

Близорукость вашего ребёнка

можно замедлить. Узнайте правду о миопии.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Миопия у детей развивается постепенно: глазное яблоко вырастает длиннее нормы — и изображение фокусируется перед сетчаткой. Без профилактики близорукость прогрессирует годами, ухудшая качество жизни ребёнка.

6 МИФОВ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ ВАШЕМУ РЕБЁНКУ ВИДЕТЬ ЧЁТКО

1

МИФ: Гаджеты — главная причина миопии

[+] **Не напрямую.** Важнее — недостаток дневного света и долгая работа вблизи экрана.

2

МИФ: Очки ухудшают зрение

[+] Правильно подобранные **очки не вредят**. Без них миопия прогрессирует быстрее.

3

МИФ: Гимнастика вернёт диоптрии

[+] Упражнения снимают усталость, но не меняют форму глаза. **Нужна коррекция.**

4

МИФ: Чтение книг ухудшает зрение

[+] **Не напрямую.** Также как и с гаджетами — важны **свет, расстояние, время.**

5

МИФ: Черника и морковь восстановят зрение

[+] Витамины **поддерживают** здоровье, но **не лечат**. **Омега-3 и лютеин** (рыба, орехи, шпинат, яйца).

6

МИФ: С возрастом — пройдет

[+] Близорукость (миопия) **не исчезает** с возрастом. Если зрение падает — **обязательно регулярные осмотры** у офтальмолога.

20-20-20

правило

Каждые **20 минут** экрана —
смотрите на **20 шагов** вдаль (~ 6 м)
в течении **20 секунд**.

И 2+ часа на улице каждый день.



<https://miopravda.ru>

Бесплатные PDF-материалы на сайте

Бесплатные видеоматериалы на сайте

**Запишитесь на консультацию офтальмолога
уже сегодня:**

Блок для контактов оптики или клиники