

SIAF Italia

Associazione di Categoria

DATI DEL LETTORE RICHIEDENTE ECP

NOME: _____ COGNOME: _____

DATA DI NASCITA: _____ LUOGO DI NASCITA: _____

CODICE SIAF: _____

DATI LIBRO

TITOLO LIBRO: ***Vedere bene senza occhiali***

ANNO PUBBLICAZIONE: **2017** - PAGINE: **208** - N° ECP ASSEGNATI: **4 (Quattro)**

NOME E COGNOME AUTORE: **Amalia Gorni**

EDITORE: **L'età dell'acquario**

CONTENUTI

Indicare con una croce la lettera della risposta che ritieni corretta

1) Perché è possibile ripristinare la funzione visiva?

- a) perché, in presenza di difetti visivi, la pratica del Metodo Bates eseguita costantemente consente, senza controindicazioni, di recuperare la vista mediante la rieducazione del sistema visivo*
- b) Ripristinare la funzione visiva non sempre è possibile in presenza di alterazioni del sistema visivo che derivano da problemi a carattere ereditario.*
- c) Soltanto le lenti ottiche sono indicate per ripristinare la funzione visiva*
- d) L'uso costante degli occhiali appropriati al tipo del difetto visivo in questione, soltanto consente di ripristinare la corretta visione.*
- e) Il Metodo Bates è un sistema che necessita di una palestra appropriata*

2) A cosa è dovuta la vista imperfetta secondo Il Dr. Bates?

- a) a blocchi emozionali localizzati nella zona oculare.*
- b) a motivi ereditari*
- c) a lesioni contratte in età infantile*
- d) al cattivo rendimento scolastico*
- e) Il Dr. Bates utilizzava gli occhiali stenopeici per la vista imperfetta*

3) Perché è importante essere "presenti" per migliorare la percezione visiva?

- a) la capacità di focalizzare è migliore se si è presenti a sé stessi*
- b) Per migliorare la vista è necessario presenziare ai riti e alle pratiche del Metodo Bates*

- c) Durante la veglia e durante il sonno la presenza nel sistema visivo di una consapevolezza vigile migliora la forma dei bulbi oculari*
- d) Essendo presenti e consapevoli si può percepire in modo ottimale con i nostri organi di senso e solo da questo preciso livello di consapevolezza si può fare qualcosa per migliorare la vista.*
- e) per migliorare la vista non influisce la presenza fisica*

4) In quanti modi la consapevolezza della coscienza può percepire il mondo e fare l'esperienza di sé stessa?

- a) in sei modi*
- b) c'è solo un modo*
- c) in molti modi*
- d) sempre*
- e) quasi sempre*

5) A cosa serve l'esercizio denominato "Palming"?

- a) Il "Palming" è l'attività più diretta allo scopo del riposo degli occhi, permette, per estensione, il riposo del corpo e allena al riposo della mente.
Praticato con interesse e consapevolezza il palming potrebbe, da solo, essere sufficiente al recupero della funzione visiva.*
- b) Il palming è la possibilità di creare una unità funzionale tra le mani e gli occhi al fine di velocizzare la percezione visiva*
- c) Palming è un termine inglese per indicare il palmo della mano sull'occhio – ciascuna mano su ciascun occhio*
- d) tra gli esercizi del Metodo Bates il Palming è l'unico che si può praticare anche dormendo*
- e) Il palming serve per riposare meglio durante le ore notturne*

6) Quali sono i fattori che influenzano la visione?

- a) l'equilibrio del sistema digerente ed in particolare alla salute degli organi emuntori*
- b) lo stato fisico, emotivo e mentale in cui la persona si trova*
- c) lo stato di coscienza rilevato nel qui e ora*
- d) i tessuti interni che compongono il bulbo oculare*
- e) la visione non può essere influenzata da fattori vari*

7) Qual è la parte del corpo che maggiormente è in contatto con le emozioni?

- a) il cervello*
- b) gli occhi*
- c) l'apparato cardiocircolatorio*
- d) la consapevolezza*
- e) la testa*

8) Quando la nostra mente lavora meglio?

- a) quando pensiamo*
- b) quando siamo in contatto con le nostre emozioni*
- c) quando siamo in uno stato di rilassamento dinamico*

- d) quando siamo in vacanza*
- e) la mente lavora bene sempre*

9) Cosa influisce maggiormente sulla mancanza di autostima?

- a) il grande spazio che si lascia libero per il giudizio e la critica negativa.*
- b) la sfiducia e la mancanza di speranza nella vita*
- c) perdersi nei dettagli senza concludere niente*
- d) identificarsi con il proprio ruolo*
- e) i rischi che si possono correre*

10) Quanto può essere lunga la strada per riacquistare la vista?

- a) esattamente quanto è l'impegno con cui ci si applica nel fare gli esercizi visivi*
- b) La strada per riacquistare una buona vista, può anche essere lunga, ma sicuramente apporta immediati benefici ad altri stati dell'essere; questo fatto incide sulla persistenza e sulla costanza".*
- c) bisogna praticare il Metodo Bates almeno per alcuni anni*
- d) non è una questione di strada, bensì di tempo*
- e) dipende dalla propria autostima*

GRADIMENTO DEL LIBRO

11) I contenuti trattati del libro sono:

- a) *ottimi*
- b) *soddisfacenti*
- c) *scarsi*
- d) *insoddisfacenti*

12) La forma comunicativa utilizzata dall'autore:

- a) *ottima*
- b) *soddisfacente*
- c) *scarsa*
- d) *insoddisfacente*

13) La lettura del libro la ritengo appropriata per la mia attività professionale:

- a) *molto*
- b) *sufficiente*
- c) *poco*
- d) *per niente*

14) I concetti espressi risultano:

- a) *molto innovativi*
- b) *innovativi*
- c) *poco innovativi*
- d) *per niente innovativi*

15) Assegna un livello di soddisfazione della lettura del libro nel suo complesso:

- a) *molto soddisfacente*
- b) *soddisfacente*
- c) *poco soddisfacente*
- d) *per niente soddisfacente*