

Zkuste zjistit, zda-li je pro Vaše oči příjemnější číst s touto barvou než na bílém pozadí.

Vyzkoušejte postupně všech jedenáct barev.

Vnímejte šetrně

V průběhu dne se velmi často dějí věci, které nás vychylují z rovnováhy. Vidíme-li fotky z dopravní nehody, sevře se nám žaludek, dýcháme špatně, po zádech nám přejede mráz — cítíme se nepříjemně.

Existují ale i jinak nekomfortní obrázky. To jsou zejména takové, ve kterých se opakují určité tvary — určitě jste někdy viděli „nekonečné“ černobílé čtverce apod. Tyto obrázky způsobují potíže zejména lidem trpícím migrénami, ale vadí i mnohým dalším. Proč vlastně? Člověk se vyvíjel po milióny let v přírodním prostředí — tam se vyskytují tvary nepravidelné, zaoblené, bez přesného opakování. Mozek s těmito tvary umí pracovat velmi efektivně, využívá při tom méně než 15 % své kapacity.

Dnes ale trávíme v přírodě jen menší část svého času a po většinu dne vnímáme tvary vytvořené uměle. Často mají ostré hrany, jsou přsvícené a opakují se. Patří k nim i text v rádcích nebo notový zápis. Mozek si s nimi poradí, ale vyčerpává ho to. Potřebuje výrazně větší okysličení a rychle se unaví.

Má tato situace řešení? Ano, někdy stačí odvrátit zrak, podívat se z okna, zavřít si na chvíli oči. Míra diskomfortu souvisí také se vzdáleností, ze které objekty pozorujeme. Při čtení je tak naprosto zásadní velikost písma. Dětem i dospělým činí velké potíže číst příliš malé písmo (viz např. pojistné podmínky psané písmem velikosti 8, prvostupňové děti čtoucí písmo velikosti 10). V mozku extrémně stoupne spotřeba kyslíku, tělo jej nestačí dodávat a my končíme zcela vyčerpáni. Na tabletu či monitoru si to můžeme lehce zkusit — číst chvíli písmo příliš malé, pak jej zvětšit a vnímat svoje pocity při čtení.

Vizuální stres se projeví tím, že se nám písmena pohybují, okraje textu jsou rozmazané, písmo levituje nad stránkou apod.

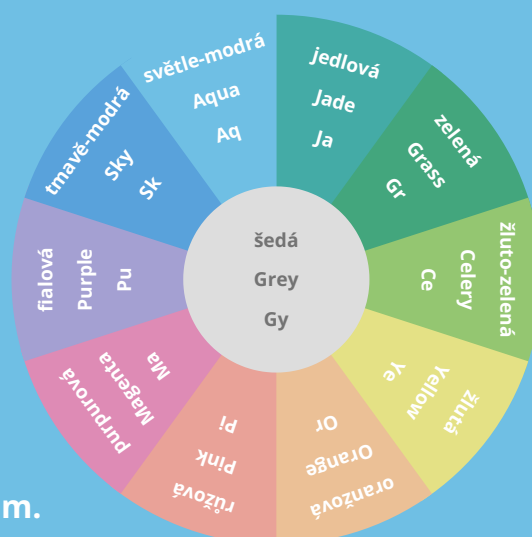
Zpravidla není možné utéct hned do přírody, ale řešení existuje — barevné fólie pro zmírnění příznaků vizuálního stresu. Fólie se přikládají přímo na text, dají se také připevnit na monitor počítače či notebook. Existuje jich celá barevná škála a po krátkém otestování si každý vybere tu správnou. Mozek přestane být přetížen, sníží se spotřeba kyslíku, čtení se stane příjemnou činností. Některým lidem se komfort čtení zvýší skokově, jiným „jen“ trochu. Fólie ale umožní všem číst déle a bez přetížení.

I tak je třeba zařazovat krátké pauzy a dopřát očím odpočinek, ve volném čase chodit do přírody a vnímat její rozmanitost. Tak si mozek i tělo odpočine zaručeně nejlépe.



Tento test je pouze orientační.

Nastavení vašeho zařízení může ovlivnit výsledný výsledek.



Zkuste zjistit, zda-li je pro Vaše oči příjemnější číst s touto barvou než na bílém pozadí.

Vyzkoušejte postupně všech jedenáct barev.

Vnímejte šetrně

V průběhu dne se velmi často dějí věci, které nás vychylují z rovnováhy. Vidíme-li fotky z dopravní nehody, sevře se nám žaludek, dýcháme špatně, po zádech nám přejede mráz — cítíme se nepříjemně.

Existují ale i jinak nekomfortní obrázky. To jsou zejména takové, ve kterých se opakují určité tvary — určitě jste někdy viděli „nekonečné“ černobílé čtverce apod. Tyto obrázky způsobují potíže zejména lidem trpícím migrénami, ale vadí i mnohým dalším. Proč vlastně? Člověk se vyvíjel po milióny let v přírodním prostředí — tam se vyskytují tvary nepravidelné, zaoblené, bez přesného opakování. Mozek s těmito tvary umí pracovat velmi efektivně, využívá při tom méně než 15 % své kapacity.

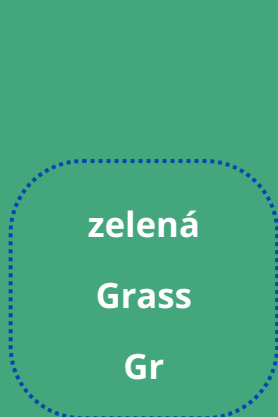
Dnes ale trávíme v přírodě jen menší část svého času a po většinu dne vnímáme tvary vytvořené uměle. Často mají ostré hrany, jsou přsvícené a opakují se. Patří k nim i text v rádcích nebo notový zápis. Mozek si s nimi poradí, ale vyčerpává ho to. Potřebuje výrazně větší okysličení a rychle se unaví.

Má tato situace řešení? Ano, někdy stačí odvrátit zrak, podívat se z okna, zavřít si na chvíli oči. Míra diskomfortu souvisí také se vzdáleností, ze které objekty pozorujeme. Při čtení je tak naprosto zásadní velikost písma. Dětem i dospělým činí velké potíže číst příliš malé písmo (viz např. pojistné podmínky psané písmem velikosti 8, prvostupňové děti čtoucí písmo velikosti 10). V mozku extrémně stoupne spotřeba kyslíku, tělo jej nestačí dodávat a my končíme zcela vyčerpáni. Na tabletu či monitoru si to můžeme lehce zkusit — číst chvíli písmo příliš malé, pak jej zvětšit a vnímat svoje pocity při čtení.

Vizuální stres se projeví tím, že se nám písmena pohybují, okraje textu jsou rozmazané, písmo levituje nad stránkou apod.

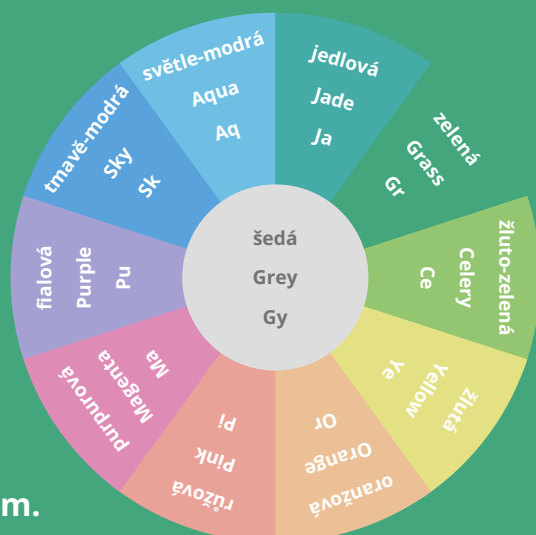
Zpravidla není možné utéct hned do přírody, ale řešení existuje — barevné fólie pro zmírnění příznaků vizuálního stresu. Fólie se přikládají přímo na text, dají se také připevnit na monitor počítače či notebook. Existuje jich celá barevná škála a po krátkém otestování si každý vybere tu správnou. Mozek přestane být přetížen, sníží se spotřeba kyslíku, čtení se stane příjemnou činností. Některým lidem se komfort čtení zvýší skokově, jiným „jen“ trochu. Fólie ale umožní všem číst déle a bez přetížení.

I tak je třeba zařazovat krátké pauzy a dopřát očím odpočinek, ve volném čase chodit do přírody a vnímat její rozmanitost. Tak si mozek i tělo odpočine zaručeně nejlépe.



Tento test je pouze orientační.

Nastavení vašeho zařízení může ovlivnit výsledný výsledek.



Zkuste zjistit, zda-li je pro Vaše oči příjemnější číst s touto barvou než na bílém pozadí.

Vyzkoušejte postupně všech jedenáct barev.

Vnímejte šetrně

V průběhu dne se velmi často dějí věci, které nás vychylují z rovnováhy. Vidíme-li fotky z dopravní nehody, sevře se nám žaludek, dýcháme špatně, po zádech nám přejede mráz — cítíme se nepříjemně.

Existují ale i jinak nekomfortní obrázky. To jsou zejména takové, ve kterých se opakují určité tvary — určitě jste někdy viděli „nekonečné“ černobílé čtverce apod. Tyto obrázky způsobují potíže zejména lidem trpícím migrénami, ale vadí i mnohým dalším. Proč vlastně? Člověk se vyvíjel po milióny let v přírodním prostředí — tam se vyskytují tvary nepravidelné, zaoblené, bez přesného opakování. Mozek s těmito tvary umí pracovat velmi efektivně, využívá při tom méně než 15 % své kapacity.

Dnes ale trávíme v přírodě jen menší část svého času a po většinu dne vnímáme tvary vytvořené uměle. Často mají ostré hrany, jsou přsvícené a opakují se. Patří k nim i text v rádcích nebo notový zápis. Mozek si s nimi poradí, ale vyčerpává ho to. Potřebuje výrazně větší okysličení a rychle se unaví.

Má tato situace řešení? Ano, někdy stačí odvrátit zrak, podívat se z okna, zavřít si na chvíli oči. Míra diskomfortu souvisí také se vzdáleností, ze které objekty pozorujeme. Při čtení je tak naprosto zásadní velikost písma. Dětem i dospělým činí velké potíže číst příliš malé písmo (viz např. pojistné podmínky psané písmem velikosti 8, prvostupňové děti čtoucí písmo velikosti 10). V mozku extrémně stoupne spotřeba kyslíku, tělo jej nestačí dodávat a my končíme zcela vyčerpáni. Na tabletu či monitoru si to můžeme lehce zkusit — číst chvíli písmo příliš malé, pak jej zvětšit a vnímat svoje pocity při čtení.

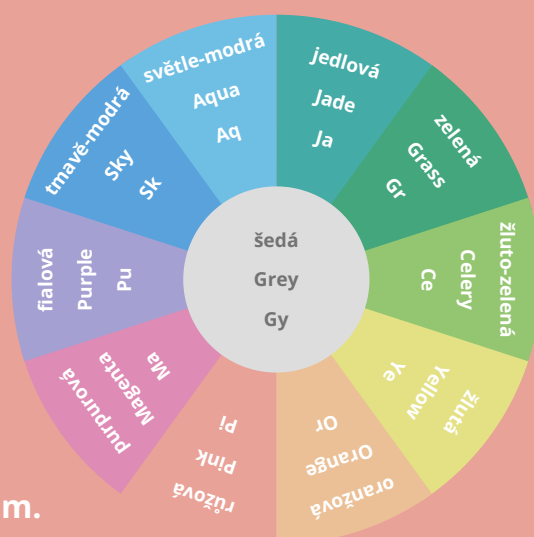
Vizuální stres se projeví tím, že se nám písmena pohybují, okraje textu jsou rozmazané, písmo levituje nad stránkou apod.

Zpravidla není možné utéct hned do přírody, ale řešení existuje — barevné fólie pro zmírnění příznaků vizuálního stresu. Fólie se přikládají přímo na text, dají se také připevnit na monitor počítače či notebook. Existuje jich celá barevná škála a po krátkém otestování si každý vybere tu správnou. Mozek přestane být přetížen, sníží se spotřeba kyslíku, čtení se stane příjemnou činností. Některým lidem se komfort čtení zvýší skokově, jiným „jen“ trochu. Fólie ale umožní všem číst déle a bez přetížení.

I tak je třeba zařazovat krátké pauzy a dopřát očím odpočinek, ve volném čase chodit do přírody a vnímat její rozmanitost. Tak si mozek i tělo odpočine zaručeně nejlépe.



Tento test je pouze orientační.
Nastavení vašeho zařízení může ovlivnit výsledný výsledek.



Zkuste zjistit, zda-li je pro Vaše oči příjemnější číst s touto barvou než na bílém pozadí.

Vyzkoušejte postupně všech jedenáct barev.

Vnímejte šetrně

V průběhu dne se velmi často dějí věci, které nás vychylují z rovnováhy. Vidíme-li fotky z dopravní nehody, sevře se nám žaludek, dýcháme špatně, po zádech nám přejede mráz — cítíme se nepříjemně.

Existují ale i jinak nekomfortní obrázky. To jsou zejména takové, ve kterých se opakují určité tvary — určitě jste někdy viděli „nekonečné“ černobílé čtverce apod. Tyto obrázky způsobují potíže zejména lidem trpícím migrénami, ale vadí i mnohým dalším. Proč vlastně? Člověk se vyvíjel po milióny let v přírodním prostředí — tam se vyskytují tvary nepravidelné, zaoblené, bez přesného opakování. Mozek s těmito tvary umí pracovat velmi efektivně, využívá při tom méně než 15 % své kapacity.

Dnes ale trávíme v přírodě jen menší část svého času a po většinu dne vnímáme tvary vytvořené uměle. Často mají ostré hrany, jsou přsvícené a opakují se. Patří k nim i text v rádcích nebo notový zápis. Mozek si s nimi poradí, ale vyčerpává ho to. Potřebuje výrazně větší okysličení a rychle se unaví.

Má tato situace řešení? Ano, někdy stačí odvrátit zrak, podívat se z okna, zavřít si na chvíli oči. Míra diskomfortu souvisí také se vzdáleností, ze které objekty pozorujeme. Při čtení je tak naprosto zásadní velikost písma. Dětem i dospělým činí velké potíže číst příliš malé písmo (viz např. pojistné podmínky psané písmem velikosti 8, prvostupňové děti čtoucí písmo velikosti 10). V mozku extrémně stoupne spotřeba kyslíku, tělo jej nestačí dodávat a my končíme zcela vyčerpáni. Na tabletu či monitoru si to můžeme lehce zkusit — číst chvíli písmo příliš malé, pak jej zvětšit a vnímat svoje pocity při čtení.

Vizuální stres se projeví tím, že se nám písmena pohybují, okraje textu jsou rozmazané, písmo levituje nad stránkou apod.

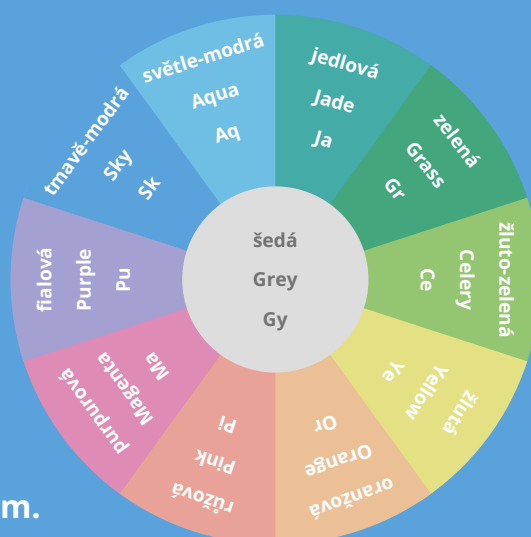
Zpravidla není možné utéct hned do přírody, ale řešení existuje — barevné fólie pro zmírnění příznaků vizuálního stresu. Fólie se přikládají přímo na text, dají se také připevnit na monitor počítače či notebook. Existuje jich celá barevná škála a po krátkém otestování si každý vybere tu správnou. Mozek přestane být přetížen, sníží se spotřeba kyslíku, čtení se stane příjemnou činností. Některým lidem se komfort čtení zvýší skokově, jiným „jen“ trochu. Fólie ale umožní všem číst déle a bez přetížení.

I tak je třeba zařazovat krátké pauzy a dopřát očím odpočinek, ve volném čase chodit do přírody a vnímat její rozmanitost. Tak si mozek i tělo odpočine zaručeně nejlépe.



Tento test je pouze orientační.

Nastavení vašeho zařízení může ovlivnit výsledný výsledek.



Zkuste zjistit, zda-li je pro Vaše oči příjemnější číst s touto barvou než na bílém pozadí.

Vyzkoušejte postupně všech jedenáct barev.

Vnímejte šetrně

V průběhu dne se velmi často dějí věci, které nás vychylují z rovnováhy. Vidíme-li fotky z dopravní nehody, sevře se nám žaludek, dýcháme špatně, po zádech nám přejede mráz — cítíme se nepříjemně.

Existují ale i jinak nekomfortní obrázky. To jsou zejména takové, ve kterých se opakují určité tvary — určitě jste někdy viděli „nekonečné“ černobílé čtverce apod. Tyto obrázky způsobují potíže zejména lidem trpícím migrénami, ale vadí i mnohým dalším. Proč vlastně? Člověk se vyvíjel po milióny let v přírodním prostředí — tam se vyskytují tvary nepravidelné, zaoblené, bez přesného opakování. Mozek s těmito tvary umí pracovat velmi efektivně, využívá při tom méně než 15 % své kapacity.

Dnes ale trávíme v přírodě jen menší část svého času a po většinu dne vnímáme tvary vytvořené uměle. Často mají ostré hrany, jsou přsvícené a opakují se. Patří k nim i text v rádcích nebo notový zápis. Mozek si s nimi poradí, ale vyčerpává ho to. Potřebuje výrazně větší okysličení a rychle se unaví.

Má tato situace řešení? Ano, někdy stačí odvrátit zrak, podívat se z okna, zavřít si na chvíli oči. Míra diskomfortu souvisí také se vzdáleností, ze které objekty pozorujeme. Při čtení je tak naprosto zásadní velikost písma. Dětem i dospělým činí velké potíže číst příliš malé písmo (viz např. pojistné podmínky psané písmem velikosti 8, prvostupňové děti čtoucí písmo velikosti 10). V mozku extrémně stoupne spotřeba kyslíku, tělo jej nestačí dodávat a my končíme zcela vyčerpáni. Na tabletu či monitoru si to můžeme lehce zkusit — číst chvíli písmo příliš malé, pak jej zvětšit a vnímat svoje pocity při čtení.

Vizuální stres se projeví tím, že se nám písmena pohybují, okraje textu jsou rozmazané, písmo levituje nad stránkou apod.

Zpravidla není možné utéct hned do přírody, ale řešení existuje — barevné fólie pro zmírnění příznaků vizuálního stresu. Fólie se přikládají přímo na text, dají se také připevnit na monitor počítače či notebook. Existuje jich celá barevná škála a po krátkém otestování si každý vybere tu správnou. Mozek přestane být přetížen, sníží se spotřeba kyslíku, čtení se stane příjemnou činností. Některým lidem se komfort čtení zvýší skokově, jiným „jen“ trochu. Fólie ale umožní všem číst déle a bez přetížení.

I tak je třeba zařazovat krátké pauzy a dopřát očím odpočinek, ve volném čase chodit do přírody a vnímat její rozmanitost. Tak si mozek i tělo odpočine zaručeně nejlépe.



Tento test je pouze orientační.

Nastavení vašeho zařízení může ovlivnit výsledný výsledek.



Zkuste zjistit, zda-li je pro Vaše oči příjemnější číst s touto barvou než na bílém pozadí.

Vyzkoušejte postupně všech jedenáct barev.

Vnímejte šetrně

V průběhu dne se velmi často dějí věci, které nás vychylují z rovnováhy. Vidíme-li fotky z dopravní nehody, sevře se nám žaludek, dýcháme špatně, po zádech nám přejede mráz — cítíme se nepříjemně.

Existují ale i jinak nekomfortní obrázky. To jsou zejména takové, ve kterých se opakují určité tvary — určitě jste někdy viděli „nekonečné“ černobílé čtverce apod. Tyto obrázky způsobují potíže zejména lidem trpícím migrénami, ale vadí i mnohým dalším. Proč vlastně? Člověk se vyvíjel po milióny let v přírodním prostředí — tam se vyskytují tvary nepravidelné, zaoblené, bez přesného opakování. Mozek s těmito tvary umí pracovat velmi efektivně, využívá při tom méně než 15 % své kapacity.

Dnes ale trávíme v přírodě jen menší část svého času a po většinu dne vnímáme tvary vytvořené uměle. Často mají ostré hrany, jsou přsvícené a opakují se. Patří k nim i text v rádcích nebo notový zápis. Mozek si s nimi poradí, ale vyčerpává ho to. Potřebuje výrazně větší okysličení a rychle se unaví.

Má tato situace řešení? Ano, někdy stačí odvrátit zrak, podívat se z okna, zavřít si na chvíli oči. Míra diskomfortu souvisí také se vzdáleností, ze které objekty pozorujeme. Při čtení je tak naprosto zásadní velikost písma. Dětem i dospělým činí velké potíže číst příliš malé písmo (viz např. pojistné podmínky psané písmem velikosti 8, prvostupňové děti čtoucí písmo velikosti 10). V mozku extrémně stoupne spotřeba kyslíku, tělo jej nestačí dodávat a my končíme zcela vyčerpáni. Na tabletu či monitoru si to můžeme lehce zkusit — číst chvíli písmo příliš malé, pak jej zvětšit a vnímat svoje pocity při čtení.

Vizuální stres se projeví tím, že se nám písmena pohybují, okraje textu jsou rozmazané, písmo levituje nad stránkou apod.

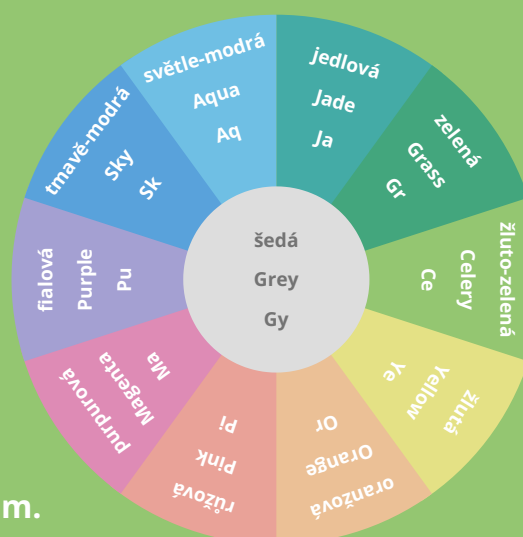
Zpravidla není možné utéct hned do přírody, ale řešení existuje — barevné fólie pro zmírnění příznaků vizuálního stresu. Fólie se přikládají přímo na text, dají se také připevnit na monitor počítače či notebook. Existuje jich celá barevná škála a po krátkém otestování si každý vybere tu správnou. Mozek přestane být přetížen, sníží se spotřeba kyslíku, čtení se stane příjemnou činností. Některým lidem se komfort čtení zvýší skokově, jiným „jen“ trochu. Fólie ale umožní všem číst déle a bez přetížení.

I tak je třeba zařazovat krátké pauzy a dopřát očím odpočinek, ve volném čase chodit do přírody a vnímat její rozmanitost. Tak si mozek i tělo odpočine zaručeně nejlépe.



Tento test je pouze orientační.

Nastavení vašeho zařízení může ovlivnit výsledný výsledek.



Zkuste zjistit, zda-li je pro Vaše oči příjemnější číst s touto barvou než na bílém pozadí.

Vyzkoušejte postupně všech jedenáct barev.

Vnímejte šetrně

V průběhu dne se velmi často dějí věci, které nás vychylují z rovnováhy. Vidíme-li fotky z dopravní nehody, sevře se nám žaludek, dýcháme špatně, po zádech nám přejede mráz — cítíme se nepříjemně.

Existují ale i jinak nekomfortní obrázky. To jsou zejména takové, ve kterých se opakují určité tvary — určitě jste někdy viděli „nekonečné“ černobílé čtverce apod. Tyto obrázky způsobují potíže zejména lidem trpícím migrénami, ale vadí i mnohým dalším. Proč vlastně? Člověk se vyvíjel po milióny let v přírodním prostředí — tam se vyskytují tvary nepravidelné, zaoblené, bez přesného opakování. Mozek s těmito tvary umí pracovat velmi efektivně, využívá při tom méně než 15 % své kapacity.

Dnes ale trávíme v přírodě jen menší část svého času a po většinu dne vnímáme tvary vytvořené uměle. Často mají ostré hrany, jsou přsvícené a opakují se. Patří k nim i text v rádcích nebo notový zápis. Mozek si s nimi poradí, ale vyčerpává ho to. Potřebuje výrazně větší okysličení a rychle se unaví.

Má tato situace řešení? Ano, někdy stačí odvrátit zrak, podívat se z okna, zavřít si na chvíli oči. Míra diskomfortu souvisí také se vzdáleností, ze které objekty pozorujeme. Při čtení je tak naprosto zásadní velikost písma. Dětem i dospělým činí velké potíže číst příliš malé písmo (viz např. pojistné podmínky psané písmem velikosti 8, prvostupňové děti čtoucí písmo velikosti 10). V mozku extrémně stoupne spotřeba kyslíku, tělo jej nestačí dodávat a my končíme zcela vyčerpáni. Na tabletu či monitoru si to můžeme lehce zkusit — číst chvíli písmo příliš malé, pak jej zvětšit a vnímat svoje pocity při čtení.

Vizuální stres se projeví tím, že se nám písmena pohybují, okraje textu jsou rozmazané, písmo levituje nad stránkou apod.

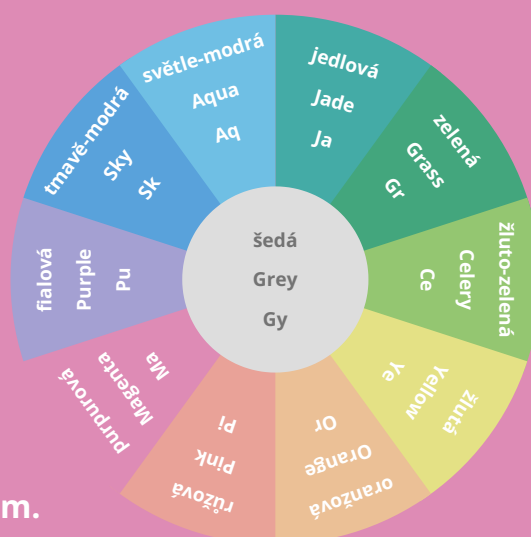
Zpravidla není možné utéct hned do přírody, ale řešení existuje — barevné fólie pro zmírnění příznaků vizuálního stresu. Fólie se přikládají přímo na text, dají se také připevnit na monitor počítače či notebook. Existuje jich celá barevná škála a po krátkém otestování si každý vybere tu správnou. Mozek přestane být přetížen, sníží se spotřeba kyslíku, čtení se stane příjemnou činností. Některým lidem se komfort čtení zvýší skokově, jiným „jen“ trochu. Fólie ale umožní všem číst déle a bez přetížení.

I tak je třeba zařazovat krátké pauzy a dopřát očím odpočinek, ve volném čase chodit do přírody a vnímat její rozmanitost. Tak si mozek i tělo odpočine zaručeně nejlépe.



Tento test je pouze orientační.

Nastavení vašeho zařízení může ovlivnit výsledný výsledek.



Zkuste zjistit, zda-li je pro Vaše oči příjemnější číst s touto barvou než na bílém pozadí.

Vyzkoušejte postupně všech jedenáct barev.

Vnímejte šetrně

V průběhu dne se velmi často dějí věci, které nás vychylují z rovnováhy. Vidíme-li fotky z dopravní nehody, sevře se nám žaludek, dýcháme špatně, po zádech nám přejede mráz — cítíme se nepříjemně.

Existují ale i jinak nekomfortní obrázky. To jsou zejména takové, ve kterých se opakují určité tvary — určitě jste někdy viděli „nekonečné“ černobílé čtverce apod. Tyto obrázky způsobují potíže zejména lidem trpícím migrénami, ale vadí i mnohým dalším. Proč vlastně? Člověk se vyvíjel po milióny let v přírodním prostředí — tam se vyskytují tvary nepravidelné, zaoblené, bez přesného opakování. Mozek s těmito tvary umí pracovat velmi efektivně, využívá při tom méně než 15 % své kapacity.

Dnes ale trávíme v přírodě jen menší část svého času a po většinu dne vnímáme tvary vytvořené uměle. Často mají ostré hrany, jsou přsvícené a opakují se. Patří k nim i text v rádcích nebo notový zápis. Mozek si s nimi poradí, ale vyčerpává ho to. Potřebuje výrazně větší okysličení a rychle se unaví.

Má tato situace řešení? Ano, někdy stačí odvrátit zrak, podívat se z okna, zavřít si na chvíli oči. Míra diskomfortu souvisí také se vzdáleností, ze které objekty pozorujeme. Při čtení je tak naprosto zásadní velikost písma. Dětem i dospělým činí velké potíže číst příliš malé písmo (viz např. pojistné podmínky psané písmem velikosti 8, prvostupňové děti čtoucí písmo velikosti 10). V mozku extrémně stoupne spotřeba kyslíku, tělo jej nestačí dodávat a my končíme zcela vyčerpáni. Na tabletu či monitoru si to můžeme lehce zkusit — číst chvíli písmo příliš malé, pak jej zvětšit a vnímat svoje pocity při čtení.

Vizuální stres se projeví tím, že se nám písmena pohybují, okraje textu jsou rozmazané, písmo levituje nad stránkou apod.

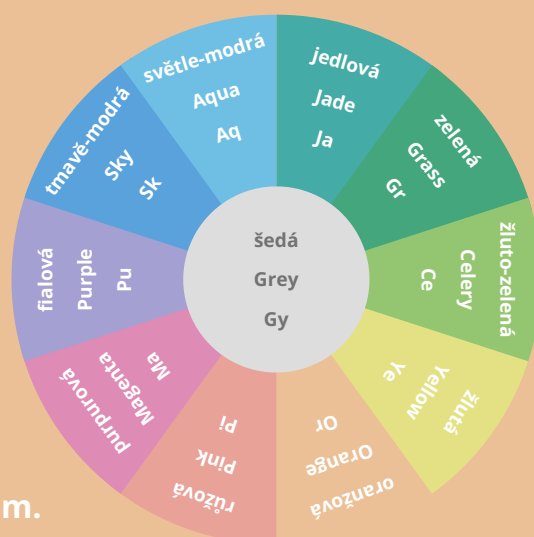
Zpravidla není možné utéct hned do přírody, ale řešení existuje — barevné fólie pro zmírnění příznaků vizuálního stresu. Fólie se přikládají přímo na text, dají se také připevnit na monitor počítače či notebook. Existuje jich celá barevná škála a po krátkém otestování si každý vybere tu správnou. Mozek přestane být přetížen, sníží se spotřeba kyslíku, čtení se stane příjemnou činností. Některým lidem se komfort čtení zvýší skokově, jiným „jen“ trochu. Fólie ale umožní všem číst déle a bez přetížení.

I tak je třeba zařazovat krátké pauzy a dopřát očím odpočinek, ve volném čase chodit do přírody a vnímat její rozmanitost. Tak si mozek i tělo odpočine zaručeně nejlépe.



Tento test je pouze orientační.

Nastavení vašeho zařízení může ovlivnit výsledný výsledek.



Zkuste zjistit, zda-li je pro Vaše oči příjemnější číst s touto barvou než na bílém pozadí.

Vyzkoušejte postupně všech jedenáct barev.

Vnímejte šetrně

V průběhu dne se velmi často dějí věci, které nás vychylují z rovnováhy. Vidíme-li fotky z dopravní nehody, sevře se nám žaludek, dýcháme špatně, po zádech nám přejede mráz — cítíme se nepříjemně.

Existují ale i jinak nekomfortní obrázky. To jsou zejména takové, ve kterých se opakují určité tvary — určitě jste někdy viděli „nekonečné“ černobílé čtverce apod. Tyto obrázky způsobují potíže zejména lidem trpícím migrénami, ale vadí i mnohým dalším. Proč vlastně? Člověk se vyvíjel po milióny let v přírodním prostředí — tam se vyskytují tvary nepravidelné, zaoblené, bez přesného opakování. Mozek s těmito tvary umí pracovat velmi efektivně, využívá při tom méně než 15 % své kapacity.

Dnes ale trávíme v přírodě jen menší část svého času a po většinu dne vnímáme tvary vytvořené uměle. Často mají ostré hrany, jsou přsvícené a opakují se. Patří k nim i text v rádcích nebo notový zápis. Mozek si s nimi poradí, ale vyčerpává ho to. Potřebuje výrazně větší okysličení a rychle se unaví.

Má tato situace řešení? Ano, někdy stačí odvrátit zrak, podívat se z okna, zavřít si na chvíli oči. Míra diskomfortu souvisí také se vzdáleností, ze které objekty pozorujeme. Při čtení je tak naprosto zásadní velikost písma. Dětem i dospělým činí velké potíže číst příliš malé písmo (viz např. pojistné podmínky psané písmem velikosti 8, prvostupňové děti čtoucí písmo velikosti 10). V mozku extrémně stoupne spotřeba kyslíku, tělo jej nestačí dodávat a my končíme zcela vyčerpáni. Na tabletu či monitoru si to můžeme lehce zkusit — číst chvíli písmo příliš malé, pak jej zvětšit a vnímat svoje pocity při čtení.

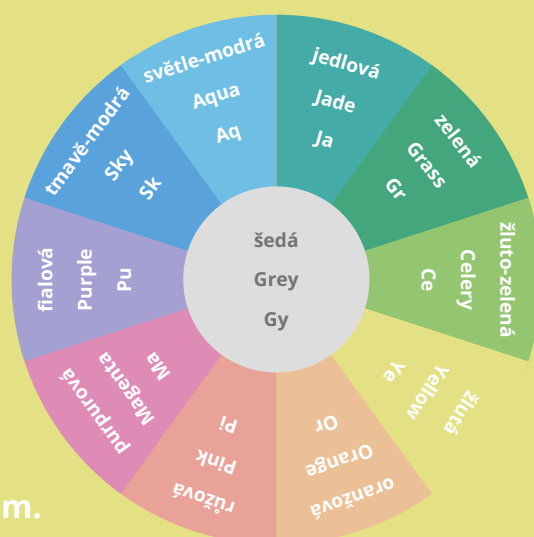
Vizuální stres se projeví tím, že se nám písmena pohybují, okraje textu jsou rozmazané, písmo levituje nad stránkou apod.

Zpravidla není možné utéct hned do přírody, ale řešení existuje — barevné fólie pro zmírnění příznaků vizuálního stresu. Fólie se přikládají přímo na text, dají se také připevnit na monitor počítače či notebook. Existuje jich celá barevná škála a po krátkém otestování si každý vybere tu správnou. Mozek přestane být přetížen, sníží se spotřeba kyslíku, čtení se stane příjemnou činností. Některým lidem se komfort čtení zvýší skokově, jiným „jen“ trochu. Fólie ale umožní všem číst déle a bez přetížení.

I tak je třeba zařazovat krátké pauzy a dopřát očím odpočinek, ve volném čase chodit do přírody a vnímat její rozmanitost. Tak si mozek i tělo odpočine zaručeně nejlépe.



Tento test je pouze orientační.
Nastavení vašeho zařízení může ovlivnit výsledný výsledek.



Zkuste zjistit, zda-li je pro Vaše oči příjemnější číst s touto barvou než na bílém pozadí.

Vyzkoušejte postupně všech jedenáct barev.

Vnímejte šetrně

V průběhu dne se velmi často dějí věci, které nás vychylují z rovnováhy. Vidíme-li fotky z dopravní nehody, sevře se nám žaludek, dýcháme špatně, po zádech nám přejede mráz — cítíme se nepříjemně.

Existují ale i jinak nekomfortní obrázky. To jsou zejména takové, ve kterých se opakují určité tvary — určitě jste někdy viděli „nekonečné“ černobílé čtverce apod. Tyto obrázky způsobují potíže zejména lidem trpícím migrénami, ale vadí i mnohým dalším. Proč vlastně? Člověk se vyvíjel po milióny let v přírodním prostředí — tam se vyskytují tvary nepravidelné, zaoblené, bez přesného opakování. Mozek s těmito tvary umí pracovat velmi efektivně, využívá při tom méně než 15 % své kapacity.

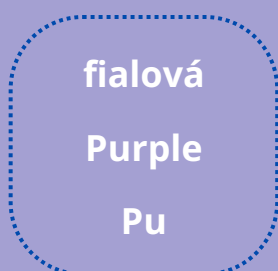
Dnes ale trávíme v přírodě jen menší část svého času a po většinu dne vnímáme tvary vytvořené uměle. Často mají ostré hrany, jsou přsvícené a opakují se. Patří k nim i text v rádcích nebo notový zápis. Mozek si s nimi poradí, ale vyčerpává ho to. Potřebuje výrazně větší okysličení a rychle se unaví.

Má tato situace řešení? Ano, někdy stačí odvrátit zrak, podívat se z okna, zavřít si na chvíli oči. Míra diskomfortu souvisí také se vzdáleností, ze které objekty pozorujeme. Při čtení je tak naprosto zásadní velikost písma. Dětem i dospělým činí velké potíže číst příliš malé písmo (viz např. pojistné podmínky psané písmem velikosti 8, prvostupňové děti čtoucí písmo velikosti 10). V mozku extrémně stoupne spotřeba kyslíku, tělo jej nestačí dodávat a my končíme zcela vyčerpáni. Na tabletu či monitoru si to můžeme lehce zkusit — číst chvíli písmo příliš malé, pak jej zvětšit a vnímat svoje pocity při čtení.

Vizuální stres se projeví tím, že se nám písmena pohybují, okraje textu jsou rozmazané, písmo levituje nad stránkou apod.

Zpravidla není možné utéct hned do přírody, ale řešení existuje — barevné fólie pro zmírnění příznaků vizuálního stresu. Fólie se přikládají přímo na text, dají se také připevnit na monitor počítače či notebook. Existuje jich celá barevná škála a po krátkém otestování si každý vybere tu správnou. Mozek přestane být přetížen, sníží se spotřeba kyslíku, čtení se stane příjemnou činností. Některým lidem se komfort čtení zvýší skokově, jiným „jen“ trochu. Fólie ale umožní všem číst déle a bez přetížení.

I tak je třeba zařazovat krátké pauzy a dopřát očím odpočinek, ve volném čase chodit do přírody a vnímat její rozmanitost. Tak si mozek i tělo odpočine zaručeně nejlépe.



Tento test je pouze orientační.

Nastavení vašeho zařízení může ovlivnit výsledný výsledek.



Zkuste zjistit, zda-li je pro Vaše oči příjemnější číst s touto barvou než na bílém pozadí.

Vyzkoušejte postupně všech jedenáct barev.

Vnímejte šetrně

V průběhu dne se velmi často dějí věci, které nás vychylují z rovnováhy. Vidíme-li fotky z dopravní nehody, sevře se nám žaludek, dýcháme špatně, po zádech nám přejede mráz — cítíme se nepříjemně.

Existují ale i jinak nekomfortní obrázky. To jsou zejména takové, ve kterých se opakují určité tvary — určitě jste někdy viděli „nekonečné“ černobílé čtverce apod. Tyto obrázky způsobují potíže zejména lidem trpícím migrénami, ale vadí i mnohým dalším. Proč vlastně? Člověk se vyvíjel po milióny let v přírodním prostředí — tam se vyskytují tvary nepravidelné, zaoblené, bez přesného opakování. Mozek s těmito tvary umí pracovat velmi efektivně, využívá při tom méně než 15 % své kapacity.

Dnes ale trávíme v přírodě jen menší část svého času a po většinu dne vnímáme tvary vytvořené uměle. Často mají ostré hrany, jsou přsvícené a opakují se. Patří k nim i text v rádcích nebo notový zápis. Mozek si s nimi poradí, ale vyčerpává ho to. Potřebuje výrazně větší okysličení a rychle se unaví.

Má tato situace řešení? Ano, někdy stačí odvrátit zrak, podívat se z okna, zavřít si na chvíli oči. Míra diskomfortu souvisí také se vzdáleností, ze které objekty pozorujeme. Při čtení je tak naprosto zásadní velikost písma. Dětem i dospělým činí velké potíže číst příliš malé písmo (viz např. pojistné podmínky psané písmem velikosti 8, prvostupňové děti čtoucí písmo velikosti 10). V mozku extrémně stoupne spotřeba kyslíku, tělo jej nestačí dodávat a my končíme zcela vyčerpáni. Na tabletu či monitoru si to můžeme lehce zkusit — číst chvíli písmo příliš malé, pak jej zvětšit a vnímat svoje pocity při čtení.

Vizuální stres se projeví tím, že se nám písmena pohybují, okraje textu jsou rozmazané, písmo levituje nad stránkou apod.

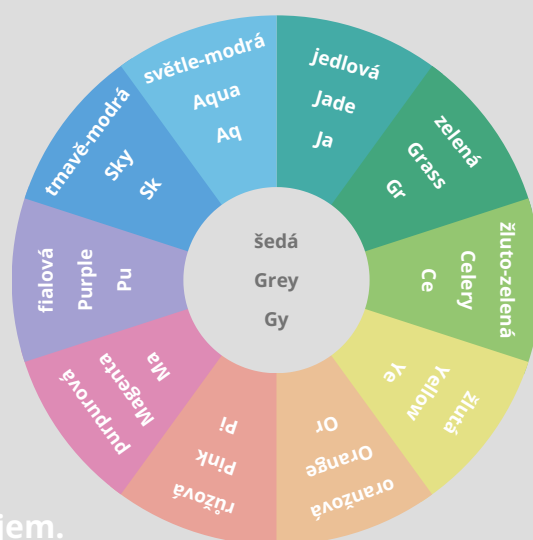
Zpravidla není možné utéct hned do přírody, ale řešení existuje — barevné fólie pro zmírnění příznaků vizuálního stresu. Fólie se přikládají přímo na text, dají se také připevnit na monitor počítače či notebook. Existuje jich celá barevná škála a po krátkém otestování si každý vybere tu správnou. Mozek přestane být přetížen, sníží se spotřeba kyslíku, čtení se stane příjemnou činností. Některým lidem se komfort čtení zvýší skokově, jiným „jen“ trochu. Fólie ale umožní všem číst déle a bez přetížení.

I tak je třeba zařazovat krátké pauzy a dopřát očím odpočinek, ve volném čase chodit do přírody a vnímat její rozmanitost. Tak si mozek i tělo odpočine zaručeně nejlépe.



Tento test je pouze orientační.

Nastavení vašeho zařízení může ovlivnit výsledný vjem.



Vnímejte šetrně

V průběhu dne se velmi často dějí věci, které nás vychylují z rovnováhy. Vidíme-li fotky z dopravní nehody, sevře se nám žaludek, dýcháme špatně, po zádech nám přejede mráz — cítíme se nepříjemně.

Existují ale i jinak nekomfortní obrázky. To jsou zejména takové, ve kterých se opakují určité tvary — určitě jste někdy viděli „nekonečné“ černobílé čtverce apod. Tyto obrázky způsobují potíže zejména lidem trpícím migrénami, ale vadí i mnohým dalším. Proč vlastně? Člověk se vyvíjel po milióny let v přírodním prostředí — tam se vyskytují tvary nepravidelné, zaoblené, bez přesného opakování. Mozek s těmito tvary umí pracovat velmi efektivně, využívá při tom méně než 15 % své kapacity.

Dnes ale trávíme v přírodě jen menší část svého času a po většinu dne vnímáme tvary vytvořené uměle. Často mají ostré hrany, jsou přsvícené a opakují se. Patří k nim i text v rádcích nebo notový zápis. Mozek si s nimi poradí, ale vyčerpává ho to. Potřebuje výrazně větší okysličení a rychle se unaví.

Má tato situace řešení? Ano, někdy stačí odvrátit zrak, podívat se z okna, zavřít si na chvíli oči. Míra diskomfortu souvisí také se vzdáleností, ze které objekty pozorujeme. Při čtení je tak naprosto zásadní velikost písma. Dětem i dospělým činí velké potíže číst příliš malé písmo (viz např. pojistné podmínky psané písmem velikosti 8, prvostupňové děti čtoucí písmo velikosti 10). V mozku extrémně stoupne spotřeba kyslíku, tělo jej nestačí dodávat a my končíme zcela vyčerpáni. Na tabletu či monitoru si to můžeme lehce zkusit — číst chvíli písmo příliš malé, pak jej zvětšit a vnímat svoje pocity při čtení.

Vizuální stres se projeví tím, že se nám písmena pohybují, okraje textu jsou rozmazané, písmo levituje nad stránkou apod.

Zpravidla není možné utéct hned do přírody, ale řešení existuje — barevné fólie pro zmírnění příznaků vizuálního stresu. Fólie se přikládají přímo na text, dají se také připevnit na monitor počítače či notebook. Existuje jich celá barevná škála a po krátkém otestování si každý vybere tu správnou. Mozek přestane být přetížen, sníží se spotřeba kyslíku, čtení se stane příjemnou činností. Některým lidem se komfort čtení zvýší skokově, jiným „jen“ trochu. Fólie ale umožní všem číst déle a bez přetížení.

I tak je třeba zařazovat krátké pauzy a dopřát očím odpočinek, ve volném čase chodit do přírody a vnímat její rozmanitost. Tak si mozek i tělo odpočine zaručeně nejlépe.

