|  |  |
| --- | --- |
|  | Получите скидку 10 % на сайте: www.НароднаяОптика.рф |

**ПЕРФОРАЦИОННЫЕ ОЧКИ** *(рекомендации по использованию)*

Перфорационные очки-тренажеры могут использоваться:

* *при нормальном зрении, при пресбиопии* — *для снятия усталости глаз после интенсивного напряжения зрения;*
* *при близорукости до 6,0 Д, дальнозоркости и астигматизме - для снятия усталости глаз после интенсивного напряжения зрения, для борьбы со спазмом аккомодации;*
* *для защиты от интенсивного солнечного света.*

**При упорных тренировках может частично восстанавливаться острота зрения.**

Действие перфорационных очков-тренажеров основано на следующих принципах:

**1. Диафрагмирование.** Малые отверстия очков позволяют увеличить глубину резкости, в результате чего, несмотря на наличие аномалии рефракции, изображение предмета попадает в зону наибольшей остроты зрения сетчатки.

**2. Психологическая разгрузка.** У.Г. Бейтс, автор знаменитого метода, писал: *"Целью всех методов, используемых при лечении плохого зрения*, *является достижение состояния покоя и расслабления психики, прежде всего, а затем уже и глаз ".* Эффект попадания изображения предмета в зону наибольшей остроты зрения в обычном состоянии снижен из-за рассеянного внимания. В перфорационных очках этот эффект возникает автоматически из-за снижения светорассеяния малыми отверстиями.

Очки-тренажеры дают правильную нагрузку ослабевшим и разгрузку излишне напряженным мышцам глаза. В результате снимается усталость глаз и, при упорных тренировках, может остановиться падение остроты зрения.

**Как пользоваться перфорационными очками-тренажерами?**

1. Очки-тренажеры носите по 30 минут в день. В них можно читать, писать, смотреть телевизор, работать на компьютере и т.д. (обязательно при хорошем освещении). При просмотре телевизора или работе на компьютере старайтесь не смотреть в одну точку, избегайте "застывшего", ведущего к перенапряжению глазных мышц взгляда. Заставляйте глаза двигаться, рассматривая предметы, знаки в различных частях экрана. Переводите взгляд с экрана на близкие или дальние предметы.

2. Школьникам, студентам, операторам ЭВМ желательно использовать очки-тренажеры 5-7 минут в течение каждого часа зрительной работы.

3. Очки-тренажеры можно носить в солнечную погоду вместо солнцезащитных очков. Восстановление остроты зрения при близорукости, дальнозоркости возможно при упорных тренировках, желательно под наблюдением врача-офтальмолога.

ВНИМАНИЕ!

1. Использовать перфорационные очки необходимо при хорошем освещении.

2. В перфорационных очках нельзя работать с острыми предметами.

3. Не рекомендуется носить перфорационные очки дольше 2-х часов в день.