



Test zrakového pohodlí

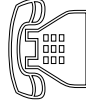
Odpovězte pravdivě na následující otázky, které se týkají vašich pocitů při čtení. Pokud na 3 a více otázek odpovíte ANO, je pravděpodobné, že trpíte vizuálním stresem a doporučujeme vám jeho vyšetření.

	Ano
Přeskakujete písmena nebo slova při čtení?	☐
Čtete opakovaně stejný řádek?	☐
Ztrácíte orientaci v textu, který čtete nebo místo, kam jste dočetli?	☐
Dělá vám problém se při čtení koncentrovat?	☐
Čtete raději při ztlumeném světle?	☐
Potřebujete časté přestávky?	☐
Připadá vám namáhavé dlouho číst? (déle než 20 minut u dospělých)	☐
Bolí vás při čtení hlava?	☐
Červenají vám nebo slzí oči?	☐
Cítíte při čtení únavu?	☐
Při čtení mrkáte, mžouráte nebo mhouříte oči?	☐
Nakláníte se při čtení nad stránku?	☐
Ukazujete si při čtení prstem nebo ukazovátkem?	☐
Býváte při čtení neklidný/ná nebo podrážděný/ná?	☐



BRÁNA KE KNIHÁM

Brána ke knihám s.r.o.



Tel: +420 608 943 719



E-mail: info@branakekniham.cz

E-shop: www.proskolaky.eu

On-line: www.branakekniham.cz



Co je to vizuální stres a jak mu můžete čelit?



Vizuální stres je pocit diskomfortu, který popisují někteří lidé při dlouhodobé práci s textem. Symptomy mohou být různé. Například: bolesti hlavy a migrény (především při práci s počítačem), únava očí, někdy může mít dotýčný pocit, že se písmena nebo i celá slova hýbou, „poskakují“ po stránce. Výzkumy ukazují, že okolo 20 % lidské populace trpí různou úrovní postižení vizuálním stresem. Čtení s použitím správné barevné fólie, která je přiložena na text, může symptomy vizuálního stresu zmírnit nebo je zcela odstranit.

Barevná čtecí ukazovátka

Jsou barevné pruhy fólie o rozměrech 206 x 80 mm s vodící linkou nebo silným pruhem. Jejich přiložením na čtený text můžete docílit snížení únavy očí a zabránit poskakování písmen, celých slov a čtení se tak může stát opravdu příjemným prožitkem. Ukazovátka jsou decentní a jednoduchá na používání. Pro zjištění, zda jste pro zmírnění vizuálního stresu zvolili správnou barvu, je třeba barevné ukazovátko používat několik týdnů.



Fólie na monitor

Ve svém počítači můžete v nastavení Windows změnit barvu pozadí, ale nepodaří se vám již změnit barvu webových stránek nebo vyhledávače Google. Barevné fólie na monitor nejenom změní barvu, ale také zmírní odlesky z obrazovky monitoru.



Monitorové fólie Crossbow jednoduše přilnou na monitor za pomoci statické elektřiny, efektivně zmírní odlesky a umožní vám komfortně pracovat déle než doposud.

Vizuální stres - testovací sada

Ověřený nástroj pro zjištění příznaků vizuálního stresu. Vytřetování vhodné barevné fólie/í pro čtení a změření rychlosti čtení s barevnou fólií a bez ní za pomoci Wilkinsova testu rychlosti čtení. Publikace je přeložena z anglického originálu a přizpůsobena lokálním podmínkám. Je vhodná pro používání speciálními pedagogy ve školách, psychology, optometristy a ortoptiky.



Celostránkové barevné fólie

Užití barevných fólií formátu A4 oceníte všude tam kde je nutné mít přehled o celé stránce a rychle přesouvat pohled zprava doleva, nahoru a dolů. Jde například o situace jako: skládání testů nebo provádění kontrol, řešení geometrických úloh, čtení faktur nebo notových záznamů apod. Fólie je možné snadno stříhat a přizpůsobit je tak na požadované velikosti.

Světelné podmínky

Typ užívaného osvětlení má také významný vliv na kvalitu čtení. V mnoha kancelářích, na pracovištích a ve třídách se stále používají fluorescentní světla. Čtení pod těmito zářivkami může způsobit nepohodlí, protože blikají a nevytvářejí stabilní úroveň světla. Nejlepší světlo pro čtení je to denní, mimo přímé sluneční světlo. Další je klasická žárovka, následovaná energeticky úspornou halogenovou žárovkou a kvalitními LED světly. Méně kvalitní světla mohou mírně problikávat. Pokud je to možné, snažte se při čtení sedět u okna (denního světla).

Oční lékař a barevné brýle

Ve všech případech, kdy pociťujete problémy vidění, doporučujeme vyšetření u očního lékaře.

Pokud máte zájem o výrobu barevných brýlí, i s dioptrickými skly, kontaktujte nás.

Brána ke knihám s.r.o.



Tel: + 420 608 943 719

E-mail: info@branakekniham.cz

E-shop: www.proskolaky.eu

On-line: www.branakekniham.cz

