

- 1. Работа глаз основана на различии - различии между светлым и тёмным, крупным и мелким, прямым и изогнутым, глубоким и неглубоким, близким и далёким.**
- 2. Глаз заинтересован в свете, мозг - во тьме.**
- 3. Самое острое зрение обеспечивают нервы ямки, самой важной части макулы, центра зрения. Эти конусообразные нервные клетки - настоящие ловцы света, охотящиеся за ним на и вокруг букв, которые надо прочитать или объекта который надо увидеть.**
- 4. Эти нервы позволяют передавать в мозг изображения высочайшей резкости для последующей их интерпретации. В этом заключается взаимодействие глаза и мозга, что обеспечивает чёткое зрение.**
- 5. Зрение — это ощущение подобное голоду, гневу или удовольствию. Управлять или каким-либо образом регламентировать ощущения вы не можете.**
- 6. Вы не можете решать, быть вам голодным или нет. Но вы можете вызвать в себе это ощущение, вспомнив или представив запах жареной курочки, или аромат куриной ножки, или же вспоминая запах свежеспечённого хлеба с маслом, тающим на ломтике, всё ещё хранящим тепло печи.**
- 7. Эти мысленные представления вызывают ощущение. Ну что, потекли у вас слюнки? Через мысленное представление вы можете развить своё зрение. Постарайтесь сделать следующее: сядьте удобно и, никуда не торопясь, спокойно посмотрите на какой-нибудь объект, который вы не видите чётко. Теперь закройте глаза и прикройте их ладонями рук.**
- 8. Вспомните самый приятный свой отпуск. Предположим он был на побережье моря, в деревне, лесной чаще, в горах, у реки, на берегу озера или у быстрого ручья. Оживите в памяти всё, что вам удастся вспомнить.**

Таблица для тренировки зрения.

Сайт: kvlboom.ru