

Проверка зрения вблизи · 40 см

Держите лист на расстоянии 40 см от глаз (линейкой или рулеткой), свет — яркий, падает на лист сбоку или сверху. Если носите очки для чтения — наденьте их. Проверьте каждый глаз отдельно и оба вместе: найдите самую мелкую строку, которую читаете свободно, не щурясь.

Размер Острота* Текст

N36 ≈ 0,10 Кот спит на подоконнике.

N24 ≈ 0,15 Над рекой поднимается лёгкий туман.

N18 ≈ 0,20 Весной во дворе зацветает старая яблоня, и весь подъезд пахнет мёдом.

N14 ≈ 0,26 Бабушка всегда добавляет в пирог щепотку корицы и немного лимонной цедры, поэтому его узнают по запаху.

N12 ≈ 0,31 Автобус пришёл раньше обычного, и мы успели купить свежий хлеб по дороге на работу. Вечером обещают тёплый дождь.

N10 ≈ 0,37 Если долго читать при тусклом свете, глаза устают быстрее. Включите лампу, держите книгу чуть ниже уровня глаз и время от времени смотрите в окно.

N8 ≈ 0,46 Мелкий шрифт встречается в инструкциях к лекарствам, на ценниках и в договорах. Если такие строки хочется отодвинуть подальше, это повод проверить зрение для близи.

N6 ≈ 0,61 После сорока лет хрусталик постепенно теряет эластичность, и фокусироваться на близких предметах становится труднее. Это естественный процесс — пресбиопия, его корректируют очками для чтения.

N5 ≈ 0,74 Состав: вода, сахар, яблочное пюре, лимонная кислота. Хранить при температуре от двух до двадцати пяти градусов в сухом месте. После вскрытия использовать в течение суток.

N4 ≈ 0,92 Самый мелкий текст на упаковках и в сносках обычно набран кеглем около четырёх-пяти пунктов: его читают при хорошем свете и без спешки.

* Ориентировочная десятичная острота зрения вблизи для 40 см: высота строчных букв строки видна под углом 5 угловых минут при этой остроте. N — размер шрифта в пунктах по шкале N (как у шрифта Times New Roman). Если читаете N8 и мельче только на вытянутых руках — покажитесь офтальмологу.

