МИОПРАВДА | образовательный проект

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