**Консультация для родителей «Зачем нужны компьютерные очки?»**

Многие люди пользуются компьютером ежедневно. Как известно, голубой цвет экрана негативно влияет на глаза и зрение, что способствует появлению «компьютерного зрительного синдрома».

Это комплекс патологических симптомов, которые возникают при регулярной длительной работе за компьютером. Наиболее частыми его признаками являются:

 ухудшение зрения;

 слезотечение;

 головная боль;

 жжение;

 зуд;

 сухость глаз.

Данные симптомы опасны тем, что повышают риск развития различных глазных заболеваний, например, прогрессирующей близорукости, помутнения хрусталика (катаракты), дистрофии сетчатки.

 Основная причина возникновения этого недуга — перенапряжение глазных мышц. Также не стоит забывать и о вредных лучах сине-фиолетового спектра, о которых мы говорили выше, ведь они способствуют усиленному образованию свободных радикалов в тканях глаз.

Компьютерные очки полезны для профилактики усталости глаз. Они подходят всем и не имеют противопоказаний, носить их можно столько, сколько потребуется.

Обычные средства очковой коррекции для использования за компьютером не подходят, поскольку на их стёклах, как правило, нет специального покрытия, защищающего от излучения экранов мониторов.

 Кроме того, такие очки могут способствовать развитию дискомфорта при работе за компьютером, поскольку они вызывают искажение шрифта на экране. Именно поэтому нужно специально пользоваться очковыми линзами с защитным покрытием. В таких изделиях на поверхность стекол наносится многослойный интерференцион-ный фильтр, который пропускает безвредные световые лучи и поглощает опасные лучи сине-фиолетового спектра. За счет наличия специального покрытия снижается нагрузка на глаза и зрение.

Также такие средства очковой коррекции улучшают изображение монитора — оно становится более четким и контрастным.

Если человек страдает от рефракционных нарушений (близорукость, дальнозоркость, астигматизм), то ему понадобятся компьютерные очки с диоптриями, если же он не нуждается в коррекции зрения, то, соответственно, без диоптрий.

 Приобрести данные средства очковой коррекции можно в салоне оптики или специализированных интернет-магазинах.