

## SZEMTRÉNER SZAK

### SZ Ó B E L I T É T E L E K

**I.**

1. A látás sportélettana
2. Az ínhártya
3. Az érhártya
4. A sugártest
5. A szivárványhártya
6. Az ideghártya
7. A látóidegfő
8. A szem fénytörő közegei
9. A szemlencse
10. A csarnokvíz
11. A látóideg
12. A látópálya
13. A szemmozgató izmok
14. A szemhéjak
15. A könnykészülék
16. A látószerv élettana

**III.**

1. Fényviszonyok
2. Közeli munka
3. Televízió és képernyőmunka
4. Pihenés és nézés
5. Szempihentető szünet
6. Vizualizálás
7. Akkomodáció
8. Vándorlás a szemmel
9. Az ostor
10. Három távolsági pont
11. Közeli és távoli kártya
12. Ujjak képezte kapu
13. A fúzió
14. Hüvelykujjfúzió
15. Jelfúzió
16. Zsinórfúzió

**II.**

1. A fül, mint reflexterápiás terület szemtréner szemszögből
2. A fültérkép
3. Íriszreflexológiai alapfogalmak
4. A Fuchs szög jelentősége
5. A pupilla
6. Adaptációs gyűrűk
7. Toxikus elszíneződések a szivárványhártyán
8. Degenerációs jelek az íriszen
9. Sztróma elváltozások az íriszen
10. Szervműködési elégtelenség szivárványhártyán észlelhető jelei
11. A szivárványhártya topográfiája a szemtréner szemszögből
12. A Fuchs vonal vetületeinek értékelései
13. A Fuchs vonal és az írisz széle közötti terület reflexjelei
14. Az arc és a szem összefüggései a szemtréner szemszögből
15. A nyelv és a szem összefüggései a szemtréner szemszögből
16. A fej és a szem összefüggései a szemtréner szemszögből

**IV.**

1. Schneider féle látásterápia elve és mechanizmusa
2. A gyenge látás okai: a szem és az érzelmek
3. A szem, az értelem és a test
4. A Bates módszer lényege
5. A Bálinger szemüveg
6. Koplakov módszer munkahelyen
7. Koplakov módszer otthon
8. Kínai masszázs
9. A munkahely megvilágítása
10. Az ipari munka során a szemet veszélyeztető ártalmak
11. Savak és lúgok maróhatása a szemre
12. A szorongás szemtünetei
13. Célzott szemtréning
14. A táplálkozás szemészeti vonatkozásai
15. Az akupresszúra szemészeti vonatkozásai
16. Veda Vision szemüveg

# **SZEMTRÉNER SZAK**

## **GYAKORLATI TÉTELEK**

### **Minta a vizsgázóknak**

#### **1-20-ig (anamnézis)**

1. **a.** Egészséges szemű óvodás és iskolás gyerekek rendszeresen végeznek tornafoglalkozások keretében szemtréninget. Mi a jelentősége ennek? Mit tud az eddig elért eredményekről? Milyen gyakorlatokat végeztetne?
  
- b.** A szemhéjszélbeli árpa és jégárpa tünetei, kezelésének főbb szempontjai.

## SZEMTRÉNER SZAK

### AJÁNLOTT IRODALOM

1. dr. Ozsváth Mária: A szemtréning kézikönyve
2. dr. Ozsváth Mária: Akupunktúra, természetgyógyászat a szemészetben
3. dr. Vörösmarty Dániel: A látszerészek kézikönyve
4. dr. Eőry Ajándok: Kínai masszázs
5. M. Schneider: Az öngyógyítás kézikönyve
6. ajánlott weboldalak:
  - [www.szemtorna.hu](http://www.szemtorna.hu)
  - [www.alternativszemdr.hu](http://www.alternativszemdr.hu)
  - [www.natursziget.com/exact/ven-peter](http://www.natursziget.com/exact/ven-peter)