



ПРОБЛЕМА БЛИЗОРУКОСТИ

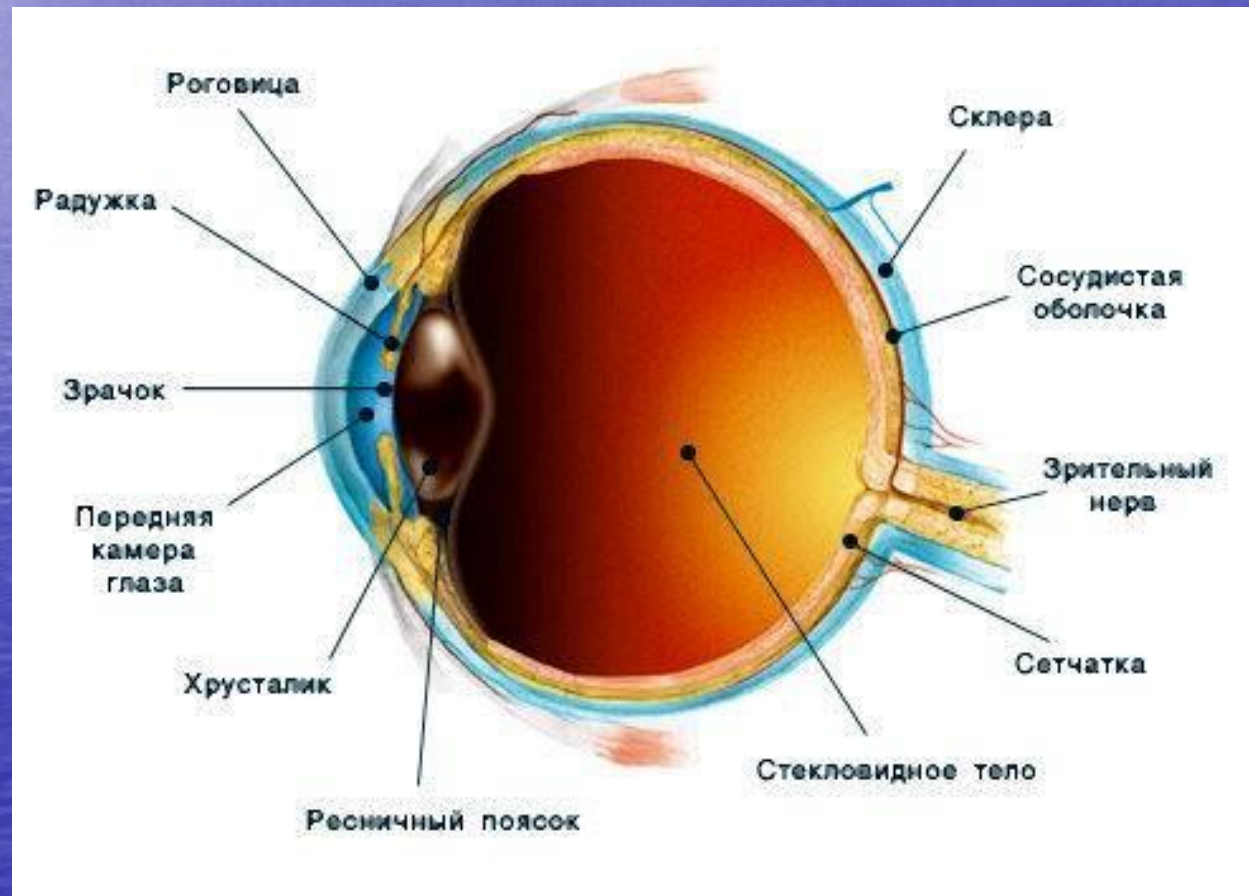
Взгляд без очков. Возможно?!



Цель :

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

Строение глаза



Строение хрусталика



Проверка остроты зрения

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

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

Коррекция близорукости

- Очки-тренажеры



- КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ



- Лазерная коррекция

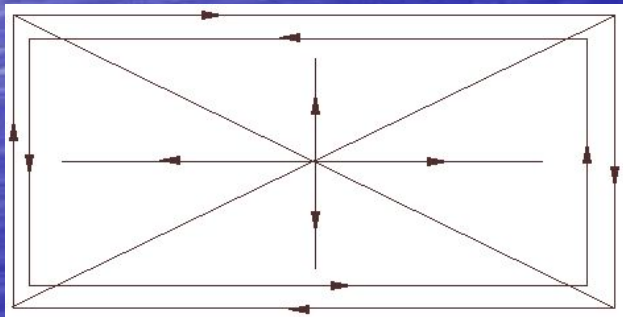
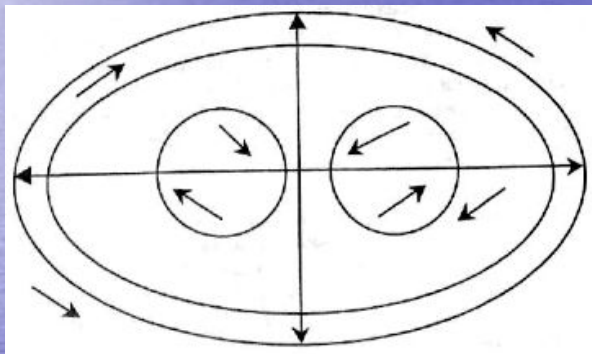


Профилактика близорукости

- 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!

