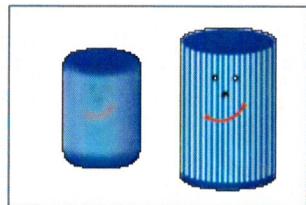


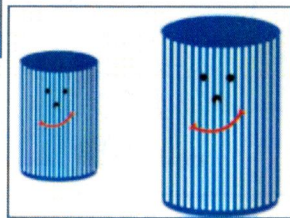
новые, может появиться дискомфорт, который постепенно устраняется после привыкания.

5. Правильно подобранные очки – это удобно и красиво!

Кроме того, они корректируют миопию.



**Миопия
(близорукость)**



**Эмметропия
(норма)**

6. Зрительная гимнастика.

Для предупреждения зрительного утомления и нарушения зрения делайте следующие упражнения.

Длительность занятий – 5 минут

1. Попеременно без резких движений смотрите вверх-вниз, вправо-влево. Повторите 5–6 раз.
2. Откинувшись на спинку стула, сделайте глубокий вдох, наклонитесь вперед и сделайте выдох. Повторите 5–6 раз.
3. Откинувшись на спинку стула, прикройте веки, крепко зажмурьте глаза и затем откройте веки. Повторите 5–6 раз.
4. Положите руки на пояс – повернув голову вправо, посмотрите на локоть

правой руки, повернув голову влево, посмотрите на локоть левой руки. Вернитесь в исходное положение. Повторите 5–6 раз.

5. Поднимите глаза вверх, сделайте круговые движения по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.

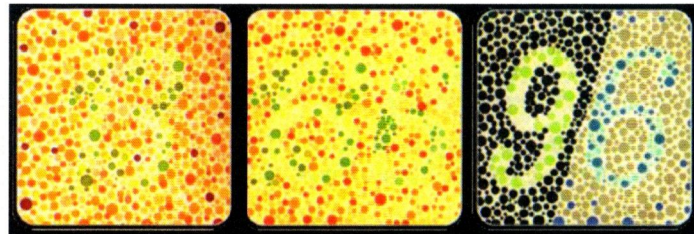
Повторите 5–6 раз.

6. Смотрите прямо перед собой на дальний предмет 2–3 сек, переведите взгляд на кончик носа на 3–5 сек.

Повторите 6–8 раз.

Один из тестов, который предъявляется для диагностики нарушения цветоощущения, представлен ниже.

Что изображено на этих картинках?



Вы должны увидеть 66, 96, 13.

Соблюдайте эти простые правила и хорошее зрение Вашего ребенка сохранится надолго!

*МБУЗ «Городской центр медицинской профилактики» города Ставрополя, Кафедра организации здравоохранения, экономики и социальной работы СтГМУ, тел./факс: 38-38-94
Авторы: д.м.н. Амлаев К. Р.
Хорошилова Е. Ю.
Койчужева С.М.
Белоха В. А.*

Азбука пациента

Сохраните зрение Вашего ребенка

