

Оглавление

Предисловие	13
ЧАСТЬ I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ	19
Глава 1. От чего зависит зрение ребенка?.....	20
Как избежать косоглазия и амблиопии?	23
Несостоятельность генетической теории.....	26
Вы имеете право знать правду	28
Открытие визуальной терапии	29
Глава 2. Нужно ли ребенку носить очки?.....	33
Игра «Терапия отворачиванием»	35
Игра « Побег из клетки»	36
Зрение постоянно меняется.....	40
Минус 20 — не приговор.....	44
Научитесь смотреть своими глазами.....	48
Осторожно: контактные линзы!.....	50
Чем можно заменить очки, или Игра в пирата	52
Очкарики — это хронически больные люди	55
Чем отличается дитя цивилизации от первобытного человека?	56
Синдром Ирочки	57
Глава 3. Почему у школьников портится зрение?	61
Лечение в школах: методы, которые принесли успех	63
Не надо стараться увидеть	67
Почему дети должны страдать?	69

Правила применения проверочной таблицы для улучшения зрения	70
Советы добросовестным родителям	72
Глава 4. Сила позитивных установок.....	74
Глава 5. Психика и зрение	77
Обман, манипуляция и давление опасны для глаз ребенка	79
Станет ли легче, если поплакать?.....	80
Напряжение смерти подобно, сила — в расслаблении	82
Глава 6. Глаза — не только зеркало души.....	85
Влияют ли эмоции на зеркало души?	86
Глаза подобны айсбергам	87
Игра «Наши глазки нуждаются в ласке»	88
Игра «Найди вокруг красивое»	89
Глава 7. Укрепим здоровье глаз: используем воду, миску, таз	91
Игра «Пловец» («Поныряем, поморгаем»)	92
Игра «Горячо — холодно».....	93
Игра «Водопад»	94
Глава 8. Про палку и осанку.....	99
Игра «Глотатель шпаги».....	99
Игра «Меняй позу».....	101
Игра «Школьная перемена»	102
ЧАСТЬ II. ПРАКТИЧЕСКАЯ	103
Глава 1. Игра «Обезьянка».....	105
Знакомьтесь: пальминг	106
Подготовка к пальмингу.....	107

Закрасим мир черной краской.....	110
Подключим воображение.....	111
Игра «Эфирные глазки».....	112
Игра «Гримасы».....	113
Глава 2. Раскачивания, покачивания, повороты	114
Игра «Косолапый мишка»	114
Игра «Раскачка пальца»	116
Игра «Частокол»	117
Игра «Раскачка мира за окном»	119
Глава 3. Игры с солнышком и светом.....	122
Глаза — окна для солнечных лучей	123
Долой темные очки	124
Как появилась мода на темные очки?.....	126
Соляризация — исцеление солнцем	129
Игра «Полюбуйся на закат»	130
Игра с солнышком в прятки	131
Игра «Вальсируем с солнышком»	132
Игра «Прячем глазик в домике».....	134
Игра с яркой лампочкой	135
Игра «Цветовые ванны для глаз»	137
Лечитесь пламенем свечи	139
Глава 4. Подвижные игры для глаз	140
Парадоксы центральной фиксации	141
Почему утрачивается центральная фиксация	142
Смотри на звезды искоса	143
Косвенные способы восстановления центральной фиксации	143

Игры с мячом	144
Игра «Жонглер»	145
Игра «Домино»	146
Игра «Выделяем слово, слог, букву»	148
Игра «Рисуем края букв»	150
Игра «Лабиринт»	150
Игра «Сводим мордочки»	152
Четыре приема снятия напряжения	153
Глава 5. Двадцать игр для глаз	156
Игра 1. «Кисточка»	156
Игра 2. «Циферблат»	158
Игра 3. «Взмахи взглядом»	158
Игра 4. «Гармонь»	159
Игра 5. «Копеечка»	161
Игра 6. «Маятник»	162
Игра 7. «Дуги»	163
Игра 8. «Лодочка под мостиком»	164
Игра 9. «Глобус»	164
Игра 10. «Колесо»	165
Игра 11. «Ленивые восьмерки»	165
Игра 12. «Спираль»	167
Игра 13. «Качели»	167
Игра 14. «Лестница»	168
Игра 15. «Серпантин»	169
Игра 16. «Штрихуем квадрат»	169
Игра 17. «Помидорчик, огурчик, яблоко»	170
Игра 18. «Ушки на макушку»	171
Игра 19. «Три пальца»	172
Игра 20. «Шпион»	173

Глава 6. Волшебные рассказы для глаз	175
Рассказ 1. «Морской волк»	175
Игра 1. «Компас»	175
Игра 2. «Алмаз»	176
Игра 3. «Бурундучок»	177
Игра 4. «Штурвал»	178
Игра 5. «Раскачка взгляда»	178
Рассказ 2. «Буратино»	179
Игра 1	179
Игра 2	180
Игра 3	180
Игра 4	180
Рассказ 3. «Звездочет»	180
Игра 1	180
Игра 2	181
Игра 3	181
Рассказ 4. «Музыкант»	182
Игра 1	182
Игра 2	182
Игра 3	183
Игра 4	183
Рассказ 5. «Средневековый рыцарь»	183
Игра 1	183
Игра 2	184
Игра 3	184
Игра 4	184
Игра 5	185
Рассказ 6. «Великан»	185
Игра 1	185

Игра 2	185
Игра 3	186
Рассказ 7. Борьба с усталостью	187
Бой 1	187
Бой 2	187
Бой 3	188
Рассказ 8. «Зыбучие пески»	188
Рассказ 9. «Пароход»	188
Рассказ 10. «Паровой молот»	189
Рассказ 11. «Насос»	189
Игра 1	189
Игра 2	190
Рассказ 12. «Индеец»	190
Рассказ 13. «Вертолет»	190
Игра 1	190
Игра 2	190
Игра 3	191
Занимайтесь между делом	191
«Субботник в метро»	192
Глава 7. Новые визуальные навыки	194
Игра «Качание насоса»	195
Игра «Тромбонист»	196
Движение глаз по часовой стрелке	196
Вращение глазами	197
Медленное моргание	197
Зажмуривание при моргании	198
Зона нечеткого видения	198
Автоматическая тренировка глаз	200

Глава 8. Упражнения для полезного пробуждения	206
Потягушечки-позевушечки	206
Письмо носом самому себе	207
Зарядка для глаз и бровей	210
Другие утренние процедуры	211
Дневные занятия	215
ЧАСТЬ III. ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ГЛАЗ.....	217
Глава 1. Книга — лучший тренажер	219
Правило 1	219
Правило 2	220
Правило 3	221
Правило 4	221
Правило 5	222
Правило 6	223
Правило 7	224
Правило 8	225
Правило 9	225
Правило 10.....	227
Глава 2. Телевизор — окно в болезнь.....	230
«Застывший взгляд»	231
«Реклама решает все»	234
«Когда дурдом приходит в дом»	236
Правила просмотра телепередач	237
Глава 3. Компьютер — «радость» со слезами на глазах... ..	240
Снятие зрительного напряжения.....	241

Глава 4. Ребенок и компьютер.....	243
«Меня убили! Я убит!..»	243
Опасность виртуальной реальности	244
Игры, напшигованные нечистью	246
Новый вид наркомании.....	247
Картина «компьютерной болезни»	250
Если компьютер все-таки куплен... ..	253
Взвесьте свои возможности.....	254
В качестве послесловия	255
Глава 5. По ком звонит телефон?.....	258
Опасен ли мобильник?	259
Эмбрионы умирают	260
Дети «тормозят»	260
У взрослых закипает кровь	262
Глава 6. Гигиена зрения	265
Глава 7. Детский дневник	271
Смысл дневника	271
Приемы творческого мышления	272
Поверь в настрой левой рукой	274
Заключение	278
Приложение	281
Таблица № 1. Таблица сканирования	281
Таблица № 2. Таблица слияния	282