



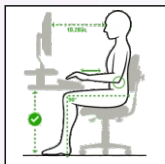
ЧТО ТАКОЕ МИОПИЯ?

Это нарушение зрения, при котором человек плохо различает предметы, расположенные на дальнем расстоянии, но при этом хорошо видит вблизи.

КАКИЕ СТЕПЕНИ РАЗЛИЧАЮТ?

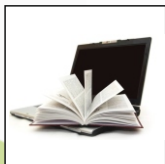
<p>Слабую близорукость (до 3.0 диоптрий включительно)</p>	<p>Среднюю близорукость (от минус 3.25 до 6.0 диоптрий)</p>	<p>Высокую близорукость (более 6.0 диоптрий и может достигать весьма значительных величин до минус 15,20 диоптрий)</p>
---	---	--

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ УХУДШЕНИЕ ЗРЕНИЯ?



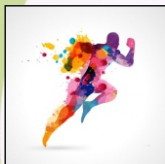
СЛЕДИТЕ ЗА ОСАНКОЙ

Читая книгу или работая за компьютером, держите спину прямо. Монитор при этом должен находиться на 10 см выше уровня глаз



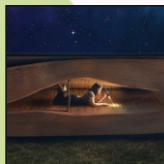
СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ

Не допускайте чрезмерного напряжения глаз. При выполнении любой работы на близком расстоянии следите, чтобы книга, тетрадь или монитор компьютера были удалены на 30-40 см



ОБЩЕЕ УКРЕПЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Для глаз хороши все подвижные виды спорта (бег, плавание, теннис, бадминтон и другие) и закаливание



НЕ ЧИТАЙТЕ В ТРАНСПОРТЕ И ЛЕЖА

Не читайте лежа! Чтение в транспорте вредно, т.к. вибрация и недостаток света приводит к быстрому переутомлению глаз и ухудшению зрения



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

При миопии важно уделить внимание своему ежедневному рациону, полезными являются яблоки, цитрусовые, черника, черная смородина, сливочное масло, рыба, шпинат и другие продукты, содержащие полезные для зрения витамины А, В, С, а также продукты, богатые кальцием и антиоксидантами (витамин Е, селен)

ВНИМАНИЕ, ДЕТИ!

Соблюдайте гигиену зрения

- Необходимо делать перерыв в занятиях через каждые 40 минут, при слабой близорукости – через каждые 30 минут, средней и высокой – 10-15 минут.
- За компьютером можете проводить не более 15-20 минут в день. Если работу за это время не выполнить, ее надо разбить на части, и через каждые 15 минут делать перерыв для глаз.
- Для детей до 7 лет общая продолжительность просмотра телевизионных программ не должна превышать 30-40 минут в день.
- В более старшем возрасте, можно разрешать смотреть телевизор до 1,5-3,0 часов в день, но непрерывно – не более 1,5 часов (один фильм).
- Фактор освещения играет не меньшую роль. Рабочий стол надо располагать в непосредственной близости от окна, причем так, чтобы свет беспрепятственно попадал на книги. Желательно, чтобы свет падал с противоположной от рабочей руки стороны, то есть у правши – слева, у левши – справа. Искусственное освещение рабочего места должно быть равномерным, достаточным по силе.

Какой комплекс упражнений необходим для улучшения зрения?

1. Движение глазами яблоками вертикально: вверх-вниз.
2. Горизонтальные движения глаз: направо-налево.
3. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
4. Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. *Аналогично – в противоположном направлении.*
5. Медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте глазами «восьмерку» в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали.
Упражнения 1-5 можно выполнять и с открытыми, и с закрытыми глазами.
6. Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него – глаза легко «соединятся».
7. Смотрите 5-6 секунд на большой палец правой руки, вытянутой на уровне глаз. Медленно отводите руку вправо, следите взглядом за пальцем, не поворачивая головы. *Аналогично выполнить левой рукой.*
Упражнение повторить 5-7 раз в каждом направлении.
8. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.
9. Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2-3 секунды, потом быстро распахните глаза на 3-5 секунд.
10. Частое моргание глазами в течение 1-2 минут.



Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау министрлігі
Салауатты өмір салтын қылыптастыру проблемаларының ұлттық орталығы
Қазақ көз аурулары ғылыми-зерттеу институты

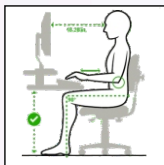
МИОПИЯ ДЕГЕНІМІЗ НЕ?

Адамның жақыннан жақсы көргенімен, алыста орналасқан заттарды нашар көретін көздің көруінің бұзылуы.

КӨЗДІҢ АЛЫСТАН НАШАР КӨРУ ДЕҢГЕЙЛЕРІ ҚАНДАЙ?

Әлсіз	Орташа	Жоғары
(қоса алғанда 3.0 диоптрийге дейін)	(минус 3.25-тен 6.0 диоптрийге дейін)	(минус 6.0 диоптрийден айтарлықтай көп 15,20 диоптрийге дейін)

КӨЗДІҢ НАШАРЛАУЫНЫҢ ҚАЛАЙ АЛДЫН АЛУҒА БОЛАДЫ?



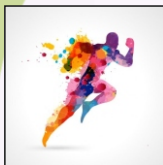
АРҚАҢЫЗДЫ ТІК ҰСТАҢЫЗ

Кітап оқып отырғанда немесе компьютерде жұмыс жасағанда арқаны тік ұстаңыз. Монитор көздің деңгейінен 10 см жоғары болуы қажет



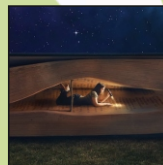
ҚАШЫҚТЫҚТЫ САҚТАҢЫЗ

Көзге көп күш түсірмеңіз. Кез келген жұмысты жасағанда, кітап, дәптер немесе компьютер монитори 30-40 см қашықтықта болу қажет



ЖАЛПЫ АҒЗАНЫ КҮШЕЙТУ, ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІП

Көзге кез келген спорт түрі (жүгіру, жүзу, теннис, бадминтон және т.б.) мен шынығу жақсы әсер етеді.



КӨЛІКТІҢ ПШНДЕ ЖӨНЕ ЖАТЫП ОҚЫМАҢЫЗ

Жатып оқымаңыз! Көлікте оқыған зиян, себебі діріл мен сәуденің жеткіліксіздігі көздің тез шаршауына және нашар көруіне алып келеді



ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ

Миопия болған жағдайда күнделікті ас үлесіне, алма, цитрус, қаражидек, қарақат, сары май, балық, саумалдық және көзге пайдалы А, В, С дәрумендері бар, сондай-ақ, кальций мен антиоксидантқа, Е дәруменіне, селенге бай азық-түліктерге назар аудару қажет.

БАЛАЛАР, НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Көз гигиенасын сақтаңыз

- Сабақта әр 40 минут сайын, алыстан әлсіз көрмесеңіз әр 30 минут, ал орта және жоғары деңгейде көрмесеңіз 10-15 минут сайын үзіліс жасау қажет.
- Компьютерде күніне 15-20 минуттан артық отырмау қажет. Егер осы уақыт ішінде жұмысты орындап болмасаңыз, әр 15 минут сайын көзге үзіліс жасау керек.
- 7 жасқа дейінгі балаларға теледидардан бағдарламалар көрудің жалпы ұзақтығы күніне 30-40 минуттан аспау қажет.
- Ересек шақта теледидарды күніне 1,5-3,0 сағат, бірақ үзіліссіз (бір киноны) 1,5 сағаттан асырмай көруге рұқсат беруге болады.
- Жарықтың рөлі де зор. Жұмыс үстелін терезеге жақын, жарық кітапқа кедергісіз түсетіндей етіп қою қажет. Жарық жұмыс істеп отырған қолға қарсы түскен дұрыс, яғни оң қолға – сол жақтан, сол қолға – оң жақтан. Жұмыс орнын жасанды жарықтандыру мүмкіндігінше біркелкі болуы қажет.

Көздің көруін жақсарту үшін қандай жаттығулар кешені қажет

1. Көз алмасын қозғалту: жоғары-төмен
2. Көзді көлденеңінен қозғалту: оңға-солға
3. Көзді айналдыру: сағат тілімен және қарсы бағытта
4. Көзді қиғаш қозғалту: көзді сол жақ бұрышқа, содан соң тігінен жоғары қарату. Сол сияқты келесі бағытта жасау.
5. Ақырын, демнің ырғағымен кеңістікте көзбен «сегіз» санын салыңыз: көлденеңінен, тігінен, қиғашынан.
1-5 жаттығуларды ашықта, жабықта көзбен жасауға болады.
6. Көзді мұрынға қарату. Ол үшін кеңсірікке саусақты қойып қараңыз, сонда көз тез «қосылады».
7. Көз деңгейіне созылған оң қолдың үлкен бармағына 5-6 секунд қараңыз. Ақырын қолды оңға қарай қозғалтып, басыңызды бұрмастан, саусақты көзбен қадағалаңыз. Осы жаттығуды сол қолмен жасаңыз.
Жаттығуды әр бағытта 5-7 рет қайталау қажет.
8. Көзді тез-тез ашып, жұму.
9. Көзді қатты жұмып, терең тыныс алыңыз. Мойын, бет, бас бұлшықеттерін ширатыңыз. Демді 2-3 секунд ұстап тұрып, көзді 3-5 секундқа тез ашыңыз.
10. Көзді 1-2 минут бойы жыпылықтатыңыз.

