



# ПРОБЛЕМА БЛИЗОРУКОСТИ

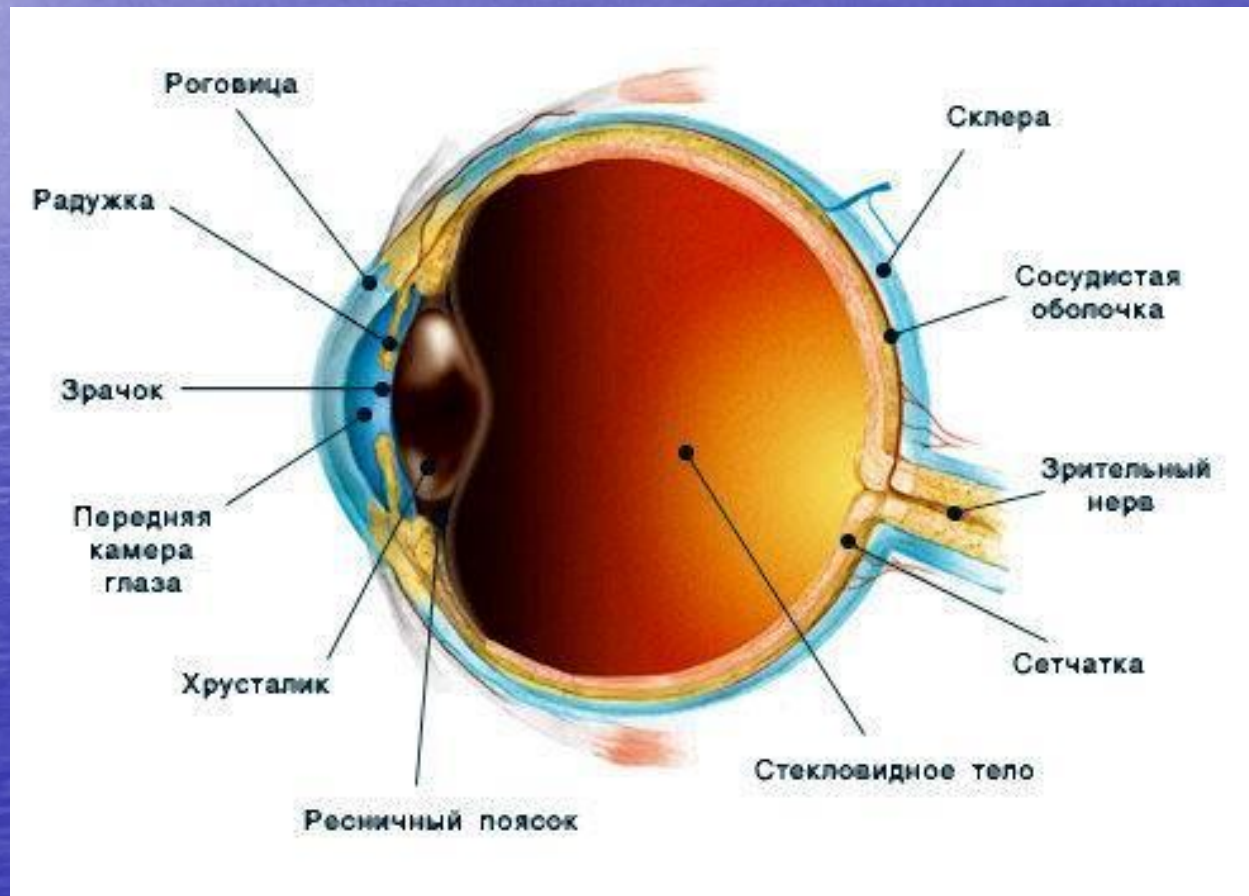
Взгляд без очков. Возможно?!



# Цель :

- Выяснить какие причины ведут к возникновению близорукости
- Каковы методы коррекции и профилактики близорукости

# Строение глаза



# Строение хрусталика



# Проверка остроты зрения

D = 50,0	<b>Ш Б</b>	V = 0,1
D = 25,0	<b>М Н К</b>	V = 0,2
D = 16,67	<b>Ы М Б Ш</b>	V = 0,3
D = 12,5	<b>Б Ы Н К М</b>	V = 0,4
D = 10,0	<b>И Н Ш М К</b>	V = 0,5
D = 8,33	<b>Н Ш Ы И К Б</b>	V = 0,6
D = 7,14	<b>Ш И Н Б К Ы</b>	V = 0,7
D = 6,25	<b>К Н Ш М Ы Б И</b>	V = 0,8
D = 5,55	<b>Б К Ш М И Ы Н</b>	V = 0,9
D = 5,0	<b>Н К И Б М Ш Ы Б</b>	V = 1,0
D = 3,33	<b>Ш И Н К М И Ы Б</b>	V = 1,5
D = 2,5	<b>И М Ш Ы Н Б М К</b>	V = 2,0

<b>А Б</b>	1
<b>П Д Е</b>	2
<b>Р М З У</b>	3
<b>Ш З Г Н Х</b>	4
<b>К Г О Т И Ф</b>	5
<b>В Х А Л Ж Р Н</b>	6
<b>З Б М О Я Т П Ч Е</b>	7
<b>У Ц Р Г С Л А К Ш Д</b>	8
<b>Н Т Х И Ч Я Г Е</b>	9
<b>К Ц О З М Г У В</b>	10

# Коррекция близорукости

- Очки-тренажеры



- КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ



- Лазерная коррекция

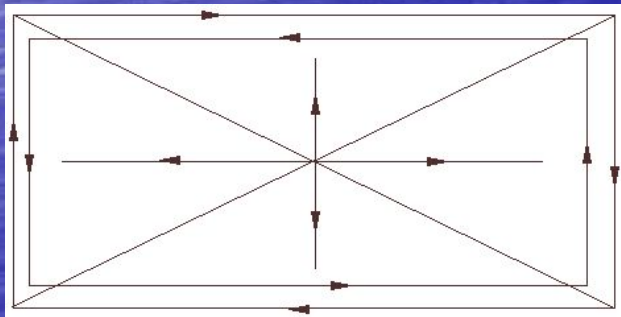
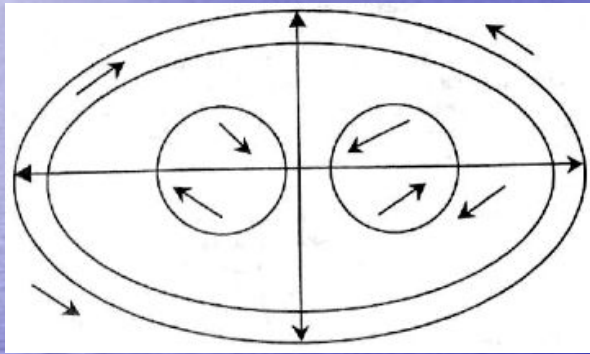


# Профилактика близорукости

- Укрепление здоровья
- Правильная организация рабочего места:
  - достаточное естественное освещение
  - рабочий стол с наклоном 12-15 градусов
- Каждые 35-40 минут отдых для глаз
- Прием препаратов с черникой
- Офтальмотренаж



# Упражнения для восстановления остроты зрения





Взгляд без очков : ВОЗМОЖНО!

