Как сохранить зрение ребёнка? при больших зрительных нагрузках при использования 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.

Как менялась нагрузка на глаза за последние

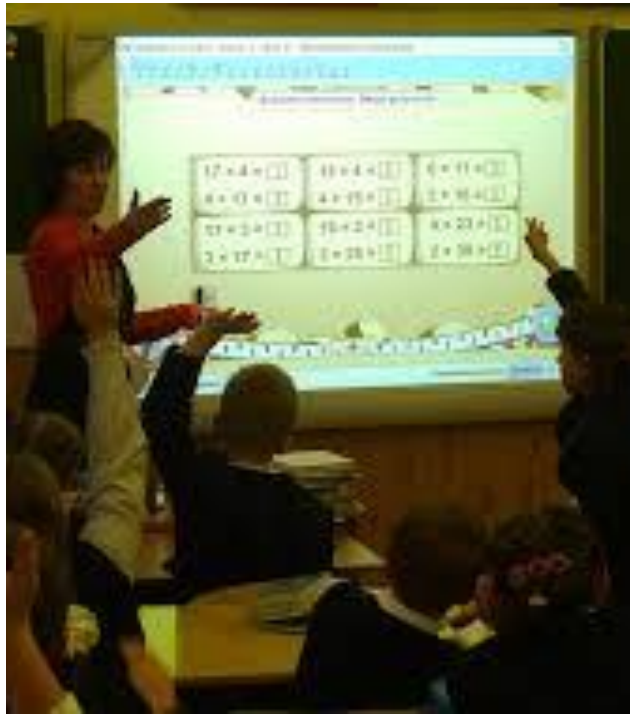
50 лет

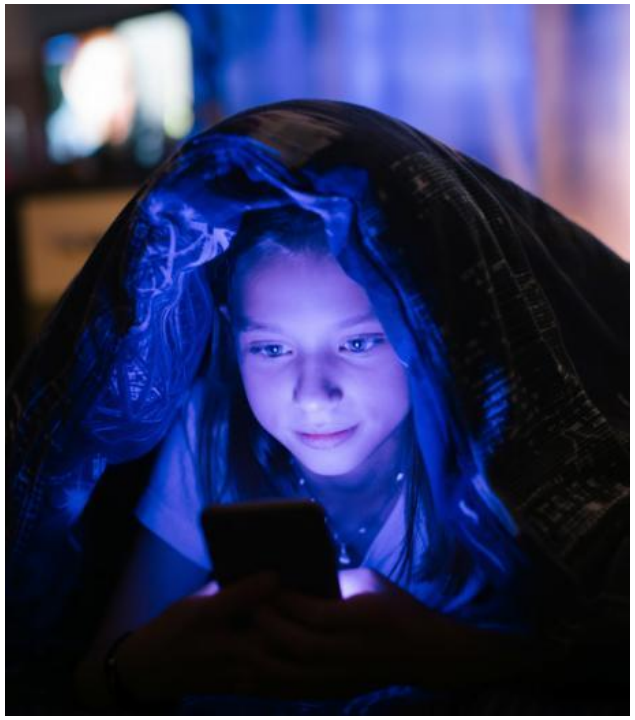
1990 фирма Microsoft выпустила Windows 3.0.

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 справится 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

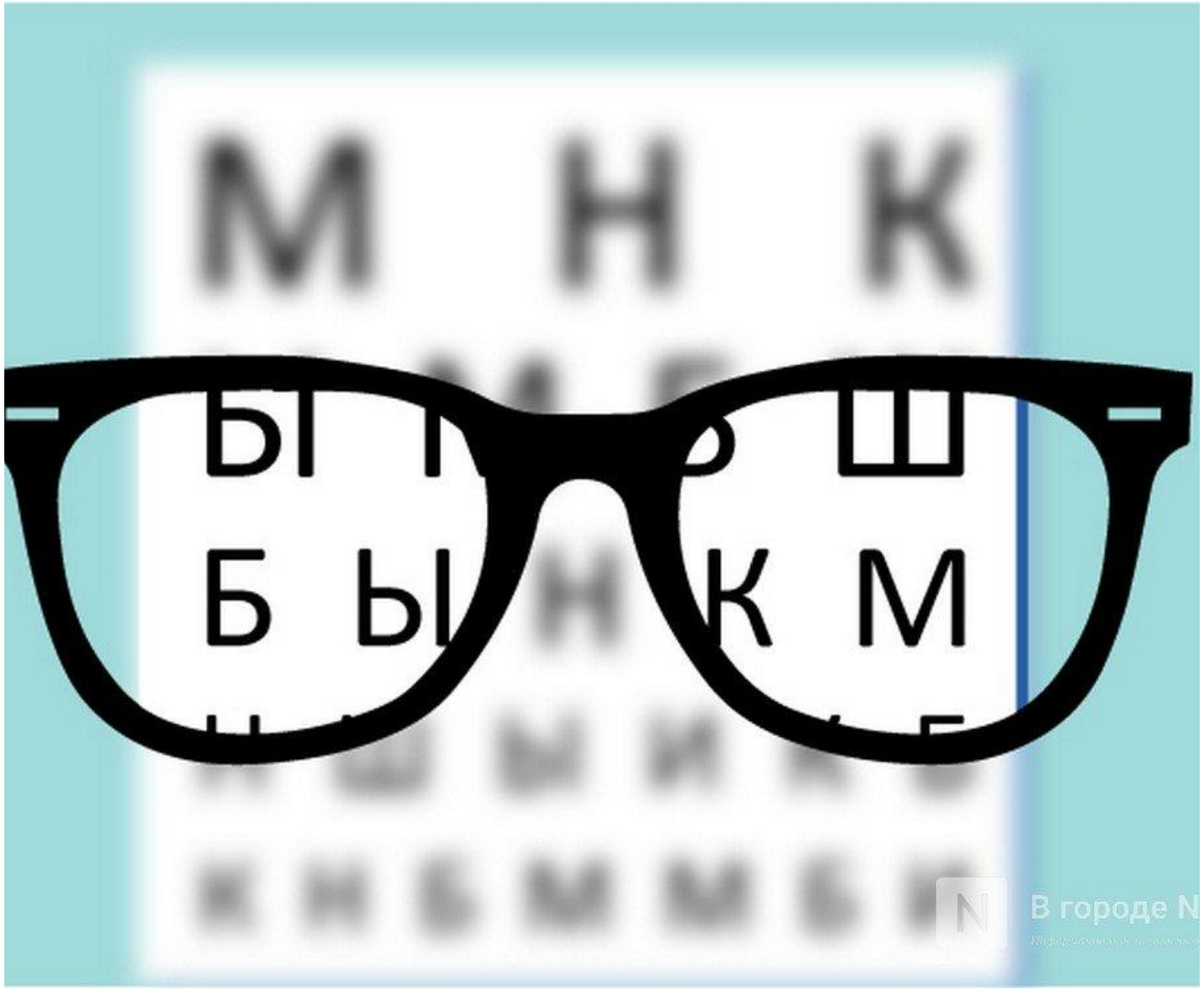
Оптимально обустраивать рабочее место, правильно устанавливать освещение что б свет падал слева у правшей

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

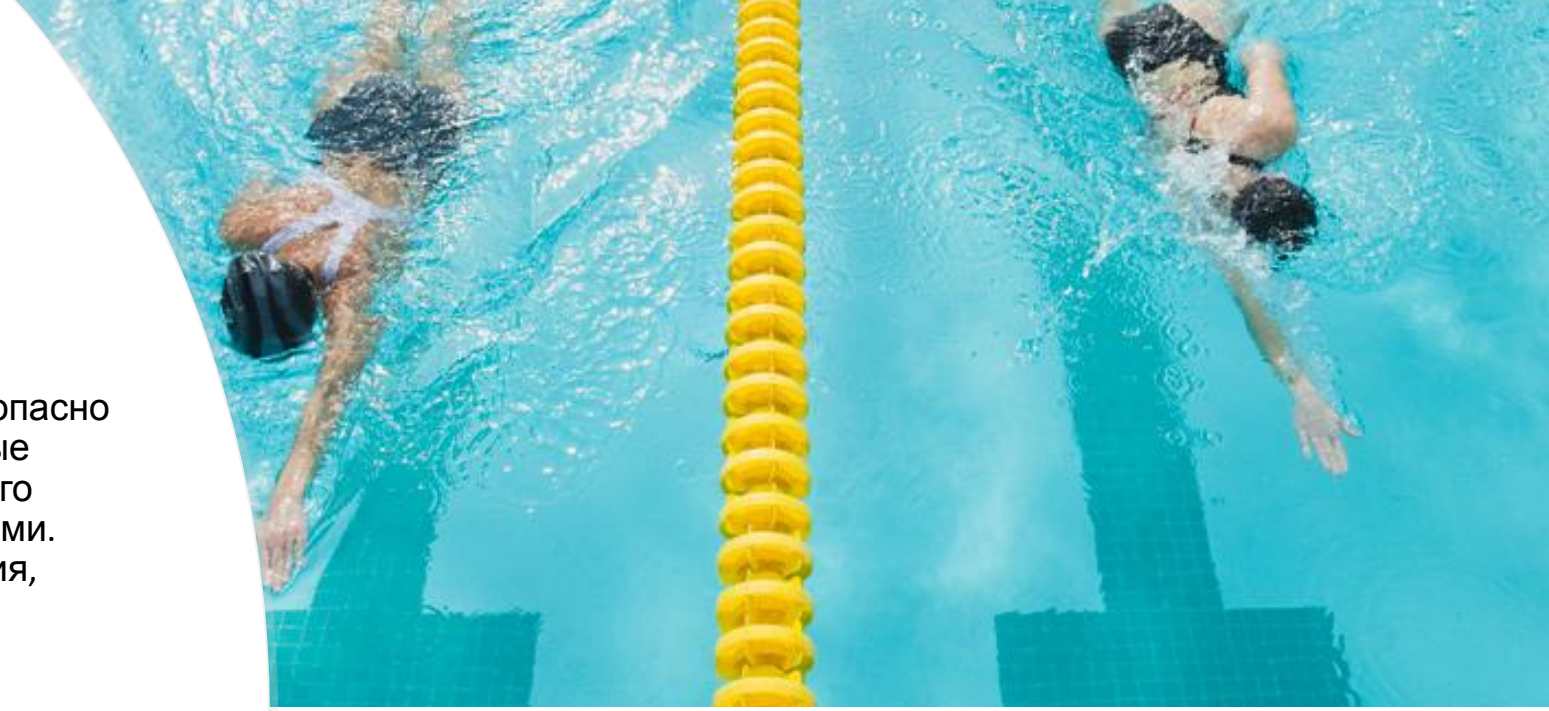
Сейчас новые технологии в коррекции зрения позволяют отказаться отношения очков или контактных линзы днем, или прибегать к хирургии для того, чтобы иметь отличное зрение.

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!