

Как сохранить зрение ребёнка? при больших зрительных нагрузках при использовании электронных гаджетов и девайсов.  
Способы остановки близорукости ,  
рекомендованные ВОЗ.



# Как менялась нагрузка на глаза за последние 50 лет

1975 год начало всем любительским компьютерам положил Altair 8800 компании MITS, разработанный на основе микропроцессора Intel 8080

1976 начался кустарный выпуск Apple компьютера, который послужил развитию одного из современных производителей персональных компьютеров, [Apple Computer](#).

HOW TO "READ" FM TUNER SPECIFICATIONS

## Popular Electronics

WORLD'S LARGEST-SELLING ELECTRONICS MAGAZINE JANUARY 1975/75¢

**PROJECT BREAKTHROUGH!**

### World's First Minicomputer Kit to Rival Commercial Models...

**"ALTAIR 8800" SAVE OVER \$1000**



**ALSO IN THIS ISSUE:**

- An Under-\$90 Scientific Calculator Project
- CCD's—TV Camera Tube Successor!
- Thyristor-Controlled Photoflashers

**TEST REPORTS:**

- Technics 200 Speaker System
- Pioneer RT-1011 Open-Reel Recorder
- Tram Diamond-40 CB AM Transceiver
- Edmund Scientific "Kirlian" Photo Kit
- Hewlett-Packard 5381 Frequency Counter

18101



## What kind of man owns his own computer?

Rather revolutionary, the whole idea of owning your own computer? Not if you're a diplomat, printer, scientist, inventor... or a kite designer, too. Today there's Apple Computer. It's designed to be a *personal* computer. To un-complicate your life. And make you more effective.

**It's a wise man who owns an Apple.**

If your time means money, Apple can help you make more of it. In an age of specialists, the most successful specialists stay away from uncreative drudgery. That's where Apple comes in.

Apple is a real computer, right to the core. So just like big computers, it manages data, crunches numbers, keeps records, processes your information and prints reports. You concentrate on what you do best. And let Apple do the rest. Apple makes that easy with three programming languages—including Pascal—that let you be your own software expert.

**Apple, the computer worth not waiting for.**

Time waiting for access to your company's big mainframe is time wasted. What you need in your department—

on your desk—is a computer that answers only to you... Apple Computer. It's less expensive than timesharing. More dependable than distributed processing. Far more flexible than centralized EDP. And, at less than \$2500 (as shown), downright affordable.

**Visit your local computer store.**

You can join the personal computer revolution by visiting the Apple dealer in your neighborhood. We'll give you his name when you call our toll free number (800) 538-9696. In California, (800) 662-9238.

Apple Computer, 10260 Bandley Drive, Cupertino, CA 95014.



## Как менялась нагрузка на глаза за последние

**50 лет**

---

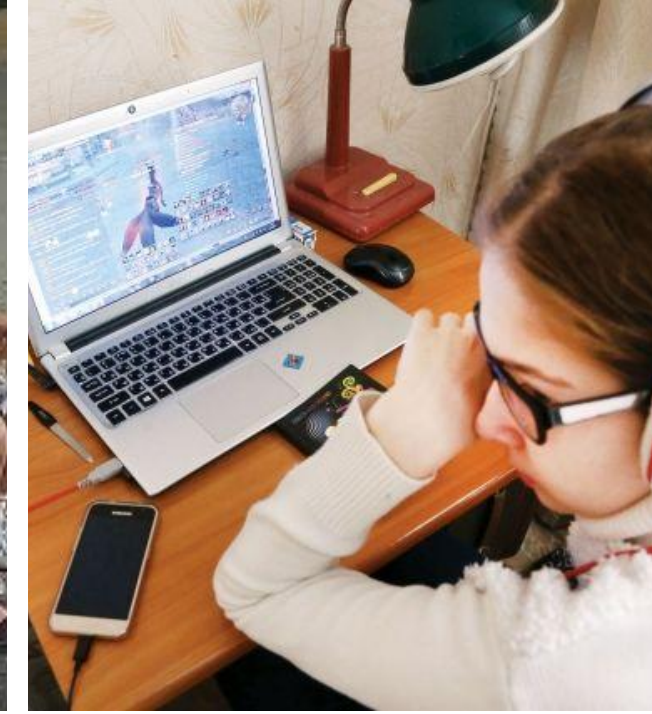
**1990** фирма Microsoft выпустила Windows 3.0.

Тим Бернерс-Ли разработал язык HTML (Hypertext Markup Language — язык разметки гипертекста; основной формат Web-документов) и прототип Всемирной паутины

**2000**

**2021**





•Это реальность наших дней

Ежегодный доклад ВОЗ( Всемирная организация здравоохранения) 10октября 2019 г.

---

- Во всем мире около 2,2 млрд человек страдают нарушением ближнего или дальнего зрения. По меньшей мере у 1 млрд из них, т.е. почти у половины, нарушение зрения можно было предотвратить или еще можно скорректировать.
- **слишком много времени, проводимого в помещении**, и большие зрительные нагрузки, связанные с взаимодействием с близко расположенными предметами, приводят к развитию близорукости!



## Как помочь нашим глазам справиться с нагрузкой и предотвратить снижение зрения

Увеличение количества времени, проводимого на открытом воздухе, может снизить этот риск

Не нужно выставлять слишком высокий уровень яркости дисплея

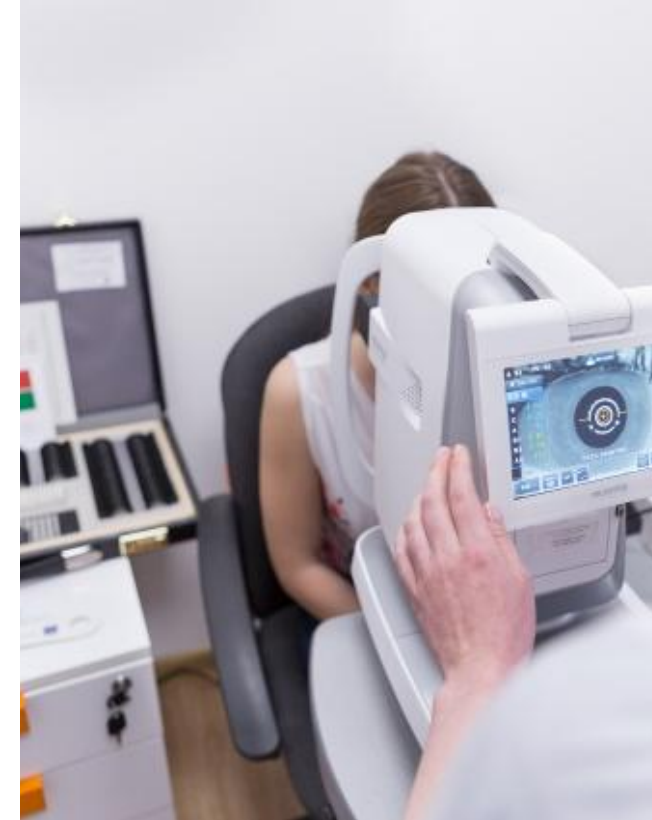
Не использовать электронику в темных комнатах

Делать небольшие перерывы в работе каждые два часа

Оптимально обустраивать рабочее место, правильно устанавливать освещение чтобы свет падал слева у правшей

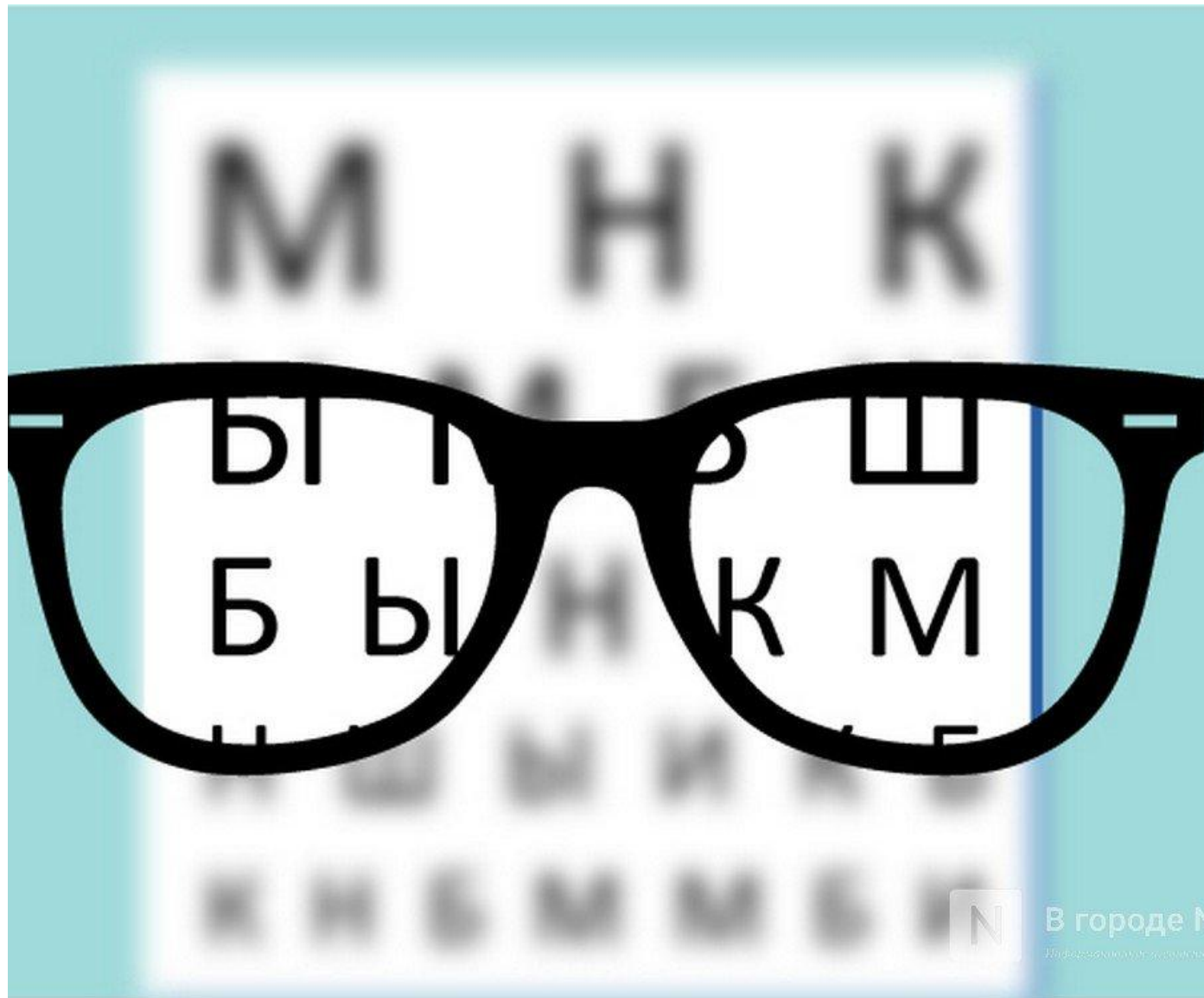
Сбалансированное питание, достаточное количество витаминов (А, группы В, С)

Посещения офтальмолога с целью профилактики рекомендованы каждому здоровому человеку



## Что происходит когда снижается зрение ?

- Близорукость (**миопия**) – это нарушение зрения, при котором человек нечетко видит предметы, расположенные на далеком расстоянии.





# Методы коррекции зрения

---





С изменением образа жизни современного человека менялись и подходы к коррекции зрения

Сейчас новые технологии в коррекции зрения позволяют отказаться от ношения очков или контактных линз днем, или прибегать к хирургии для того, чтобы иметь отличное зрение.

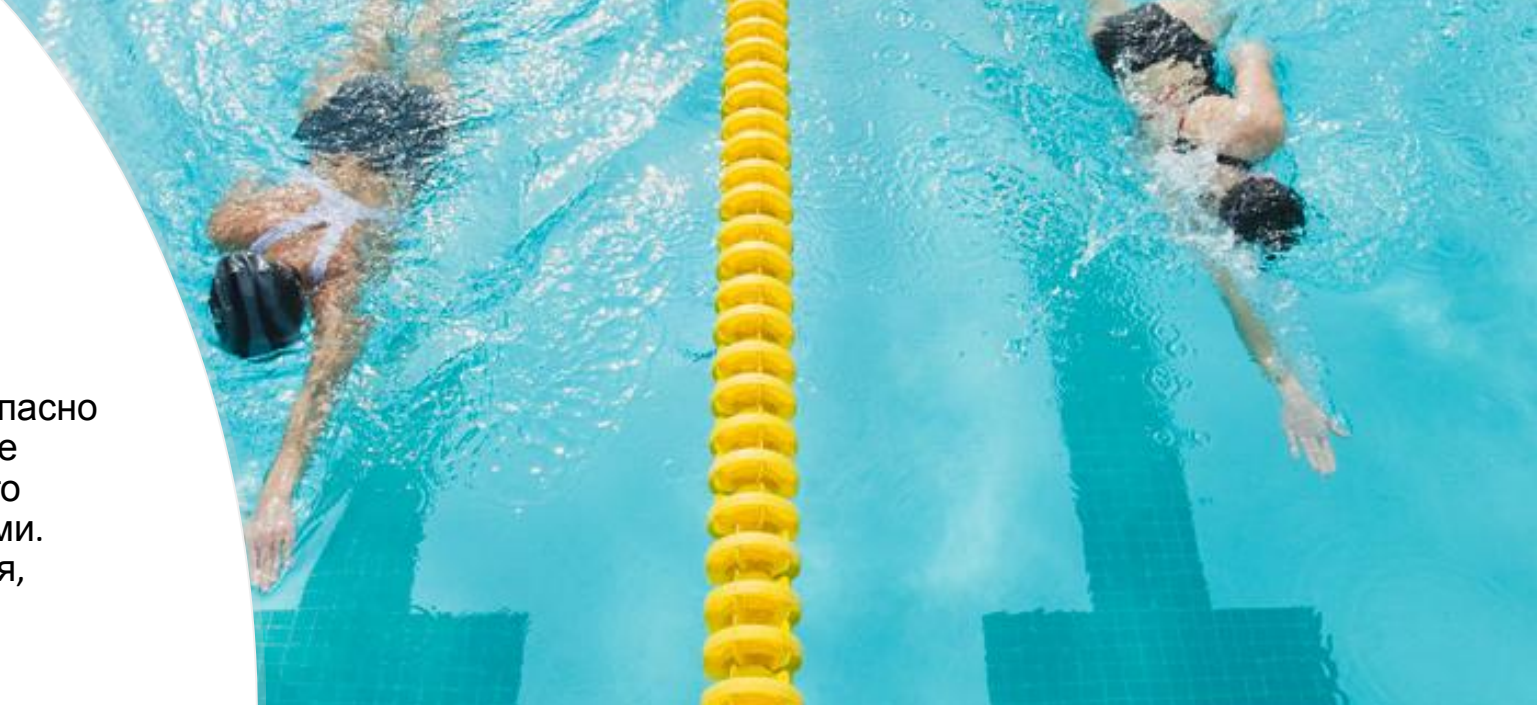
Специальные ночные линзы используются только во время сна. Пока мы спим, наша роговица адаптируется к линзам до полной коррекции нашего зрения. Когда мы просыпаемся, мы снимаем линзы и можем хорошо видеть весь день.

Этот метод коррекции зрения дает свободу движений и играет профилактическую роль. ОК-терапия является идеальным методом для коррекции зрения у детей и подростков.



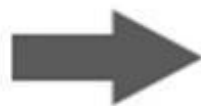
## Современные методы коррекции зрения

Многие виды спорта не позволяют комфортно и безопасно носить очки или контактные линзы, например, водные виды или те, где есть риск возникновения несчастного случая, связанного с очками или контактными линзами. ОК-терапия — единственный метод коррекции зрения, который дает полную свободу спортсменам всех возрастов заниматься спортом без хирургического вмешательства или применения другого метода коррекции.





**Вижу  
плохо**



**Надеваю  
линзы**



**Сплю  
8 часов**



**Днем  
зрение 1.0**

Большим преимуществом ночных линз (ОК-терапии) является замедление роста близорукости у детей и подростков. Близорукость - это заболевание, опасное своими отдаленными последствиями и осложнениями. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) близорукость выше 6 диоптрий является ведущей причиной слепоты! Поэтому так важно предотвратить ее рост!