

Оглавление

| | |
|---|-----------|
| От автора | 6 |
| Введение | 9 |
| ГЛАВА 1. ЗРЕНИЕ У МАЛЫШЕЙ..... | 11 |
| Глаза новорожденного..... | 11 |
| Осмотры глаз..... | 14 |
| Развитие зрения | 18 |
| Острота зрения | 21 |
| Профилактические меры для малышей | 30 |
| Обязательные занятия с детьми..... | 31 |
| Гимнастика для глаз малыша..... | 34 |
| ГЛАВА 2. ГОТОВИМСЯ К ШКОЛЕ..... | 39 |
| Зрительная нагрузка | 40 |
| Оформление детской комнаты | 50 |
| ГЛАВА 3. ПРОБЛЕМЫ СО ЗРЕНИЕМ | |
| У ШКОЛЬНИКОВ..... | 53 |
| Восприятие нового и зрение..... | 56 |
| Врачи о зрении школьников..... | 62 |
| Очки и зрение..... | 69 |
| Еще раз о школьной близорукости | 73 |
| Моргание и зрение школьников..... | 86 |

| | |
|---|------------|
| Аккомодация глаз..... | 92 |
| Упражнение на аккомодацию..... | 97 |
| ГЛАВА 4. ЗРЕНИЕ У СТУДЕНТОВ..... | 100 |
| Состояние зрения | |
| у студентов университета..... | 100 |
| Состояние зрения у студентов | |
| гуманитарной академии..... | 102 |
| Состояние зрения у студентов | |
| юридической академии..... | 105 |
| Упражнения для сохранения | |
| остроты зрения у студентов..... | 112 |
| ГЛАВА 5. РЕКОМЕНДАЦИИ | |
| ПО УЛУЧШЕНИЮ ЗРЕНИЯ..... | 115 |
| Мифы о зрении..... | 116 |
| Физическая активность..... | 125 |
| Упражнение индийского врача..... | 127 |
| Избавление от сколиоза..... | 129 |
| Махи руками..... | 131 |
| Покачивания..... | 134 |
| Рекомендации по покачиванию..... | 136 |
| Короткое покачивание..... | 138 |
| Отношение к себе и зрение..... | 142 |
| Радостный настрой и зрение..... | 149 |
| Дыхание и зрение..... | 151 |

| | |
|--|------------|
| Пальминг и зрение..... | 154 |
| Проблески и зрение..... | 163 |
| Улучшение аккомодации глаз..... | 164 |
| Работа с таблицей..... | 165 |
| Специальный сеанс..... | 169 |
| Перемещение глаз и раскачивание объектов зрения..... | 172 |
| Методы раскачивания букв..... | 184 |
| Удаление от проверочной таблицы..... | 193 |
| Су Джок помогает зрению..... | 195 |
| Смехотерапия и зрение..... | 199 |
| ГЛАВА 6. ЗРЕНИЕ И ПИТАНИЕ..... | 203 |
| Зрение и витамины..... | 204 |
| ГЛАВА 7. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ..... | 210 |
| Индивидуальная программа..... | 211 |
| Примеры личной программы..... | 214 |
| Заключение..... | 219 |
| Об авторе..... | 220 |
| Литература..... | 221 |