**Действие дырчатых очков** основано на таких законах физики, как диафрагмирование и интерференция светового потока. Принцип работы подобных очков заключается в рассмотрение объекта через небольшое отверстие, которое позволяет уменьшить пятно рассеяния на сетчатке глаза, а следовательно, увеличить четкость изображения и его резкость. При этом глазам не нужно фокусироваться.

**Очки помогают при**:

- близорукости и дальнозоркости (гиперметропии);

- пресбиопии и астигматизме различной патологии;

- астенопии - усталости или напряжении глаз, часто возникающем при длительной работе, продолжительном чтении или играх за компьютером, просмотре телевизора и выражается в покраснении, рези в глазах, слезоточении, головной боли и быстрой утомляемости;

- анизометропии (неодинаковой силе зрения обоих глаз);

- при различных видах патологии глазного дна (патология цветовосприятия - не различение либо неточное различение цветов, контрастной чувствительности - плохом различении при одинаковой яркости объекта и фона).

**Рекомендации**:

- использовать очки-тренажеры необходимо при хорошем освещении;

- очки-тренажёры рекомендуется носить не более 2-3 часов в день и использовать совместно со специальными комплексами упражнений для глаз;

- школьникам, студентам, пользователям компьютеров желательно использовать очки-тренажеры 5-7 минут в течение каждого часа зрительной работы;

- в очках-тренажерах нельзя работать с острыми предметами.