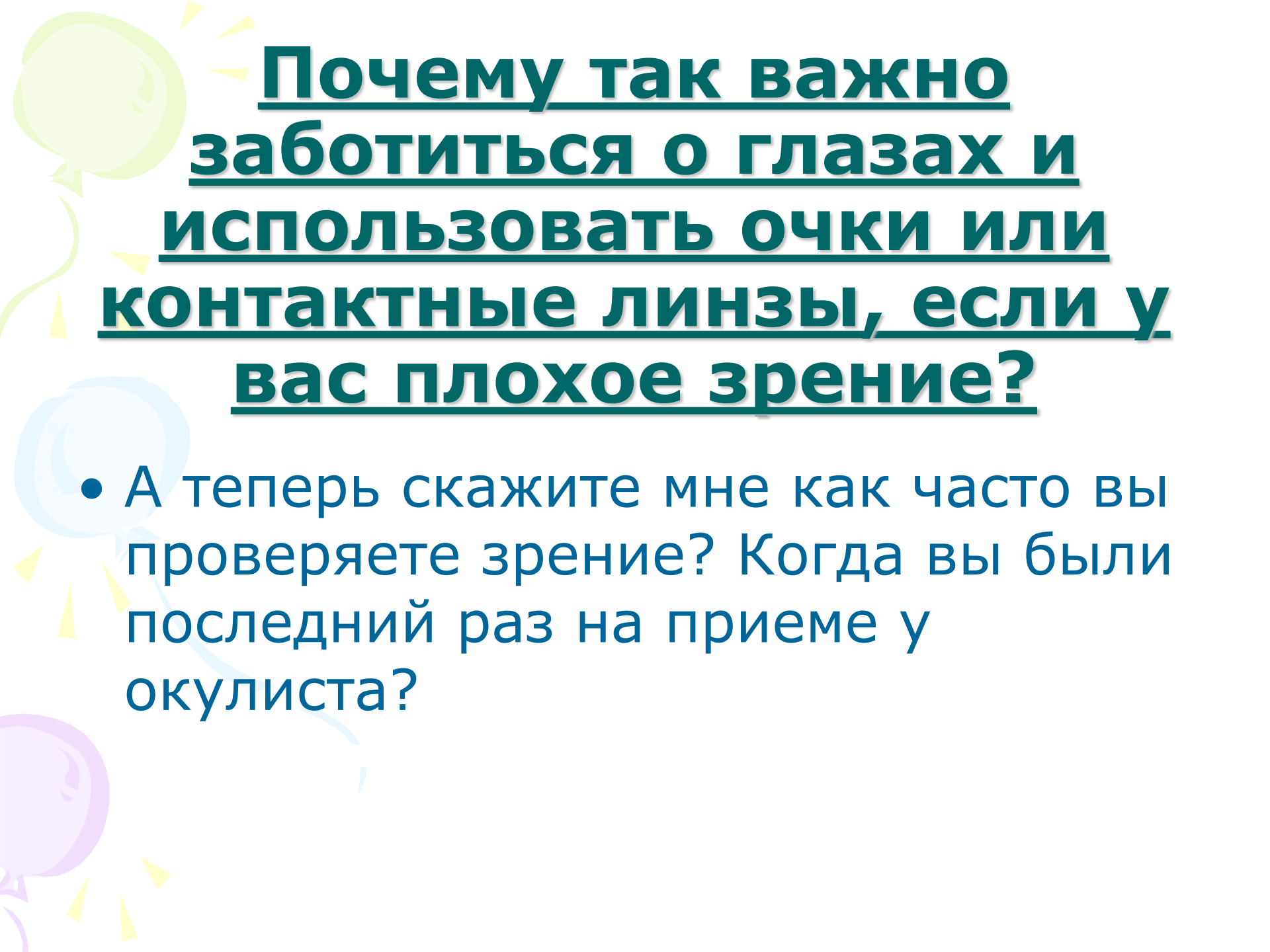


# Миопия




# Дальнозоркость





**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.**

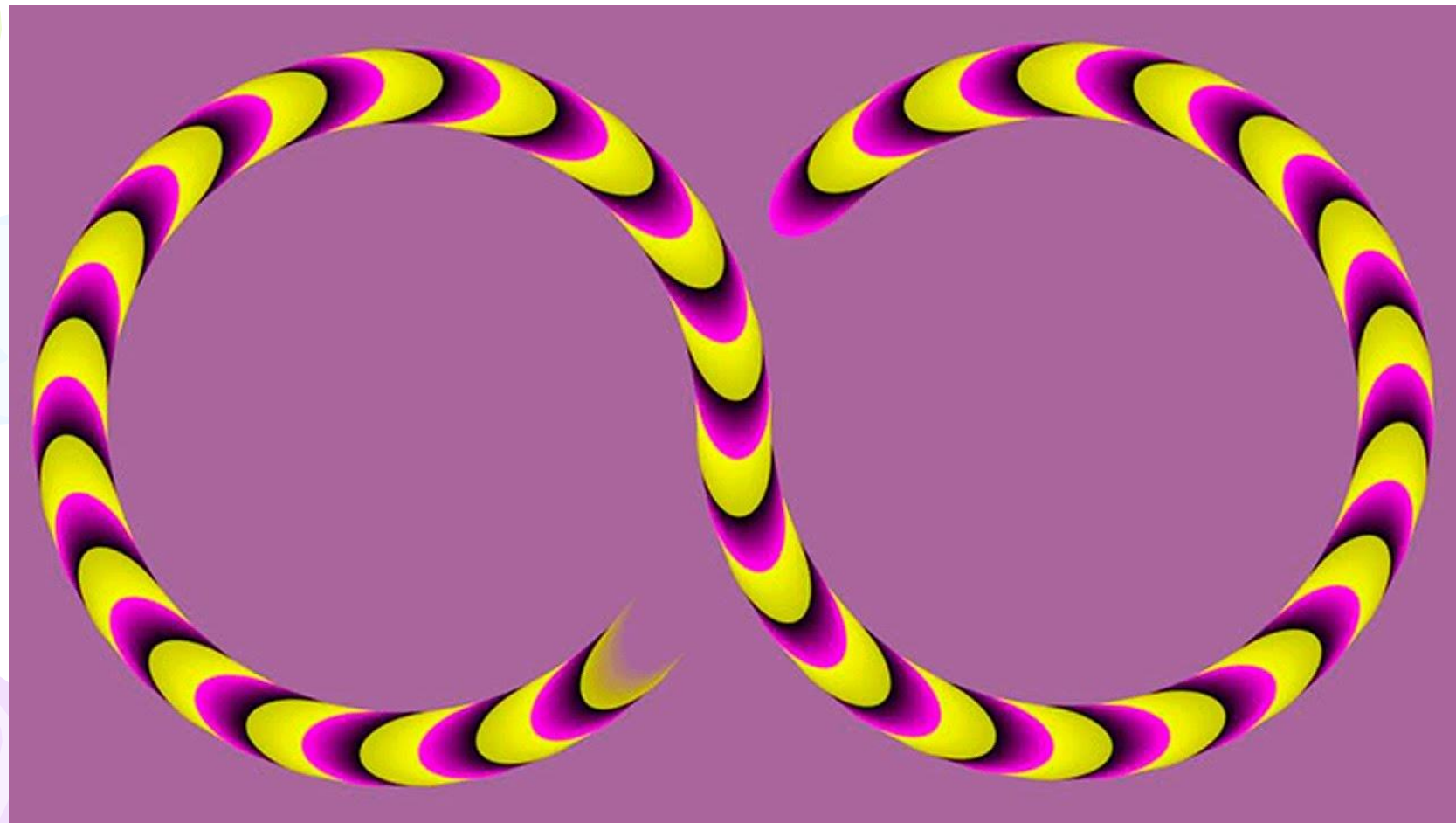
Данный тип контактных линз предназначен для многократного применения, такие линзы надевают утром и вечером снимают с глаз, очищают с помощью раствора и кладут в специальный контейнер, в который также заливается антибактериальный раствор. Такие линзы имеют ограниченный период применения, после чего их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

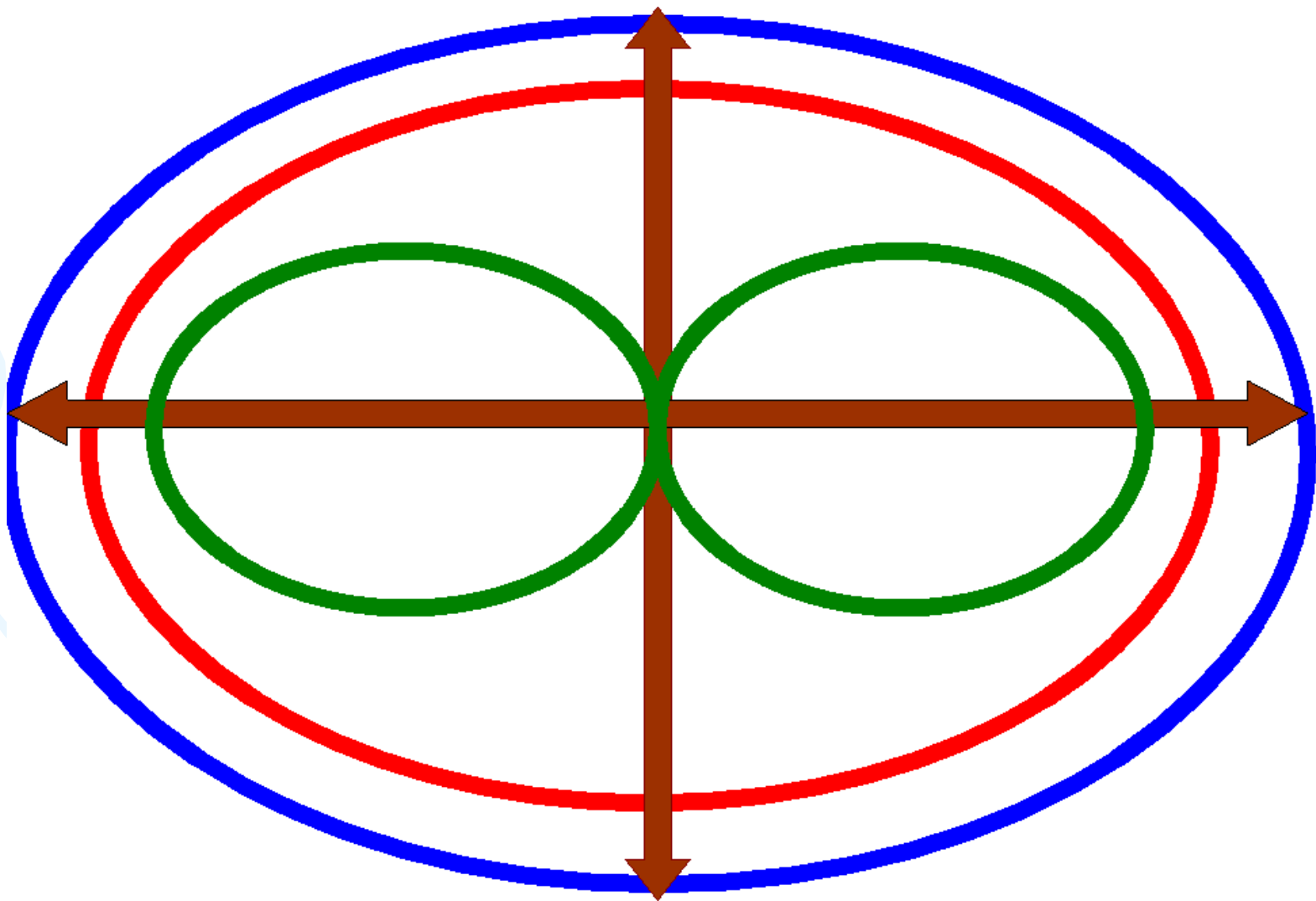
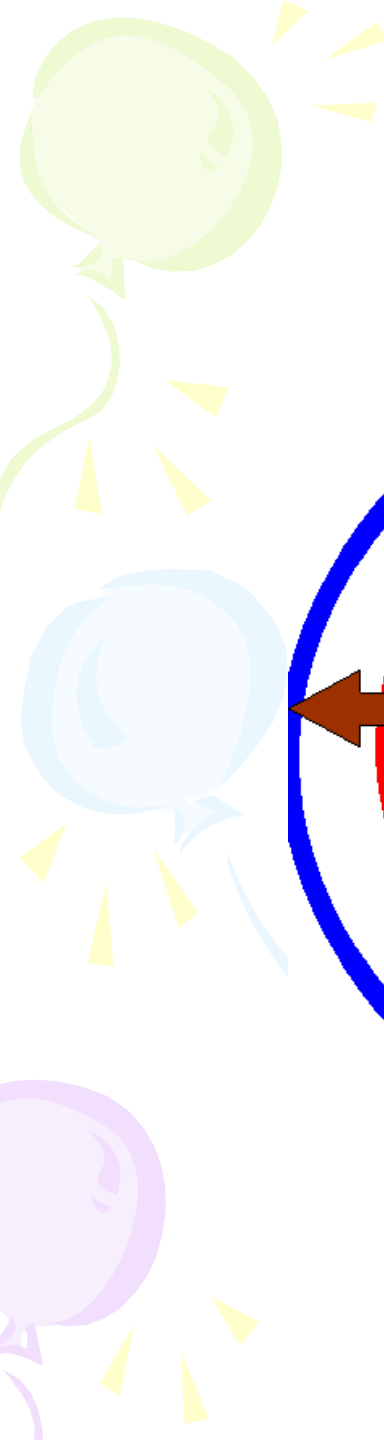
**Важно своевременно менять линзы на новую пару, так как рекомендовал врач.**

# 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!**