

# Obsah

Pro koho je tato kniha určena	7
<b>TŘI PŘÍBĚHY ÚVODEM</b> .....	<b>8</b>
William Horatio Bates (1860–1931)	8
Meir Schneider (*1954)	9
Můj příběh: Hana Maslowská (*1957)	11
Jaké jsou ambice této knihy	15
Jak pracovat s touto knihou	16
Seznam pomůcek	18
<b>1 MÁME STEJNÉ OČI, JAKO MĚL PRAČLOVĚK</b> .....	<b>20</b>
<b>2 JAK OKO VYPADÁ A JAK FUNGUJE</b> .....	<b>22</b>
<b>3 VÝVOJ ZRAKU</b> .....	<b>26</b>
<b>4 KVALITY ZDRAVÉHO ZRAKU</b> .....	<b>28</b>
<b>5 CO OČI POTŘEBUJÍ</b> .....	<b>30</b>
5.1. Dálka, blízko, plynulé přenášení fokusu	30
5.2. Centrální a periferní vidění	41
5.3. Proměnlivost světelných podmínek	54
5.4. Pružné okohybné svaly	71
5.5. Mrkání	86
5.6. Relaxace obličeje a očí	93
5.7. Relaxace celého těla	102
5.8. Zrak v pohybu	111



5.9.	Spolupráce očí, prostorové vidění	124
5.10.	Paměť a představivost	153
5.11.	Vnímání barev	159
<b>6</b>	<b>TESTOVÁNÍ V DOMÁCÍCH PODMÍNKÁCH.....</b>	<b>163</b>
6.1.	Ostrost vidění do dálky	163
6.2.	Test vidění do blízka	174
6.3.	Test na astigmatismus	176
<b>7</b>	<b>NEJČASTĚJŠÍ ZRAKOVÉ VADY.....</b>	<b>178</b>
7.1.	Krátkozrakost (myopie)	181
7.2.	Dalekozrakost (hyperopie)	191
7.3.	Astigmatismus	197
7.4.	Tupo-zrakost (amblyopie)	200
7.5.	Šilhání (strabismus)	206
7.6.	Konvergenční insuficience	211
<b>8</b>	<b>ZRAK A POČÍTAČ .....</b>	<b>217</b>
<b>9</b>	<b>JAK ZAŘADIT ZRAKOVÉ AKTIVITY DO BĚŽNÉHO ŽIVOTA ....</b>	<b>232</b>
9.1.	Škola – učitelé	232
9.2.	Rodina – rodiče, prarodiče	235
9.3.	Cvičení venku	237
<b>10</b>	<b>DOPLŇKOVÁ TÉMATA .....</b>	<b>240</b>
10.1.	Pomůcky	240
10.2.	Zrak a sport	244
10.3.	Hry s míčem	248
10.4.	Písničky	253
<b>11</b>	<b>PÁR PŘÍBĚHŮ NA ZÁVĚR.....</b>	<b>255</b>
<b>PŘÍLOHA 1</b>	<b>.....</b>	<b>265</b>
<b>PŘÍLOHA 2</b>	<b>.....</b>	<b>267</b>
<b>LITERATURA</b>	<b>.....</b>	<b>269</b>