

Zraková rehabilitace

Podněty k seberozvoji zrakových dovedností
a čtenářské výkonnosti slabozrakých osob

2.díl



LÉKAŘSKÁ FAKULTA
V HRADCI KRÁLOVÉ
Univerzita Karlova

Zraková rehabilitace:
Podněty k seberozvoji zrakových dovedností
a čtenářské výkonnosti slabozrakých osob
vydala Lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Hradci Králové



LÉKAŘSKÁ FAKULTA
V HRADCI KRÁLOVÉ
Univerzita Karlova

© Kamila Růžičková, Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové
první vydání, 2023

ISBN 978-80-907700-8-9

Vážené dámy a pánové,

právě otevíráte sešit pracovních listů, který je určen k realizaci rehabilitace zraku osob s oslabením zrakových funkcí. Materiál byl zpracován za účelem seberozvoje zrakových dovedností a čtenářské výkonnosti pacientů po implantaci Schariotovy nitrooční čočky nebo po aplikaci monokulární brýlové hyperkorekce.

Cílem zrakové rehabilitace je podpořit rozvoj zrakových schopností a dovedností práce s různými typy informací a nabýt jistoty ve využívání kompenzačních pomůcek. V první části rehabilitace docházelo k intenzivnímu nácviku základních zrakových schopností jako fixace, rozlišování, sledování, vyhledávání, orientace v ploše, rozvoji zrakové představivosti a paměti. Mezi další aktivity patřil nácvik základních čtenářských dovedností, koordinace oka a ruky, práce s grafickými informacemi a nácvik vhodného držení těla při zrakové činnosti.

Po skončení intenzivního nácviku zrakových schopností s kompenzační pomůckou je vhodné i nadále pokračovat v procvičování zrakových funkcí a čtenářských dovedností. V následujícím pětiměsíčním období doporučujeme dále upevňovat a zrychlovat čtení, usilovat o zafixování dobrých návyků držení těla a uplatňování zrakové hygieny. Z dlouhodobého hlediska se jedná o důležitou součást celého programu. Zrakovou rehabilitaci je vhodné provádět i nadále každý den, ale postačí již kratší čas tréninku. Pokud je pro Vás každodenní cvičení příliš náročné, můžete trénovat přibližně 3x týdně. Abychom Vám usnadnili si nově nabyté dovednosti upevňovat a dále zlepšovat, připravili jsme pro Vás druhý sešit pracovních listů.

Zraková rehabilitace je součástí srovnávací studie kvality života a zrakových funkcí u skupiny osob po aplikaci výše uvedených pomůcek. Řešitelem studie je Lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Hradci Králové, Oční klinika Fakultní nemocnice v Hradci Králové, Psychologický ústav Akademie věd ČR a Univerzita Hradec Králové.

Uspořádání pracovních listů

Sešit 2 je uspořádán od snadnějších po obtížnější cvičení. Je tedy vhodné postupovat od začátku do konce. V úvodní textové části jsou uvedeny informace a návody na úpravu prostředí a provádění zrakové relaxace a očních cvičení. Pracovní listy jsou připraveny tak, aby podporovaly rozvíjení více zrakových dovedností najednou a je u nich popsáno více dílčích úkolů. V následujícím výčtu jsou uvedeny používané symboly, které Vám pomůžou se v pracovních listech dobře orientovat.

- Není vhodné plnit všechny úkoly v pracovním listu najednou. Pokud je v zadání uvedeno **JINDY**, je vhodné se k listu vrátit při jiném tréninku.
- K listům, které jsou označeny symbolem ▲, lze použít opakovaně.
- U některých úkolů si můžete vybrat z více velikostí textu, jinde se velikost písmen úmyslně střídá. Záleží na Vás, kterou obtížnost si k tréninku vyberete.
- K procvičování zrakových funkcí si můžete vybírat i jiné (podobné) materiály a činnosti, než jsou uvedeny v sešitě.
- Symbolem šipek (») je označeno řešení příslušného úkolu (např. tajenka křížovky).
- **Po každém tréninku je vhodné dopřát očím zrakovou relaxaci. Návody na relaxační cvičení jsou uvedeny v úvodní textové části. V pracovních listech je doporučení zrakové relaxace označeno symbolem kostičky ■.**
- **Pokud je pro Vás některý text obtížně čitelný nebo je úkol těžký, nevádí, přejděte na další úkol nebo pracovní list.**

Zásady zrakové rehabilitace

V následujících odstavcích jsou shrnuty zásady rehabilitace zraku, informace o úpravě prostředí, optimálním držení těla, relaxačním cvičení a zrakové hygieně. Než začnete s tréninkem, je vhodné si tyto informace přečíst, případně se k nim průběžně vracet a při cvičení je uplatňovat.

Důvodem pokračování tréninku je mimo další zlepšení zrakových a čtenářských dovedností také podpora upevnění optimálních návyků zrakové rehabilitace.

Následující desatero zrakové rehabilitace Vám pomůže dosáhnout maximální možnou čtenářskou výkonnost s optickou pomůckou a upevnit si optimální návyky při čtení.

1. Čtete pravidelně, nejlépe každý den. Čtení se bude postupně zrychlovat, bude pro Vás snadnější a radostnější. Nezáleží na tom, jak rychle úkoly splníte.
2. Vždy začněte úpravou prostředí a dostatečným osvětlením pracovního místa. Pravidelně kontrolujte čistotu brýlí či jiných optických pomůcek.
3. Udělejte si pohodlí. Dbejte na správné držení těla.
4. Neméně důležitá je psychická pohoda. Cvičení má být uvolněné, příjemné. Vždy usilujte o uvolněný pocit očí a dostatečnou frekvenci mrkání při čtení.
5. Plánujte kdy, kde a jak dlouho je pro Vás nejvhodnější číst. Pravidelnost přináší dobré výsledky.
6. Při čtení je vhodné postupovat lineárně po řádku a vracet se v co nejmenší míře. Význam textu si často můžete domyslet ze souvislostí.
7. Někdy méně znamená více. Nepřepínejte své možnosti, odpočívejte během i po skončení čtení. Při únavě očí i po skončení cvičení je vhodné zařazovat relaxační cviky nebo oční gymnastiku (viz dále).
8. Pokud je to možné, zařazujte denně také několikaminutové fyzické cvičení (námahu, která zvýší Vaši tepovou frekvenci). Cvičení podporuje prokrvení svalů, ale i dostatečnou výživu sítnice očí. Nejlépe je cvičit na čerstvém vzduchu.
9. Dle svých možností zařazujte stravu bohatou na vitamíny a antioxidanty (selen, zinek, lutein aj.). Podporují výživu a udržení dobré kondice očí.
10. Případné otázky nebo obtíže lze konzultovat v některé z odboček krajského rehabilitačního střediska Tyfloservis.

Pro dosažení dobrého zrakového výkonu je potřeba upravit prostředí. S úpravou prostředí úzce souvisí držení těla při čtení. Pohodlné sezení neznamená pouze pohodlné křeslo, ale jde též o oporu nohou o podlahu a správnou výšku stolu a židle. Neméně důležitou úlohu hraje také optimální osvětlení pracovní plochy.

Úprava pracovního místa a držení těla při čtení

Při čtení s pomůckou čtenář musí text přibližovat blízko k očím. Často toho chybně docílí tím, že předsazuje bradu dopředu. Předsazením brady však napíná nesprávné krční svaly, které způsobují bolesti v zátylku, ale také rychlejší nástup zrakové i celkové únavy. Další významně namáhanou oblastí je páteř. Nevhodné je nahrbení v bederní nebo hrudní oblasti páteře. Abychom se chybnému držení krku a zad vyhnuli, je potřeba číst v pozici v křesle s oporou hlavy a zad. Jinou možností je čtení vsedě u stolu s použitím čtecího pultíku. Zároveň je nutné uplatňovat správný způsob sezení. Židli mírně odsuneme od stolu a sedneme si na celou sedací plochu. Celým trupem se mírně nakloníme dopředu k čtecímu pultíku (nehrbíme záda). Tím dosáhneme potřebného přiblížení očí k textu. V každém případě je vhodné čtení prokládat relaxačními přestávkami.

Postup správného držení těla při čtení s čtecím pultíkem:

1. Posadte se na židli s napřímenými zády a pohledem přímo před sebe.
2. Zasuňte bradu jako byste se chtěl(a) podívat pod sebe na špičky nohou.
3. Poodsuňte Vaši židli mírně od kraje desky stolu, aby vznikl prostor pro mírný předklon.
4. Posuňte se na židli tak, abyste seděli na celé sedací ploše.
5. Celým tělem se nakloňte dopředu k pultíku, ale záda zůstávají rovná. Pohyb vychází z kyčlí.
6. Zkuste míru náklonu tak, abyste na čtecím pultu přečetli aktuální text.

Osvětlení pracovní plochy

Důležitou podmínkou pro uvolněné čtení je **vhodné osvětlení**, které může výrazně zlepšit zrakovou výkonnost a učinit čtení příjemnějším. Obecně platí, že se zvyšující se intenzitou světla roste zraková ostrost až do mezní hranice. Za ní již naopak dochází k oslnění očí. Proto například lékařské výkony náročné na zrakové rozlišování probíhají s využitím výrazně nadprůměrné intenzity světla.¹ Dalším působícím faktorem je věk. Ve vyšším věku je pro zrakový výkon potřeba výrazně vyšší intenzita světla. Mimoto je vhodné zaměřit se také na směr toku světla a barvu světla. Světlo by mělo dopadat na pracovní plochu, ale nesmí čtenáři svítit do očí. Co se týče barvy světla, nejčastěji se setkáváme se svítidly ve třech základních variantách. Některým lidem vyhovuje světlo s přesahem červeného barevného spektra (3 – 4000 K), někdo preferuje střední vyvážený barevný tón (4 – 5500 K) a jiný člověk dá přednost světlu s převahou modré barvy (nad 5500 K). V současné době jsou k dostání stolní lampy s možností nastavení intenzity světla, ale také barevného spektra. Pro zrakovou práci do blízka velmi doporučujeme vyzkoušet si možnosti osvětlení a vybrat si takové, které Vám umožní co nejkvalitnější čtení i jiné zrakově náročné činnosti.

Kontrast figury a pozadí

Významnou úlohu při zrakovém rozlišování hraje **kontrast figury a pozadí**. Vysoký kontrast při čtení je dosažen zejména využitím černého písma na bílém papíře. Kontrast písma na podkladu se zhoršuje v případě, že je využit nevhodný barevný podklad (např. šedý nebo vícebarevný) nebo pokud je papír slabý a prosvítá písmo z druhé strany listu. Naproti tomu, pokud má jedinec potíže s oslněním, je vhodné použít jemnější podkladovou barvu, barevnou čtecí fólii a vyvarovat se lesklého papíru. Optimální využití celkového jasu v prostředí lze dosáhnout volbou celkového osvětlení. V praxi to znamená, že si přisvítime stolní lampou na čtený text, ale také okolí by mělo být osvětleno mírnou intenzitou osvětlení. Za chybu lze považovat, pokud člověk čte u stolu se stolní lampou, ale ve zbytku místnosti je tma.

¹ Oproti České státní normě pro osvětlování prostoru.

Relaxační cvičení, zraková hygiena a režimové prvky

Kapitola přibližuje praktické rady z oblasti zrakové hygieny. Jedná se o návrhy cvičení, která přispívají k předcházení zrakové únavě, pomáhají udržovat zrakové funkce v nejlepší možné kondici. V kapitole jsou uváděny i techniky a doporučení pro podporu celkového zdraví, uplatňování zdravého denního režimu a pozitivního myšlení.

Zraková únava a jak jí předcházet

Používání zraku znamená jistou námahu. U starších, zrakově pracujících, ale i slabozrakých osob dochází v důsledku déletrvající zrakové činnosti ke zrakové únavě. Ta se projevuje některými z dále uvedených projevů: nutkáním mrkat, tlačení, pálení očí nebo bolestí za očima, syndromem suchého oka nebo bolestí hlavy. V mnoha případech však dochází také k přechodnému zhoršení zrakové schopnosti a výkonnosti.

Relaxační cvičení se provádějí jako prevence zrakové únavy k rychlému uvolnění napětí a relaxaci očí. Mezi nejčastěji doporučované relaxační cvičení patří rychlé mrkání, cvičení akomodace a relaxace tmou.

1. Cvičení krčních a zádových svalů

Uvolňování krčních svalů může zvládnout opravdu každý. Cvičení lze provádět vsedě na židli.

- Vytáhněte se za hlavou. Ramena stáhněte dolů a tlačte dozadu.
- Protáhněte šíji – předklon, úklon vlevo a vpravo, krouživé pohyby zleva doprava a zpět. Hlavu nezaklánějte.

Dechové cvičení břišních a zádových svalů.

- Nadechněte se zhluboka dolů do břicha jako by se mělo roztáhnout do stran. Můžete si při tom dát ruce v bok, abyste cítili, jak se hrudník roztahuje.
- Pomalu a úplně vydechněte.
- Nadechněte se dolů do břicha, do třísel a zároveň ještě do stran do žeber.
- Pomalu a úplně vydechněte.
- Nadechněte se dolů do břicha, do třísel, do stran do žeber a zároveň do zad. Ucitíte, že se Vám celý trup nafoukne.
- Pomalu a úplně vydechněte.
- Nadechněte se opět dolů do břicha, do třísel, do stran do žeber a do zad a zároveň zatlačte dlaněmi rukou do stehen.
- S pomalým výdechem povolte.
- K dechovým cvičením můžete postupně přidávat střídaté zvedání jedné a druhé nohy spolu s tlakem ruky proti noze.

2. Rychlé mrkání

Při zrakové činnosti často mrkáme s nedostatečnou frekvencí mrkání. Tím dochází k vysušování rohovky. Velmi účinným cvičením je rychlé mrkání.

- Sedněte si pohodlně, opřete se, narovnejte záda a zatlačte ramena dozadu.
- Mrkejte co nejrychleji to dokážete asi 30 sekund.

Mrkání by mělo být uvolněné, víčka se při mrknutí sotva dotknou. Toto cvičení napomáhá také k procvičení okohybných svalů a prokrvení očního okolí. Cvičení můžete provádět i vícekrát denně.

3. Cvičení akomodace (tzv. pumpování)

Po dokončení zrakového tréninku nebo jiné činnosti, při které delší dobu zaměřujete svůj zrak na blízkou vzdálenost, lze doporučit akomodační cvičení. Toto cvičení se provádí bez hyperkorekčních brýlí.

Postavte nebo posadte se a vyberte si ve svém okolí konkrétní objekt (prvek) vzdálený aspoň 3 metry. Můžete využít prvek v místnosti nebo venku za oknem. Zaostřete na něj svůj zrak.

Relaxační cvičení, zraková hygiena a režimové prvky

Do ruky si vezměte své náramkové hodinky (nebo jiný předmět menších rozměrů). Hodinky držte co nejbližší k očím, ale tak daleko, abyste byli schopni zaostřit ručičky nebo čísla. Zaostřete svůj zrak na ručičky hodinek. Potom opět přesuňte zrak na vzdálený bod v okolí a opět na něj zaostřete svůj zrak. Potom cvičení opakujte 10x – zaostřujte střídavě na předmět v ruce a na vzdálený předmět. Po tomto cvičení na chvíli zavřete oči a relaxujte.

4. Oční gymnastika

Oční gymnastika je léty ověřené cvičení, které se výborně uplatňuje před i po čtení. Pomáhá navodit uvolnění očí, ale zároveň oční svaly posiluje a podporuje jejich dostatečné prokrvení. Oční gymnastika znamená pomalé pohyby očí vertikálně, horizontálně, diagonálně, kruhy nebo psaní písmen.

Postup cvičení: Pohodlně se posaďte. Podívejte se přímo před sebe. Při cvičení nehýbejte hlavou, ale jen očima. Pohybujte očima pomalými pohyby.

- Pomalým pohybem se podívejte co nejvíce nahoru, oči v této pozici držte cca 5 s.
- Potom pomalu přesuňte pohled co nejvíce dolů, vydržte v krajní pozici asi 5 s. Opakujte pohyby nahoru a dolů 5x.
- Pomalým pohybem přesuňte pohled co nejvíce vpravo a opět vydržte asi 5 s.
- Potom pomalým táhlým pohybem přejeďte co nejvíce doleva a vydržte 5 s. Opakujte přesouvání očí zleva doprava 5x.
- Přesuňte pohled šikmo vpravo nahoru a 5x napište očima písmeno X.
- Podobně můžete očima psát i další písmena.
- Nakonec můžete očima opsat pomalým pohybem 5x co největší kruh doprava, potom doleva.

Při cvičení můžete oční svaly lehce cítit, není však vhodné provádět cvičení tak, aby Vás oční svaly bolely. Při cvičení můžete nechat oči otevřené nebo je zavřít.

5. Cvičení odhadování

Toto cvičení spočívá v prohlížení objektu ze vzdálenosti, kdy už máme potíže rozlišit detaily. Můžete využít například nápisy psané velkým písmem. Nejprve si nápis přečtete. Potom se postavte nebo posaďte tak daleko, kdy nápis již dobře nepřečtete. Potom se snažte si písmena představit a nápis přečíst. V sešitě 2 je na toto cvičení zaměřeno několik listů se slovy psanými velkým písmem.

6. Relaxace tmou

Toto cvičení lze považovat za základní relaxační prostředek vhodný po každé zrakově náročné činnosti. Tmu pro oči docílíte vsedě u stolu, opřete lokty o stůl, tělo mírně nakloňte dopředu. Zavřené oči schovejte do dlaní přibližně na 1–3 minuty. Současně uvolněte také mysl. Potom nejprve odstraňte z očí dlaně, oči nechejte ještě chvíli zavřené, aby nedošlo k oslnění. Teprve potom oči otevřete.

7. Jemná masáž spánků a prokrvení očního okolí

Jemná masáž spánků patří k relaxačním cvikům. Poskytne čas pro odpočinek, přispívá k uvolnění očí i psychiky, a zároveň docílíme vyšší míry prokrvení cév v očním okolí. Masáž provádíme teplými rukama krouživými pohyby v okolí očí, zejména na spáncích. Můžeme použít masážní olej.

8. Prokrvení organismu

Pro udržení dobré kondice a prokrvení končetin a hlavy lze doporučit pravidelné cvičení. Cvičit můžete i několikrát denně, nejlépe na čerstvém vzduchu (vhodné je i otevřené okno). Pokud to lze, je výborné, pokud se Vám podaří mírné zadýchání a zvýšení tepové frekvence. Tím dosáhnete lepší prokrvení i malých koncových cév, a tedy i lepší výživu tkání včetně sítnice očí. Cvičení provádějte uvolněně, nikdy ne přes bolest, uzpůsobte ho svému zdravotnímu stavu.

Relaxační cvičení, zraková hygiena a režimové prvky

Zde je několik námětů na cvičení podporující prokrvení organismu.

- Hluboké dýchání – nádech, krátké zadržetí dechu, hluboký výdech.
- Pomalé kroužení hlavou, pažemi a trupem.
- Chůze – procházka venku nebo i pochod na místě, případně chůze do schodů.
- Cvičení na fitness trenažéru (rotoped nebo trenažer pro chůzi).
- Sestavy doporučených cvičení pro seniory posilující organismus.

V sešitě 2 v listu č. 21 najdete podrobnější návod na další vhodná cvičení.

9. Psychorelaxační cvičení

Dobrá psychická pohoda a odpočatý organismus je základní podmínkou pro dobrý výkon. Dobře mířená psychorelaxace může při využívání zraku velmi pomoci. V kontextu využívání zraku se jedná zejména o nácvik uvolnění očních pohybů při čtení, návyk přirozeného tempa mrkání a prožívání dobré pohody při čtení. Cvičení patří k prostředkům prevence zrakové únavy.

Příklad psychorelaxačního dechového cvičení

Příklad cvičení je zaměřen na vyladění emocionálního prožívání, ale zároveň na podporu rozvoje zrakových představ. Cvičení je vhodné provádět na klidném a tichém místě, nejlépe při tlumeném osvětlení.

- Pohodlně se posaďte, opřete chodidla o podlahu, ruce položte na kolena, zavřete oči.
- Začněte sledovat vlastní dech, který postupně prohlubuje do klidného hlubokého dýchání.
- Soustředte se nyní na oblast vlastní tváře a očního okolí. Snažte se uvolnit napětí v očích a jejich okolí.
- Cvičení můžete doplnit opakovaným napínáním a uvolňováním obličejového mimického svalstva (vytahováním očních víček, pohyby mimických svalů v okolí úst – např. špulení, úsměv, výrazné vyslovení hlásek ú, ó, í a jiné).

Podrobnější popis technik naleznete v pracovním listu č. 64.

Jiné cvičení rozvíjí pozitivní psychické naladění – jde o představování činnosti nebo situace, která Vás v blízké budoucnosti čeká. Například si představte následující zrakový trénink v rehabilitačním sešitě. Představa aktivity by měla být vždy uvolněná – bez pocitu napětí a námahy.

Pro uvolnění zrakového i mentálního napětí mohou být dobře využívány i jiné terapeutické techniky jako například muzikoterapie nebo aromaterapie.

10. Doporučení režimových prvků a úpravy stravy

Režim je obecně považován za zásadní proměnnou zachování zdraví a dobré kondice. Režimové prvky a vhodná strava může cíleně podporovat kondici očí a tím i zrakové funkce.

Mezi základní pravidla životosprávy v kontextu udržení zdravého zraku patří:

- chránit zrak kvalitními slunečními brýlemi,
- pravidelně docházet na kontroly k očnímu lékaři,
- dostatek pohybu/pobytu na čerstvém vzduchu,
- střídání zrakově zatěžujících a relaxačních činností,
- uvolněné hluboké dýchání,
- složení stravy založené na dostatečném přísunu tekutin, cereálií, vitamínů, minerálů a dalších prospěšných látek (včetně doplňků stravy speciálně zaměřených na výživu oka a podporu vidění),
- vyhýbat se kouření a pobývání v zakouřeném prostředí, požívání alkoholu a jiných škodlivých látek,
- dodržování zásad psychohygieny (prevence stresu),
- přizpůsobení režimu biorytmům (dostatečná doba spánku aj.).

Relaxační cvičení, zraková hygiena a režimové prvky

Zařazení i jen některých výše uvedených zásad může přinést zlepšení celkového stavu a snížení míry působení některých přidružených potíží. Dosáhnout změny v režimu u dospělých lidí není vždy snadnou ani krátkodobou záležitostí. Významnou roli hraje vlastní motivace, sociální podpora blízkých osob a odborné poradenství. Rozhodně stojí za to se o ni pokusit aspoň v některých oblastech.

K podstatným součástem životosprávy patří stravování. Je známo, že skladba stravy se v ČR výrazně odchyluje od doporučovaných standardů. V kontextu rehabilitace zraku lze doporučit obecně platné zákonitosti zdravého stravování. V případě degenerativních onemocnění očí oftalmologové doporučují také užívání speciálních doplňků stravy. Za zásadní je možné považovat dva přístupy: vyvarovat se škodlivin a posílit příjem vhodných látek.

Za podpůrné látky, které se podílejí na dobré funkci zraku, jsou obecně považovány antioxidanty a karotenoidy, lutein a zeaxantin. V přírodní formě jsou tyto látky obsaženy zejména v žlutých, oranžových a červených druzích ovoce, zelené zelenině (např. zelí, brokolice, růžičková kapusta, zelené fazole, kapusta, hrášek, dýně, špenát, petržel), dále ve vaječném žloutku, červeném hroznovém vínu, borůvkách a vlašských ořechách. Další informace o tématu jsou součástí pracovního listu 56.

Naproti tomu za rizikové faktory z hlediska zachování dobré funkce zraku lze považovat kouření, konzumaci alkoholu a dalších návykových látek, konzumaci poživatin bohatých na aditiva (dochucovadla, barviva, konzervanty, emulgátory, stabilizátory aj.) a konzumaci velkého množství rafinovaných, konzervovaných a umělých potravin.

Na závěr mi dovoluje několik povzbuzujících slov. Vaše motivace Vám pomůže překonat případné počáteční obtíže. Vaše zkušenosti Vám umožní znovu číst dobře. Využijte pozornost a logiku při čtení, domýšlejte významy slov, pomohou Vám překonat nedostatky ve zrakovém vnímání. Vhodně si upravte prostředí, abyste se při čtení dobře cítili. Mnoho lidí na celém světě úspěšně používá popsání techniky ke zlepšení zrakového vnímání. Přidejte se k nim.

Za celý tým projektu Vám přeji, aby Vás zraková práce těšila a vedla k dosažení nejlepších možných výsledků a osobní spokojenosti. Pokud byste rádi získali více informací o výše uvedených tématech rehabilitace zraku, kontaktujte krajské středisko Tyfloservis o.p.s., případně autorku publikace.

PhDr. Kamila Růžičková, Ph.D.
autorka sešitu

Vysvětlivky

Není nutné plnit všechny úkoly v pracovním listu najednou.

U některých úkolů si můžete vybrat z více velikostí textu, jinde se velikost písmen úmyslně střídá. Záleží na Vás, kterou obtížnost si k tréninku vyberete.

Pokud je pro Vás některý text obtížně čitelný nebo úkol obtížný, přejděte na jiný úkol nebo pracovní list.

Symbolem trojúhelníku (▲) jsou označeny pracovní listy určené k opakovanému tréninku. Cvičení provádějte podle svých potřeb i několikrát týdně.

Symbolem čtverce (■) je označeno doporučení zrkové relaxace nebo zrkového cvičení.

Slovem JINDY v zadání úkolů jsou označeny doprovodné úkoly, které nejsou určeny k plnění v den tréninku. Můžete se k nim vrátit jiný den. Díky tomu Vám sešit bude sloužit déle.

Symbolem šipek (») je označeno řešení příslušného úkolu (např. tajenka křížovky).

Po každém tréninku je vhodné dopřát očím zrkovou relaxaci. Návody na relaxační cvičení jsou uvedeny v úvodní textové části.

K procvičování zrkových funkcí si můžete vybírat i jiné materiály a činnosti, než jsou uvedeny v sešitě.

Prohlédněte si obrázek a zkuste vyhledat nejprve všechny slony, potom motýly, dále myši a nakonec ptáky.



» Řešení: sloni 3, motýli 8, myši 3, ptáci 5.

▲ Pracovní list č. 2

Nejprve si nastavte optimální vzdálenost očí od textu. Čtete slova po řádcích. Snažte se o plynulý a uvolněný pohyb očí po řádcích. Po přečtení každého řádku si zopakujte slova, která jste přečetli. Podobně můžete číst slova po sloupcích. Po každém sloupci si opět odpočiňte, zavřete na chvíli oči a vzpomeňte si na slova, která jste četli.

JINDY čtete slova a vyhledávejte všechna písmena „a/á“. JINDY hledejte všechna písmena „o“. JINDY vyhledávejte všechna písmena s háčkem.

■ Po přečtení očím dopřejte krátkou relaxaci s. 7.

sud	volt	privát
plod	plus	záměr
zvu	stín	hořec
brek	dřevo	sbírat
sloj	plena	sblížit
brod	drzý	bažit
práh	sluj	chrom

Procvičujte zrakové rozlišování a vyhledávání. Sledujte plynule a uvolněně řádek a v každém řádku najdete 2 stejné erby. Potom přejíždějte znovu plynule po řádku a prohlížejte si pouze každý druhý erb.

JINDY pracujte po sloupcích. Prohlížejte postupně každý sloupec a najděte, ve kterých sloupcích se objevují dva stejné erby. JINDY prohlížejte všechny erby na stránce a vyhledejte ty, které se na stránce objevují 3x a které 4x.



» Řešení: Dva stejné symboly jsou ve sloupcích: 4, 6, 7 a 9. Tři erby: terč, šikmé pruhy; čtyři erby: srdce, meč

▲ Pracovní list č. 4

Trénink je zaměřen na schopnosti zaostření, fixace a uvolněného pohybu po řádku. Umístěte text do takové vzdálenosti, abyste bezpečně rozlišil(a) vrchní řádek. Pokuste se ze stejné vzdálenosti přečíst i další řádky. Ve chvíli, kdy už je obtížné text v aktuálním řádku přečíst, přiblížte oči do vzdálenosti, kdy text opět rozlišíte. Takto pokračujte do chvíle, kdy je pro Vás text již nečitelný.

JINDY plynule projíždějte očima text a čtěte jen první slabiku z každého slova. JINDY vyhledejte slova, která obsahují písmeno „D/d“ a napište je na samostatný papír.

■ Potom zařadte techniky zrakové relaxace. Navrhujeme krátkou tmu pro oči.

Dračka, pračka, mračna,
dračka, hračka.

Dupl, chlup, slupl, dupl, vrut,
dub, srub, vrub.

Skluz, klus, plus, slupl, skluz,
vzkaz, sraz, has.

Pařez, nářez, nález, podlez,
pařez, nelez, zeleň.

Svatý, bláto, vzato, vata, Svát'a,
kotva, svatý, hnáty.

Hrnek, trnek, svátek, hrnek, krtek,
vrták, srnka, drnká.

Hříčka, příčka, říčka, hřích, míček.

Slupka, slupla, dupla, hupla, slupka, dupla, kopal.

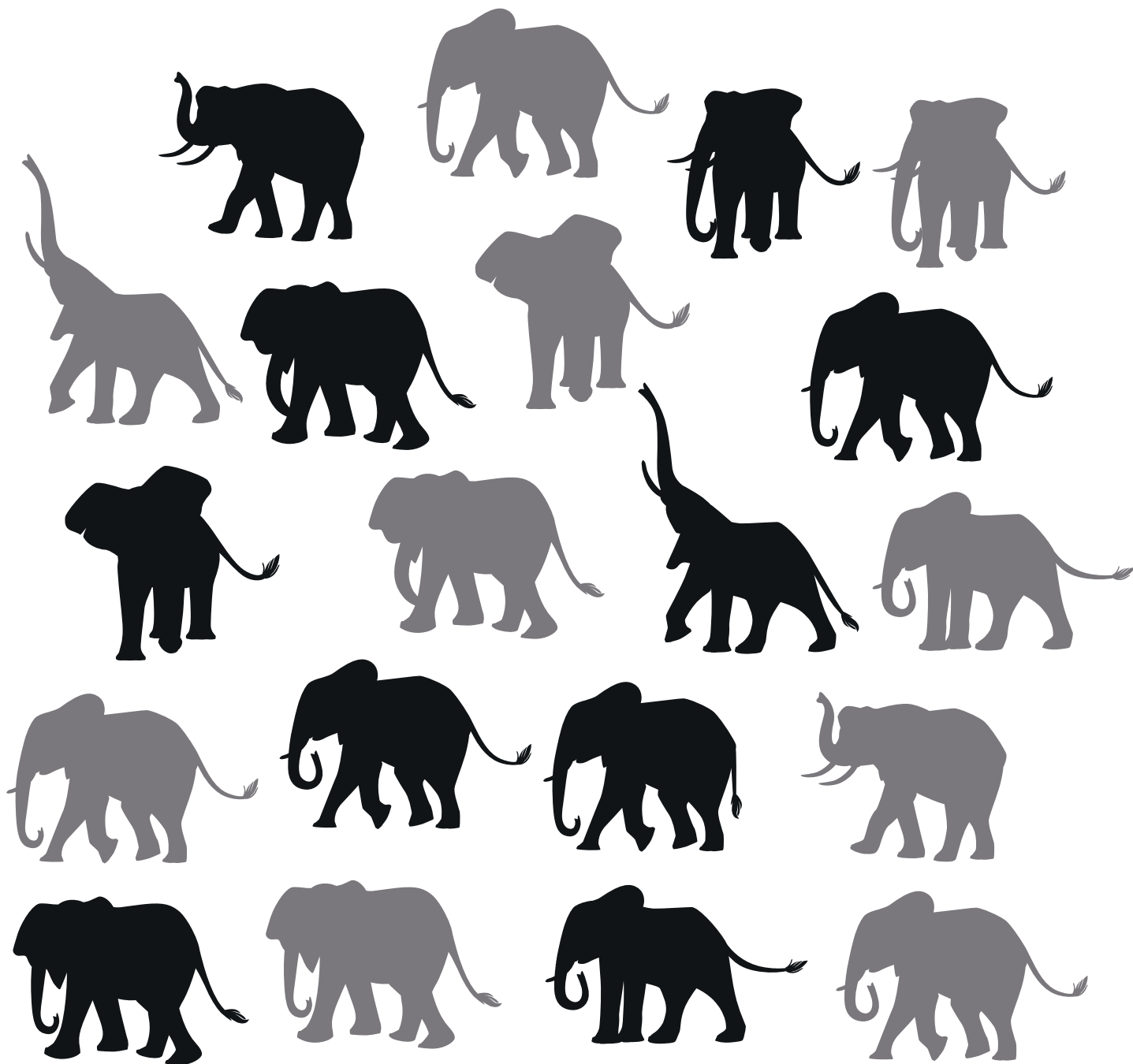
Láska, páska, kráska, vráska, tříska, mlaskal, slávka.

Hříčka, příčka, říčka, hřích, míček, flíček, sklíčko, příčka, dvířka.

Dupl, chlup, slupl, dupl, vrut, dub, srub, vrub, klub, vnuk, chlap, pudl.

Pracovní list je zaměřen na procvičování schopnosti rozlišování a vyhledávání. Nejdříve spočítejte, kolik je na stránce slonů. Potom k šedým slonům najdete shodné černé stíny a spojte je tužkou.

JINDY každého slona zakroužkujte.



Pracovní list č. 6

Pracovní list je zaměřen na nácvik plynulého čtení s pomůckou. Umístěte list tak daleko, abyste byli schopni slova přečíst. Snažte se o plynulý pohyb očí po řádku a uvolněné mrkání. Nejprve čtete jen první písmeno v každém slově. Potom čtete celá slova.

JINDY můžete slova číst po sloupcích. JINDY uvolněně po řádcích projíždějte text a vyhledávejte všechna písmena „A“, potom znovu čtete slova a zakroužkujte písmena „N“. JINDY můžete projíždět řádky a vyhledávat a přeškrtnout všechna písmena „O“. JINDY na řádky pod textem opište slova, která začínají na písmeno „S“.

O L A	K O L A	M L A D Á	S L U N C E
B Y T	S L A M	P R K N O	Š K O L Á K
S U D	P R O Č	S A L Á M	P R Á D L O
F I S	K L A S	S L O V A	Z B Y N Ě K
K U S	D Ý N Ě	S N A Ž Í	S C H Á Z Í
L U K	S L O H	V R A T A	P Á C H N E
D R N	V R A H	K O S Á K	L O P A T Ě
O S A	S L O N	P R Á V O	P Ř Í K A Z
H R A	V R A Ť	S M A Ž Í	V Y Ř E Ž E
K U P	T R A Ť	Š L A P E	C H O D N Í K
Ř E Z	F R Č Í	Č A P E K	B L E S K Y
J Í M	Ž Á B Y	S L Í D Í	Z Á V I D Í

.....

.....

Již z průběhu předchozí rehabilitace víte, že podmínkou dobrého zrakového výkonu při čtení je vhodné prostředí a správné držení těla. Pracovní list Vám pomůže zorientovat se v uvedených oblastech. Přečtěte si text a zkuste si upravit vlastní prostředí a podle pokynů si vyzkoušejte a navykněte si používat správný způsob držení těla při čtení.

JINDY přečtěte text znovu a podtrhněte důležité informace.

Úprava čtecího místa

Stůl musí mít standardní výšku, má stát blízko okna tak, aby přirozené světlo dopadalo do čteného textu. Velmi vhodné je používání čtecího pultíku. Židle má být tak vysoká, aby čtenář mohl mít nohy opřené o podlahu, vhodné je opěradlo pro odpočinek.

Správné osvětlení může výrazně zlepšit zrakovou výkonnost a učinit čtení příjemnějším. Pro větší skupinu lidí se zrakovou vadou je při zrakové práci prospěšné přisvítit si stolní lampou. Světlo by mělo dopadat na pracovní plochu, ale nesmí čtenáři svítit do očí. Některým lidem více vyhovuje světlo s převahou červeného barevného spektra, někdo naopak preferuje světlo s převahou modrého spektra. Pro zrakovou práci do blízka doporučujeme vyzkoušet a vybrat si osvětlení, které Vám umožní kvalitnější a příjemnější čtení.

Držení těla při čtení

Při čtení s pomůckou čtenář často musí text přibližovat blízko k očím. Čtenář často chybně předsazuje bradu dopředu nebo se hrbí. To však způsobuje bolesti zátylku a páteře. Abychom tomu předešli, je nutné uplatňovat správný způsob sezení.

Abychom Vám usnadnili nácvik správného držení těla při čtení s čtecím pultíkem, pojděte si ho nyní vyzkoušet podle stručného návodu:

1. Posadte se na židli s napřímenými zády a pohledem přímo před sebe.
2. Zasuňte bradu jako byste se chtěl(a) podívat pod sebe na špičky nohou.
3. Poodsuňte Vaši židli mírně od desky stolu - vznikne prostor pro mírný předklon.
4. Zasuňte se na sedadle židle až dozadu.
5. Celým tělem se předkloňte dopředu k pultíku, záda zůstávají rovná.
6. Zkuste míru náklonu tak, aby se oči přiblížily k čtecímu pultu do optimální vzdálenosti od textu vhodné pro čtení.

V každém případě je vhodné čtení prokládat relaxačními přestávkami.

Pracovní list č. 8

Vánoce jsou jeden ze dvou nejdůležitějších křesťanských svátků připomínající narození Ježíše Krista. Prohlédněte si obrázek, spočítejte, kolik je na obrázku postaviček a kolik je zvířátek. Potom na řádky pod obrázkem vypište jména postav a názvy zvířat, které znátek. Potom si přečtete několik vánočních pranostik.



.....

.....

.....

.....

» Řešení: postav deset, zvířat osm, dva andělé

Přečtete si několik vánočních pranostik:

Když mráz na prvního prosince, vyschne nejedna studnice.

O svaté Barboře ležívá sníh na dvoře.

Když na Mikuláše prší, zima lidí hodně zkuší.

Na Svatou Lucii jasný den, urodí se konopí a len.

Přečtěte si první text. Soustředte se na plynulý pohyb očí při přechodu na další řádek. Po přečtení textu zavřete oči a zkuste si vybavit jeho obsah. Řekněte, která informace je v textu důležitá a запиšte ji na řádek pod textem. Odpočiňte si. Potom pokračujte obdobně s druhým textem.

JINDY přečtěte texty tak, že budete číst z každého slova jen první slabiku. JINDY plynule klouzejte očima po řádcích a vyhledávejte a čtete pouze první slova ve větě. JINDY pracujte s menším provedením textu. Vyhledávejte slova začínající vybraným písmenem, slova s Velkým písmenem nebo každý druhý řádek.

- Nezapomeňte na relaxaci zraku. Po čtení je vhodné cvičení akomodace, cvičení oční gymnastiky a samozřejmě uvolnění přinese chvilka tmy pro oči.

O MODERNÍCH OBJEVECH

"Člověk se má učit od všeho," řekl jednou rabín ze Sagadory jednomu chasidskému Židovi, "vše na světě bylo stvořeno k našemu poučení. Nejen to, co stvořil Bůh, ale také vše, co vytvořil člověk." Nato se ho žid pochybovačně zeptal: "čemu se můžeme naučit od železnice?"

Rabín mu odpověděl: "že člověk může pro jediný okamžik zmeškat všechno."

"A od telegrafu?" "Že se každé slovo počítá a má svoji cenu."

"A od telefonu?" "Že je tam slyšet, co tady říkáme."

Důležitá informace:

KDO SVŮJ ŽIVOT PRO JINÉ OBĚTUJE

Když jsem s jedním Tibeťanem putoval horami za sněhové bouře, spatřil jsem muže, který se zřítil sněhem se svahu dolů. Řekl jsem: "Musíme sejít dolů a pomoci mu." Tibeťan mi odpověděl: "nikdo od nás nemůže chtít, abychom se o něj postarali, vždyť bychom se sami dostali do nebezpečí, že zahyneme." "Ale přece jen," odpověděl jsem, "když už musíme zemřít, bude lépe zahynout při pomoci druhému člověku." Odvrátil se ode mne a šel dál svou cestou. Sestoupil jsem dolů k tomu nešťastníkovi, vzal ho opatrně na svá ramena a vlekl jej pomalu nahoru. Námahou jsem se zahřál a teplo se přeneslo i na zachraňovaného, který byl již ztuhlý chladem. Cestou jsem našel svého průvodce, jak leží ve sněhu. Jak byl unaven, lehl si a zmrzl. Chtěl jsem zachránit člověka, a zachránil jsem sám sebe.

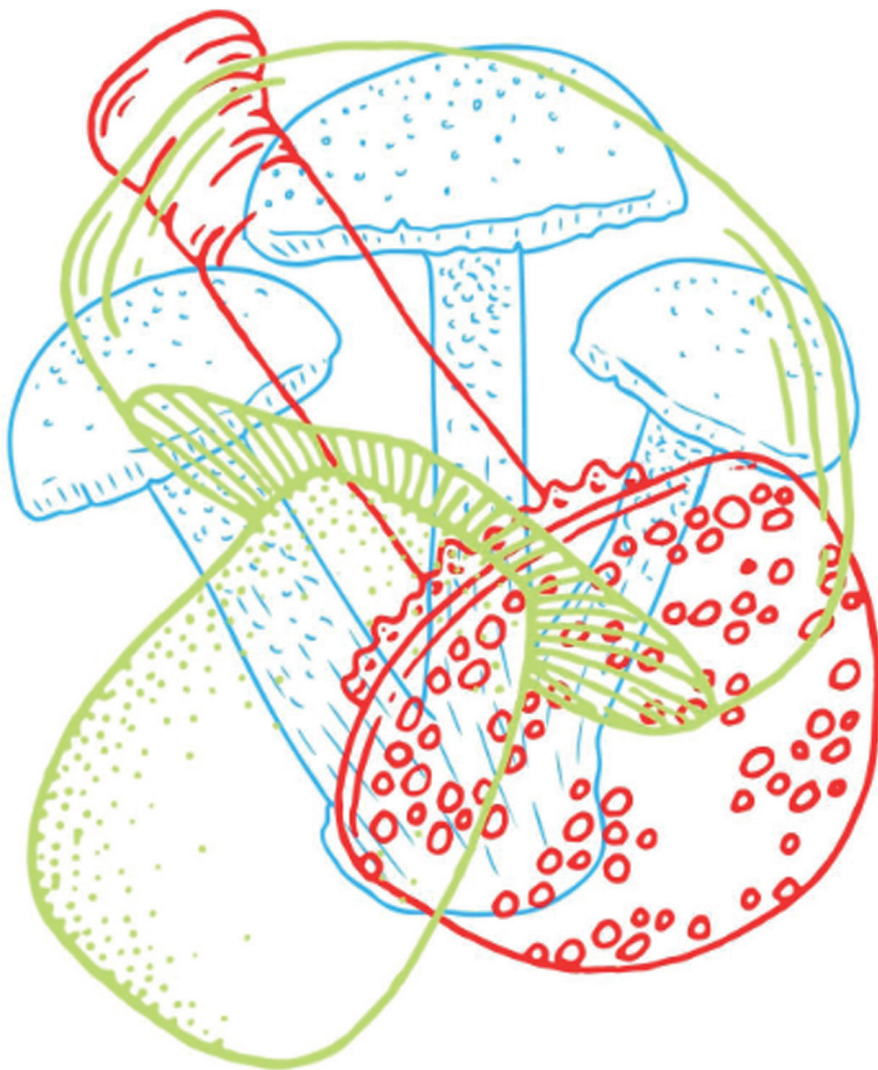
Důležitá informace:

Pracovní list č. 10

Procvičte si rozlišování překrytých obrázků. Zkuste rozlišit, jaké objekty jsou na obrázku a kolik jich je. Potom každý objekt obtáhněte tužkou.

JINDY si vyberte jeden z nakreslených objektů a zkuste ho překreslit na vlastní list papíru. JINDY se zamyslete a napište na řádky pod textem názvy hub, na které si vzpomenete nebo jsou Vaše oblíbené.

■ Nezapomeňte na krátkou relaxaci a oční cvičení.



.....

.....

.....

.....

Tento pracovní list Vám pomůže nacvičit si základní techniky zrakové relaxace. Přečtěte si text a potom vyzkoušejte jednotlivá cvičení. Cvičení je vhodné zařazovat pravidelně v přestávkách a po skončení zrakově náročné práce.

Čtení znamená jistou námahu. Zrakově relaxační cvičení pomáhají předcházet zrakové únavě a uvolňují napětí v očích. Jejich prostřednictvím lze dosáhnout lepšího zrakového výkonu. Tato cvičení můžete opakovat i několikrát denně.

Úplná tma pro oči

Toto cvičení je vhodné provádět pro relaxaci zraku po každé zrakově náročné činnosti. Posadte se ke stolu, opřete lokty o stůl, tělo mírně předkloňte dopředu. Zavřené oči schovejte do dlaní. Uvolněte také svou mysl. Po uplynutí 1 - 2 minut nejprve odstraňte z očí dlaně, oči nechte ještě chvíli zavřené, aby nedošlo k oslnění. Teprve po chvíli otevřete oči.

Jemná masáž spánků

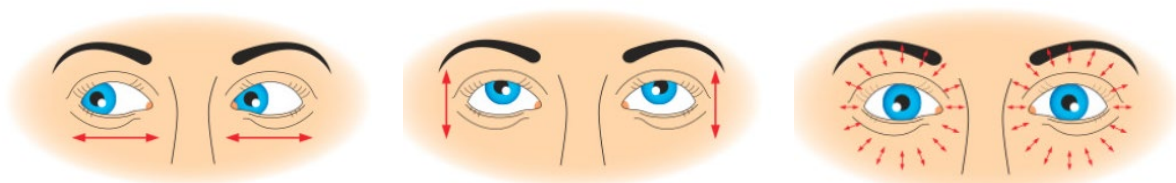
Jemná masáž spánků slouží k uvolnění očí a k prokrvení očního okolí. Masáž provádějte teplými rukama krouživými pohyby v okolí očí, zejména na spáncích. Můžete použít tělový krém nebo masážní olej.

Oční gymnastika

Cvičení očních svalů je léty ověřené cvičení, které se výborně uplatňuje před i po čtení. Pomáhá navodit uvolnění očí, zároveň oční svaly posiluje a podporuje dostatečné prokrvování. Při cvičení nehýbejte hlavou, ale jen očima.

Vyzkoušejte cvičení podle návodu: Pohodlně se posadte. Podívejte se přímo před sebe. Pohybujte očima pomalým táhlým pohybem.

- podívejte se co nejvíce nahoru, oči v této pozici držte 5 s.
- přesuňte pohled co nejvíce dolů, vydržte 5 s.
- přesuňte pohled opět před sebe, cvik opakujte 5x.
- přesuňte pohled co nejvíce vpravo a vydržte 5 s.
- přesuňte pohled co nejvíce doleva a vydržte 5 s., cvik opakujte 5x.
- přesuňte pohled šikmo doprava nahoru a pište pomalým pohybem očí písmeno „X“. Cvik opakujte 5x.
- nakonec očima opište co největší kruh doprava, potom doleva. Cvik opakujte 5x.



▲ Pracovní list č. 12

Schopnost psaní je při využívání optické pomůcky znesnadněna. Je třeba si procvičit dovednost spolupráce ruky a oka. Nacvičte si psaní rovné linie obtahováním čárkovaného vzoru. Pokuste se o přesnou čáru, postupně můžete zvyšovat rychlost tahu. Potom pokračujte čtením textu a úkoly v dolní části stránky.

JINDY můžete rovné čáry procvičovat například obtahováním linek v linkovaném sešitě.

■ Po cvičení dopřejte svým očím relaxaci, například akomodační cvičení nebo oční gymnastiku.



Další procvičení již vyžaduje tah bez předlohy, pokračujte podle naznačené linie samostatně, skončete opět u naznačené linky na konci řádku. Podobně můžete trénovat na vlastních linkovaných nebo čistých listech papíru.



Přečtěte si text. Potom každý řádek podtrhněte rovnou čarou. Potom čtěte pouze první písmena v každém slově, soustřeďte se na uvolněný a plynulý pohyb očí po řádku.

Vaše úsilí, které věnujete nácviku koordinace práce rukou a oka se Vám vyplatí při řadě běžných situací, jako např. podpis na poště, vyplňování složenky a jiných formulářů nebo při luštění křížovek. Poslední ze zmíněných činností je vynikajícím průpravným cvičením a zároveň dobrou zábavou.

Úkoly jsou zaměřené na nácvik nalezení ohniskové vzdálenosti, pohybu očí po řádku a rozlišování. Nejdříve čtete text po sloupcích. Upravte vzdálenost očí od textu tak, abyste slova v prvním sloupci dobře rozlišil(a). Než začnete číst druhý sloupec, znovu najdete nejvhodnější vzdálenost očí pro čtení. Stejně pokračujte i s dalšími sloupci.

JINDY čtete slova po řádcích. Zaostřete na první slovo a zkuste udržet vzdálenost od textu i při čtení slov tištěných menším písmem. Uplatňujte plynulý a uvolněný pohyb očí po řádku. Cvičíte zároveň i zrakovou představivost. JINDY přečtete vždy celý řádek, pak zavřete oči a slova z paměti zopakujte. JINDY zkuste najít slova, která se v textu opakují 2x. Napište je na volný list papíru.

- Po každém úkolu nechte oči odpočinout, u tohoto typu cvičení je vhodné zařadit akomodační cvičení, zadívat se střídavě do blízka a do dálky. Pokud máte čtecí brýle, musíte si je pro toto cvičení sundat.

plž	knot	privát	koloběžka	smrk
kos	klan	průběh	malotřídka	pestrý
rez	řvát	sběrač	moučník	pokračuj
frak	prkno	pestrý	mravenečník	foťák
blud	rzivý	svlažit	fundament	slaneček
prut	porota	galerie	solidní	kožichy
sad	sumář	guma	porodník	zaměstnal
prak	písař	formulář	serafín	průběh
blaf	fotbal	foťák	koloseum	ponožky
frak	guma	kostel	soukromník	radost

» Řešení: *frak, guma, pestrý, foťák, průběh*

▲ Pracovní list č. 14

Tento pracovní list je zaměřen na akomodaci (přestřování očí z blízka do dálky). Přečtěte text o akomodaci. Pohodlně se posadte nebo postavte. Do ruky si vezměte propisku. Ruku natáhněte před sebe a zadívejte se na ni. Pak se zadívejte na předmět cca 1m před Vámi (např. něco na stole), pak přeneste zrak na předmět vzdálený cca 2m (např. hodiny na stěně). Potom znovu postupně vystřídejte pohled na všechny tři vzdálenosti. Vždy usilujte o co nejostřejší zrakový vjem. Toto cvičení provádějte bez brýlí.

JINDY si znovu přečtěte text, procvičte akomodaci a odpovězte na otázky uvedené pod textem.

Ještě jednou stručný postup:

- 1/ Zadívat se na předmět v natažené ruce. Sledovat min. 5s.
- 2/ Zadívat se na předmět vzdálený cca 1 metr. Sledovat min. 5s.
- 3/ Zadívat se na předmět vzdálený cca 2 - 3 metry. Sledovat min. 5s.
- 4/ Celý postup opakovat ještě 2x.

Přizpůsobení oka různým vzdálenostem - akomodace

Pomocí zvětšování a zmenšování optické mohutnosti čočky (vyklenutím a smršťováním) je lidské oko schopno zaostřovat na různě vzdálené předměty, přičemž platí, že čím blíže předmět je, tím více se musí čočka vyklenout. Nejdůležitější roli hrají ciliární sval a závěsný aparát.

Presbyopie neboli stařecká vetchozrakost vzniká postupnou ztrátou elasticity čočky. Vlivem stárnutí dochází ke zhoršení akomodačních schopností oka. Čočka již nedokáže vadu vyrovnávat, což pocítíme jako zhoršenou zrakovou ostrost.

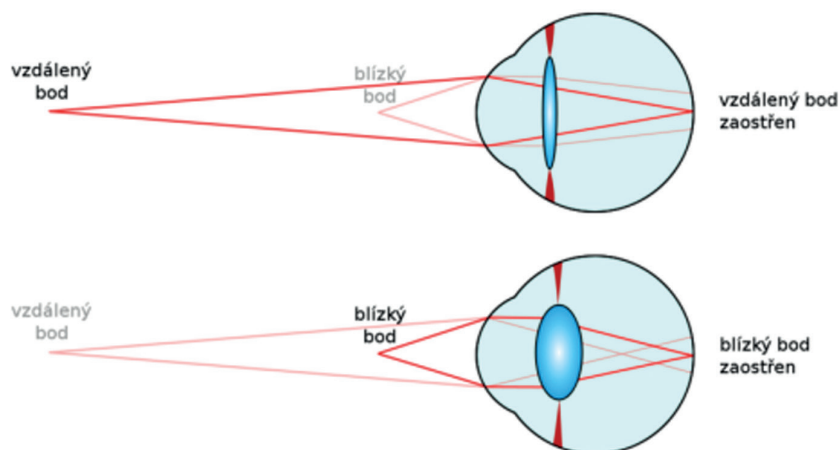
Jak funguje zaostřování na blízké předměty?

Jaké části oka se podílejí na zaostřování?

Jak se nazývá zraková vada, kterou známe pod názvem stařecká vetchozrakost?

.....

Můžete se vrátit k textu a podtrhnout v něm všechny samohlásky **a, e, i, o, u**.
JINDY čtete text a písmena s háčkem označte puntíkem nad písmenem.



Pokračujte v tréninku zrakového rozlišování a pozornosti. Díky tomu, že pracujete i s tužkou, procvičujete koordinaci oko – ruka. Nejprve si prohlédněte první znak v řádku, ten pak zakryjte rukou. Potom sledujte znaky v řádku a označte znaky stejné jako byl ten první.

JINDY co nejpřesněji obtahujte všechny svislé a vodorovné čáry. JINDY zkuste spočítat, kolik různých značek aut se v tabulce nachází. Potom spočítejte, kterých značek je nejvíce a kterých nejméně.

■ Po cvičení navrhujeme akomodační cvičení a realxaci.

» Řešení: značek aut je 10; nejvíce Audi (10), nejméně Alfa R. (7) a BMW (7)

▲ Pracovní list č. 16

Tento pracovní list vám pomůže osvojit si další z technik pro zlepšení zrakové výkonnosti. Vyzkoušejte a zvykněte si pravidelně provádět dále popsané cvičení.

Cvičení odhadování

Cvičení spočívá v tréninku mozku rozlišit objekty, obrazy, číslice, písmena, která z jisté vzdálenosti pouze tušíte. Trénujte vnímání (mozková činnost) a akomodaci. Toto cvičení provádějte bez brýlí či jiné optické pomůcky (v případě implantované čočky cvičení provádějte každým okem zvlášť).

Nejprve se zadívejte na předmět nebo nápis ze vzdálenosti, ze které nedokážete rozpoznat jednotlivé detaily (např. jednotlivá písmena v nápisu). Zkuste odhadnout, o jaký předmět nebo nápis by se mohlo jednat. Potom přiblížte oči o něco blíže a opět se snažte detaily rozlišit. Takto postupujte po malých krocích, až předmět rozlišíte nebo nápis přečtete.

Potom se vraťte do původní vzdálenosti a znovu se na předmět nebo nápis zadívejte. Nyní máte jeho obraz v paměti. Určitě si jej lépe vybavíte a nápis přečtete, i když je ve vzdálenosti, ze které by to obvykle nebylo možné.

Toto cvičení provádějte co nejčastěji. Podle velikosti a výraznosti objektů či nápisů budete číst detaily z různých vzdáleností.

Tento typ cvičení je možné provádět v tomto pracovním sešitě také například s pracovními listy č. 2, 4, 6, 28, 34, 48.

V místnosti můžete odhadovat, kolik je hodin na nástěnných hodinách, venku se snažit rozlišit nápis na značce dřívě, než jej skutečně přečtete a podobně.

KOST

MOST

ZLOST

MLÉKO

POROST

KAKOST

FIALOVÁ

KALENDÁŘ

KRÁLOVNIN

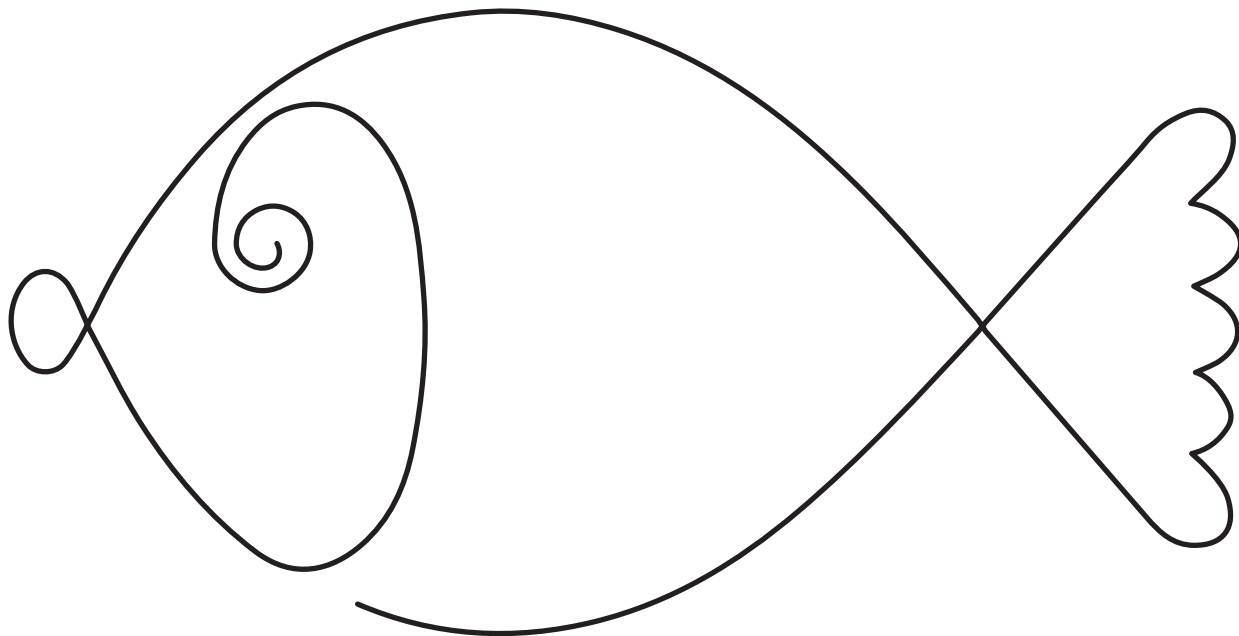
POŽITKÁŘSTVÍ

POKOJ

ŽÍZNIVÝ

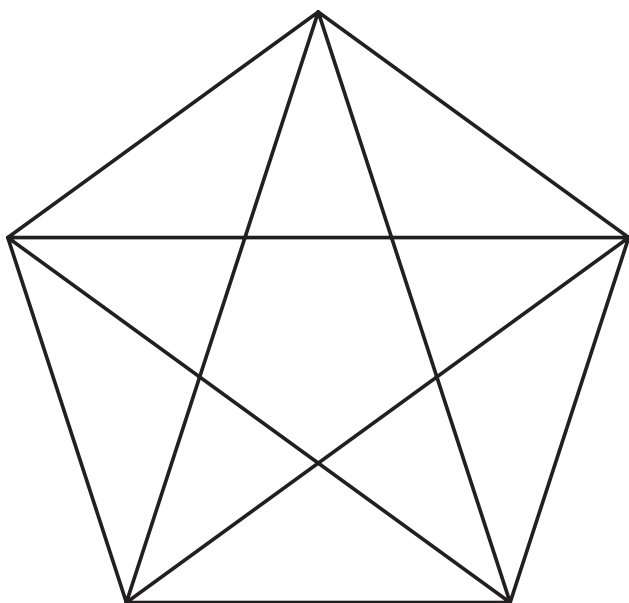
Pracovní list je zaměřen na procvičení schopnosti koordinace oka a ruky. Obtahujte několikrát ryбку jedním tahem. Začátek je v oku ryčky.

JINDY zkuste stejný obrázek ryčky samostatně jedním tahem nakreslit na volný list papíru.



Nejprve zkuste spočítat, kolik rovnoramenných trojúhelníků, kolik čtyřúhelníků a kolik pětiúhelníků je v obrázci. Potom tvar překreslete co nejpřesněji do prostoru vedle předlohy.

JINDY vzorový i překreslený pentagram barevně obtáhněte. JINDY do každé části pentagramu vepište tužkou libovolnou sudou číslici. Potom číslice zakroužkujte a spojte od největší do nejmenší.



» Řešení: Rovnoramenných trojúhelníků: 28, čtyřúhelníků: 10, pětiúhelníků: 2

Pracovní list č. 18

Vyberte si ke čtení větší nebo menší text podle svých možností. Báseň přečtete. Při čtení se soustředíte na uvolněný pohyb očí po řádku. Pomohou Vám tučně zvýrazněné slabiky. Nezapomínejte pravidelně mrkat. Potom zavřete oči a uvědomte si obsah básně. Co chtěl Jaroslav Seifert vyjádřit? Potom pod textem doplňte do vět chybějící slova.

JINDY čtete pouze první písmeno v každém slově. JINDY čtete pouze poslední slabiku v každém slově. JINDY v textu podtrhávejte slovesa.

■ Po přečtení textu očím dopřejte krátkou relaxaci. Na cca 1 minutu zavřete oči a schovejte je do dlaní tak, aby k očím nepronikalo světlo. Poté nejprve odkryjte ruce, až po chvíli otevřete oči.

Báseň o podzimu: Žáček, Hrubín, Skácel

Včera **letěl vzduchem první bílý vlas.**
Zazvonil,
když zvolna k zemi padal –
a slova,
hrubá, nepokorná slova
v hrdle uvázla mi jako rybí kost.

Včera **letěl vzduchem první bílý vlas.**
Zazvonil,
když zvolna k zemi padal –
a slova,
hrubá, nepokorná slova
v hrdle uvázla mi jako rybí kost.

Mé léto,
ty už také šedivíš?

Mé léto,
ty už také šedivíš

Je tomu tak
a podzim přijde zítra.
Zas celé stromy budou odlétat,
zas ptát se budem,
kam a komu vstříc.
A ticho, chudé jako polní myš,
tu a tam za zády nám pískne.

Je tomu tak
a podzim přijde zítra.
Zas celé stromy budou odlétat,
zas ptát se budem,
kam a komu vstříc.
A ticho, chudé jako polní myš,
tu a tam za zády nám pískne.

Mé léto,
ty už také šedivíš?

Mé léto,
ty už také šedivíš?

Doplňte do textu chybějící slova.

Hrubá, nepokorná slova v hrdle uvázla mi jako

Mé léto, ty už

A ticho, chudé jako, tu a tam za zády

Přepište na řádek tučná písmena z prvního odstavce básně.

.....

Dobře si prohlédněte vyobrazené vlajky. Znáte všechny vyobrazené vlajky? Názvy zemí, jejichž vlajky jste poznal(a) zapište na řádky pod obrázkem.

JINDY můžete zkusit rozlišovat vlajky z větší vzdálenosti (s nebo i bez použití brýlí). Potom vlajky obtáhněte co nejpřesněji rovnými čarami po obvodu. JINDY hledejte dvě stejné vlajky a spojte je čarou.

■ Zacvičte si oční gymnastiku.



.....

.....

Pracovní list č. 20

Procvičte si pohyb očí po řádku, fixaci a uvolněné čtení krátkých slov. Čtěte slova v řádcích. Usilujte o co nejplynulejší čtení každého řádku a plynulý přechod na další řádek.

JINDY při čtení hledejte slova označující názvy čísel. Potom názvy čísel opište na řádek pod textem. JINDY při čtení vyhledávejte ženská jména. Opět je napište do řádku pod textem. JINDY čtěte slova po sloupcích a v každém sloupci vyhledejte slovo, které se v něm opakuje dvakrát. Potom je vypište na řádek pod textem.

■ Po dokončení každého úkolu chvíli relaxujte. Můžete střídat aktivní cvičení akomodace a oční gymnastiky s tmou pro oči nebo vyzkoušet další techniky popsané v první části sešitu.

maso	kotě	role	Jana	žáci	sílí	mula
pane	robí	radí	solí	jedna	přes	pádí
zlom	bere	může	ovčí	bába	kope	tělo
bolí	řeči	mává	čemu	čeká	píle	huba
nocí	Dáša	suší	domy	žáci	maže	vede
může	Klára	robí	ryby	žvýká	pije	žena
báně	mečí	dává	sedm	může	sele	pět
víno	mlčí	oční	lupa	kotě	lepí	moře
kaše	pane	husa	čápi	doma	kůže	robí
může	Zdena	radí	také	copy	voda	nocí
cáká	cucá	žáby	ovčí	maso	sedí	letí
osm	řeči	klátí	byli	bolí	může	pádí
guma	točí	šest	fotí	Hana	sílí	čtyři

Které číslice jste v textu našli?

Která ženská jména jsou v textu uvedena?

Vypište na řádky slova, která se v každém sloupci opakují dvakrát?

V tomto pracovním listu Vás seznámíme s technikou prokrvení organismu. Cvičení je vhodné provádět i několikrát denně nejlépe na čerstvém vzduchu.

Technika prokrvení organismu spočívá v tom, že se člověku podaří mírné zvýšení tepové frekvence. Tím podnítí srdeční činnost, zvýší nitrožilní tlak a dosáhneme lepší prokrvení i malých koncových cév a lepší výživu tkání včetně cév vyživujících sítnice očí. Dále nabízíme návrhy činností, vyberte si takové, které Vám vyhovují a odpovídají Vašim možnostem. Cvičení provádějte uvolněně, spíše tahem (nikoli švihem) a nikdy ne přes bolest. Uzpůsobte ho svému zdravotnímu stavu.

- Hluboké dýchání: nádech, krátké zadržení dechu, hluboký výdech.
- Kroužení hlavou, pažemi, a trupem.
- Kliky o stěnu.
- Cvičení zádočných svalů v leže na břiše: dlaně pod čelo, mírně zvedat hlavu - rovná záda.
- Cvičení na zádech: zvedněte nejprve jednu nohu, koleno pokrčit, přitáhněte i druhou nohu, chvíli vydržte.
- Koleno zvedejte směrem nahoru tak, aby stehno bylo zhruba dva centimetry od sedáku. V této poloze vydržte tři sekundy, poté nohu opět vraťte na zem.
- Posilování v sedě na židli: rovně se posaďte, zdvihejte pokrčenou nohu, aby byla asi 5cm nad sedákem, vydržte 3s.
- Chůze: procházka venku, po schodišti nebo i pochod na místě.
- Cvičení na fitness trenažéru (rotoped nebo trenažer pro chůzi).
- Sestavy doporučených cvičení pro seniory posilující organismus.

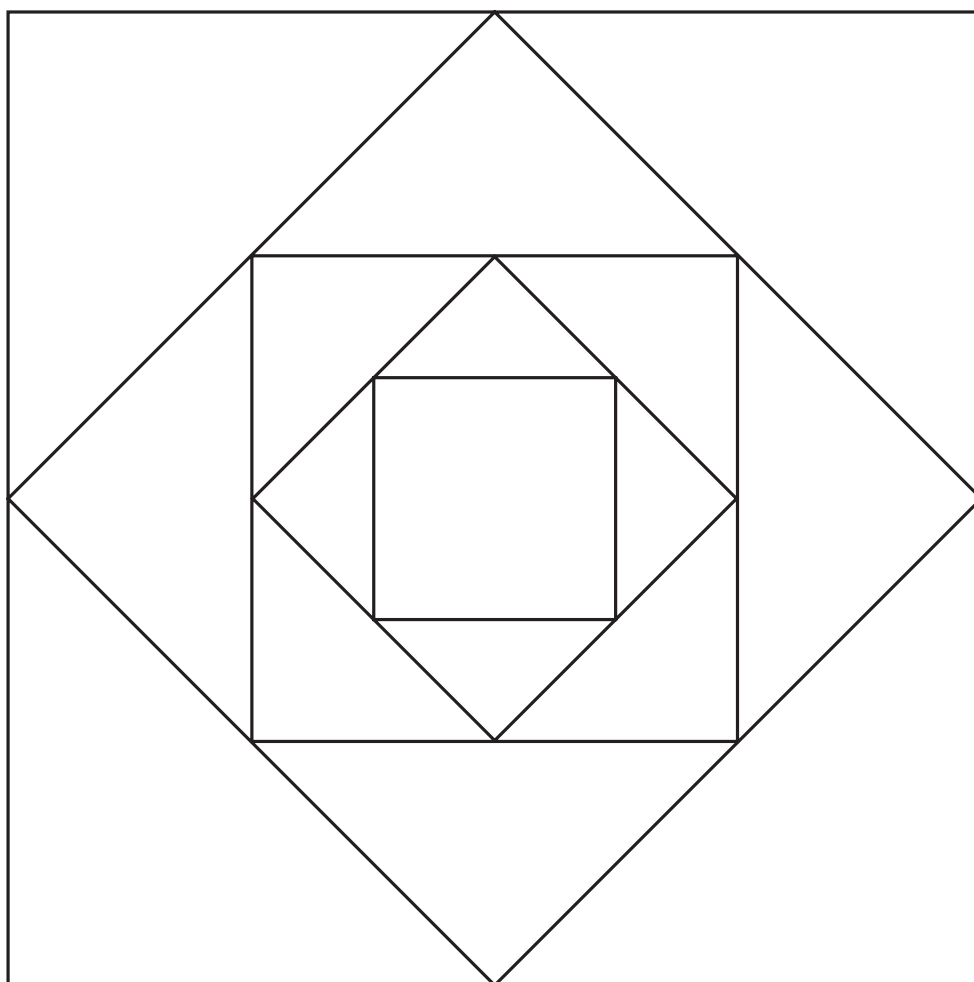
Další cvičení jsou uváděna v různých publikacích nebo Vám poradí lékař. Doporučujeme například soubor šesti cviků od Marie Sehnákové, které zvládne každý doma.



Pracovní list č. 22

Procvičte si zrakovou pozornost a vyhledávání. Spočítejte, kolik je v obrazci čtverců a kolik rovnostranných trojúhelníků. Potom se pokuste stejný obrazec v menším provedení přikreslit do prostoru pod obrázkem nebo na vlastní list papíru.

JINDY obtáhněte čtverce červeně a trojúhelníky zeleně.



» Řešení: čtverce 5, trojúhelníky 16

Pracovní list podporuje rozvoj čtenářských dovedností. Pohodlně se usadte a pozorně si přečtěte text. Volně přitom pohybujte očima po řádku, pravidelně mrkejte. Po přečtení textu si dopřejte krátkou relaxaci se zavřenýma očima. Během ní si vybavte získané informace. Potom doplňte odpovědi na otázky pod textem.

JINDY trénujte pohyb očí po řádku. Čtěte pouze první slabiku v každém slově. JINDY tužkou podtrhávejte první písmeno v každém slově. JINDY v textu podtrhněte všechna slova, která obsahují písmena s háčkem. JINDY si text znovu přečtěte, potom čtěte znovu a podtrhněte slova, která mají 4 slabiky. Potom vyhledejte a na volné řádky dole vypište slova začínající velkým písmenem.

■ Nezapomeňte na zrakovou relaxaci. Navrhujeme Vám např. cvičení akomodace nebo masáž očí.

Cena Paměti národa pro laureáty z Česka, Slovenska a Ukrajiny.

17. 11. 2022 / PŘÍBĚHY / MICHAL ŠMÍD

Příběhy lidí z východní Evropy, která ve 20. století prošla dvěma totalitami.

NIKDY NEBUDU DONÁŠET A UŽ MI TAKOVÉ NABÍDKY NEDÁVEJTE

Anna Šestáková je nejstarší laureátkou v historii Cen Paměti národa, která se píše už od roku 2010. Narodila se v roce 1918 v západoslovenském městě Myjava. Její příběh je opravdu velmi „československý“. Manžel Anny - Ervín Šesták byl ve vykonstruovaném procesu „Ing. Šesták a spol.“ odsouzen ke čtrnáctiletému trestu. Odvolací soud v Praze dokonce stanovil trest smrti, dostal však doživotí. Po manželově zatčení internovali Annu s tchýní a dětmi ve vile za městem. Estébáci Annu ujišťovali: „Nebojte, všechno bude v pořádku. Vráťte se domů a občas nám povíte, co se povídá mezi vašimi známými a kolegy...“ Pamětnice se proti tomu rázně ohradila. Řekla, že nikdy nebude donášet na rodinu ani přátele a ať už jí takové nabídky nedávají. Rodina se po letech vyhnanství a odloučení nakonec koncem padesátých let šťastně sešla v Bratislavě.

Od kterého roku se uděluje cena Paměti národa?

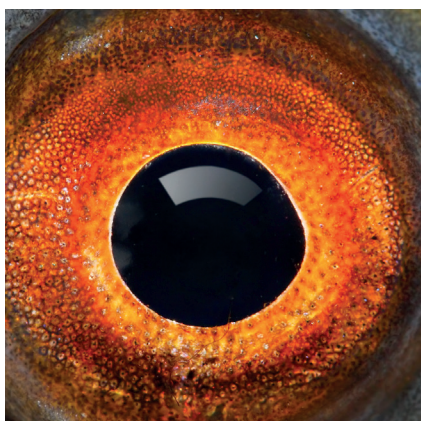
Kde se Anna Šestáková narodila?

K jakému trestu byl Ervín odsouzen?

V čem se projevilo hrdinství Anny Šestákové?

.....
.....
.....

Pracovní list rozvíjí zrakovou představivost. Dobře si prohlédněte obrázky a zkuste podle detailů rozpoznat, co je na obrázcích. Potom co nejpřesněji obtáhněte tužkou každý obrázek po jeho obvodu. Nakonec na řádky dole napište, co myslíte, že je na obrázcích. Porovnejte Váš výsledek s řešením uvedeným dole.



Co je na obrázcích?

.....

.....

» Řešení: květ, kukuřice, oko, koláč, had, ryba

Pracovní list č. 26

Procvičujte uvolněné čtení. Přečtěte nejprve celý první sloupec. Potom si chvílku odpočiňte, zavřete oči a zamyslete se, jaké informace jste se dozvěděl(a). Potom přečtěte druhý sloupec. Potom odpovězte na otázky pod textem.

JINDY vyhledávejte a podtrhněte v textu všechna písmena „a, z“. JINDY můžete podtrhávat jiná písmena či slabiky podle své volby. JINDY můžete podtrhnout rovnou čarou každý druhý řádek.

■ Na konci čtení dopřejte svým očím chvílku tmy. Zavřete oči a schovejte je do dlaní.

U drobných pěvců pomohly v posledních několika letech tzv. geolokátory. Tyto přístroje umožnily sledovat migrující ptáky kontinuálně a v případě satelitní telemetrie i s velkou přesností.

Využití geolokátorů přineslo nové údaje o migraci i u běžných druhů, například u vlaštovky obecné. Naše populace vlaštovek je v celoevropském kontextu velice zajímavá, protože území ČR se částečně nachází v oblasti tahového rozhraní mezi západoevropskými.

Podarilo se potvrdit či vyvrátit hypotézy týkající se překonávání geografických bariér (např. způsob překonávání Sahary) a odhalit vpravdě neuvěřitelné výkony některých druhů.

Populacemi zimujícími v západní Africe a východoevropskými trávícími zimu ve střední a východní Africe. Migrační trasy ptačích druhů totiž odrážejí směry, kterými ptáci kolonizovali Evropu po poslední době ledové.

Nejznámějším je zřejmě osmidenní nonstop let Břehouše rudého nad vodami Tichého oceánu z hnízdišť na Aljašce do zimovišť na Novém Zélandu.

Ptáci postupovali zejména přes tři evropské poloostrovy, byť trasu přes Apeninský poloostrov kvůli Alpám tolik nevyužívali.

Co je sledováno pomocí geolokátorů?

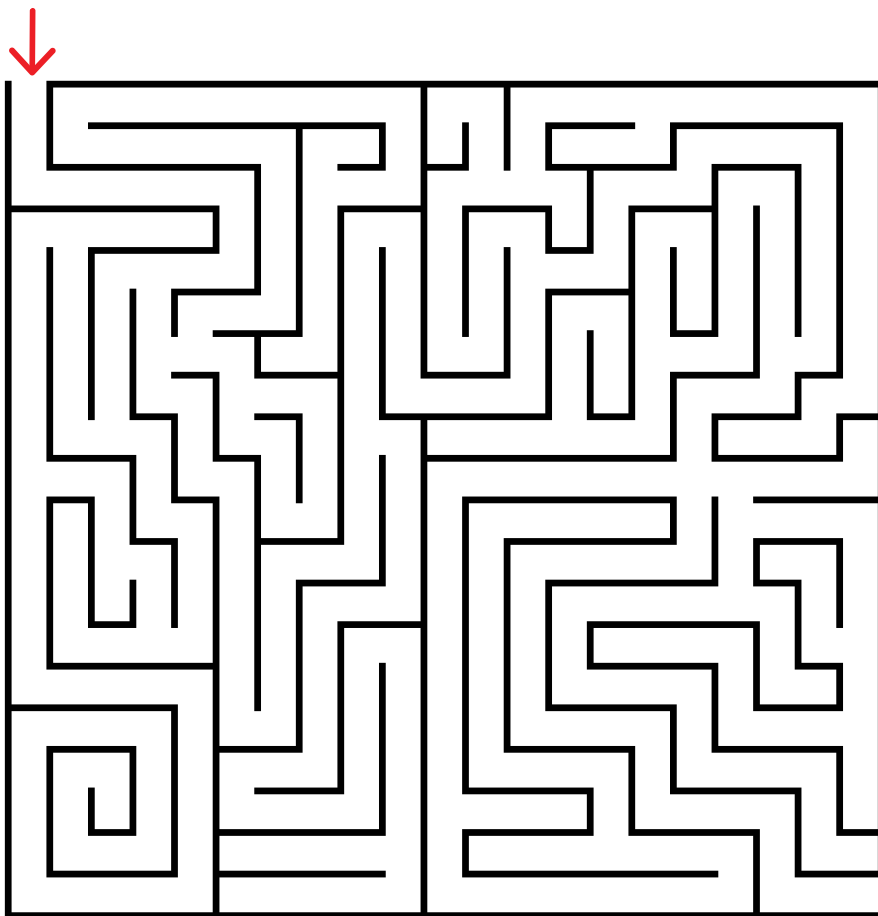
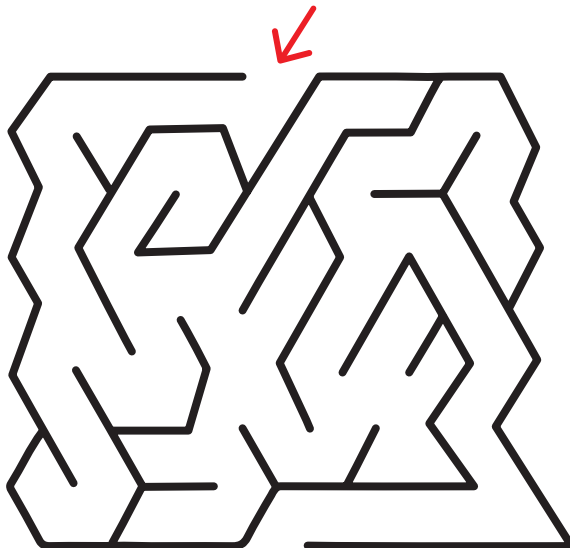
Který pták dokáže nepřetržitě letět 8 dní?

Kde se nachází zimoviště Břehouše rudého?

» Řešení: přístroje sledující migraci ptáků; Břehouš rudý, Nový Zéland

Procvičte si dovednosti sledování, zrakovou pozornost a koordinaci oko - ruka. Dobře si prohlédněte bludiště. Začněte v horní části u šipky. Potom vyznačte cestu tužkou. Pokud pro Vás bylo bludiště jednoduché, zkuste vyřešit i druhé níže.

■ Po tomto cvičení je vhodné zařadit cvičení oční gymnastiky anebo akomodace.



Pracovní list č. 28

Procvičte si přenášení zrakové pozornosti mezi symboly a koordinaci oko – ruka. Prohlédněte a zapamatujte si první tvar v řádku (asi 3 s.). Pak jej zakryjte rukou a podtrhněte všechny stejné tvary v řádku. Takto postupujte i v dalších řádcích. Potom přepište symboly zobrazené v prvním řádku na prázdný řádek pod předlohou.

JINDY můžete na vlastní list papíru přepisovat další libovolné řádky.

JINDY můžete obtáhnout všechny vodorovné čáry.

■ Nezapomeňte očím dopřát krátkou relaxaci, příp. zrakové cvičení.

.....

.....

Trénink fixační vzdálenosti. Umístěte list tak daleko, abyste byli schopni přečíst největší slova. Čtete po řádcích. Vždy než začnete číst další řádek, znovu najděte nejvhodnější vzdálenost pro čtení. Stejně pokračujte i s dalšími řádky. Vždy nejprve vyzkoušejte přiblížit či oddálit hlavu tak, aby slova byla zaostřená.

JINDY přečtete řádek uvolněným čtením, zavřete oči a zkuste zopakovat slova, která jste četl(a). Kolik si jich zapamatujete? JINDY vypište na řádky pod textem slova, která začínají písmenem „h, m, v“. JINDY na volný papír vypisujte například slova, která obsahují písmena s háčkem.

- Po tomto cvičení je vhodné zařadit relaxaci v podobě oční gymnastiky nebo akomodačního cvičení. Nakonec je vhodné zařadit chvilku tmy pro oči.

Láska, páska, kráska, vráska, malina.

Tužka, fuška, muška, fuška, flaška, sazka.

Hříčka, příčka, říčka, dřít, míček, flíček, klíček.

Slupka, kupka, dupla, hupla, slupla, půlka, kůrka.

Dračka, pračka, mračna, dračka, hračka, kladka, hrudka.

Brousí, trousí, pálí, solí, pálí, koulí, vrátí, krátí, poulí, bulí, sílí.

Paseka, krouhá, zelí, na, hrubém, struhadle, dá, ho, zkysnout.

František, škádlí, koťátko, na, bříšku, a, za, ušima. Pojd', domů, Janko.

Nedávejte, nám, ty, sušenky, nechceme, ztloustnout. Raději, si, dáme, čistou, vodu.

Proč, se, nechcete, dívat, na televizi? Vždyť, dávají, finále, mistrovství, světa, v, ledním, hokeji.

Podporujeme. demokracii. Pravidelně se účastníme aktivit. Budeme volit demokratického prezidenta. Co si o tom myslíte?

.....

.....

.....

.....

.....

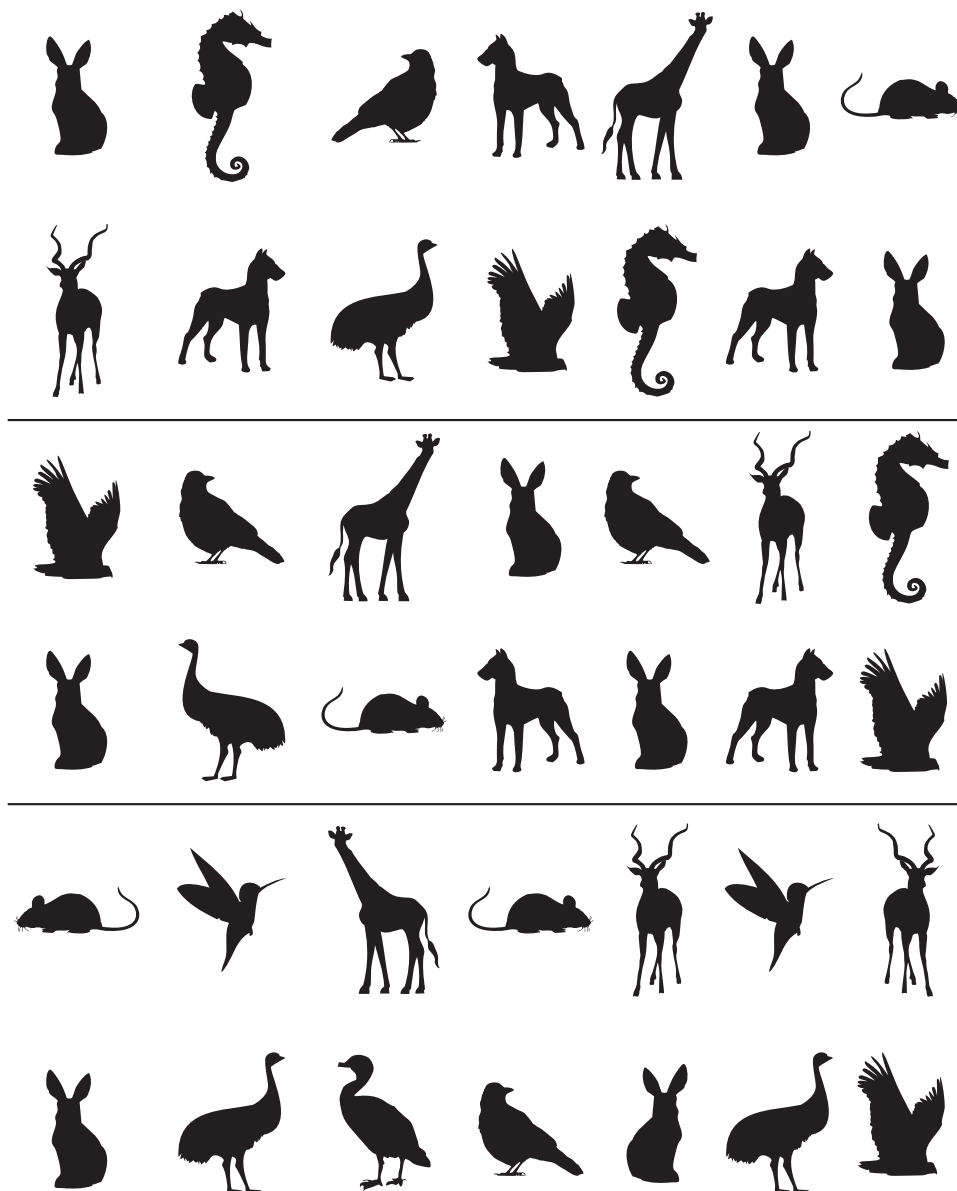
.....

.....

Pracovní list č. 30

Procvičte si zrakové rozlišování. Vyhledejte a podtrhněte v každém řádku všechny obrázky, které se v něm opakují. Potom přečtete nahlas zvířata na řádku, zavřete oči a vyjmenujte je z paměti ve správném pořadí.

JINDY spočítejte, kolik různých druhů zvířat je na obrázku a napište jejich jména do řádku pod obrázkem. Potom zkuste najít, které zvíře se v celém obrázku vyskytuje nejčastěji. JINDY můžete pracovat ve sloupcích. V každém sloupci si opět zapamatujte pořadí zvířat, pak zavřete oči a zopakujte jejich názvy ve správném pořadí. JINDY pracujte se dvěma řádky najednou a porovnávejte, která zvířata se v nich opakují. Zvířata, která jsou v sousedních řádcích vícekrát, zakroužkujte.



» Řešení: jedenáct druhů zvířat, nejvíce je zajíců.

Pro čtení jsme pro Vás vybrali citáty odborníků o významu tréninku zrakových schopností. Tentokrát je text napsán velkými tiskacími písmeny. Čtete pozorně text a všimněte si rozdílů v čitelnosti mezi jednotlivými typy písma. Rozhodněte, který typ písma byste si pro čtení vybral(a). Po čtení zavřete oči, relaxujte a zkuste formulovat nahlas, jaké informace jste se dozvěděli.

JINDY můžete v textu vyhledávat konkrétní písmena nebo slabiky. JINDY můžete řádky podtrhávat rovnou čarou.

■ Po čtení zařadte zrakovou relaxaci.

ZRAKOVÉ UČENÍ

**ZLEPŠENÍ PERIFERNÍ ZRAKOVÉ OSTROSTI VLIVEM
VÝCVIKU JE ÚMĚRNÉ MNOŽSTVÍ ČASU VYNALOŽENÉMU
NA NACVIČOVANÝ ÚKOL. (W. B. LANCASTER)**

**PO VÝCVIKU ZAMĚŘENÉM NA VNÍMÁNÍ SE ZLEPŠENÁ
ZRAKOVÁ OSTROST UDRŽELA PO DVA ROKY. ZLEPŠENÁ
PERIFERNÍ OSTROST SE PO RŮZNÝCH ČASOVÝCH
INTERVALECH UDRŽELA Z 50 %. (E.J. GIBSON)**

**ZLEPŠENÍ SCHOPNOSTI VNÍMÁNÍ PODLE VŠEHO SPOČÍVÁ V
OBLASTI ZMĚNY POZORNOSTI. DOŠLO K LEPŠÍMU
VNÍMÁNÍ PODSTATNÝCH ROZDÍLŮ A MENŠÍMU VNÍMÁNÍ
NEVÝZNAMNÝCH ROZDÍLŮ. (J.J. GIBSON)**

*SYSTEMATICKÝ VÝCVIK ZRAKU SLABOZRAKÝCH VEDE K LEPŠÍ ÚROVNI
CELKOVÉHO JEDNÁNÍ. (J. OTTO)*

**KROMĚ TĚCHTO VĚDECKÝCH ZJIŠTĚNÍ EXISTUJÍ SVĚDECTVÍ SLABOZRAKÝCH OSOB,
KTERÁ JSOU VŮBEC NEJPŘESVĚDČIVĚJŠÍ. ŘADA SLABOZRAKÝCH DOKLÁDÁ
UŽITEČNOST SVÉHO VÝCVIKU, PŘI NĚMŽ SE NAUČILI LÉPE POUŽÍVAT ZRAK V
MNOHA OBLASTECH SVÉHO KAŽDODENNÍHO ŽIVOTA. (BELIVEAU, SMITH, 1980)**

▲ Pracovní list č. 32

Procvičte si přenášení zrakové pozornosti a koordinaci oko – ruka. Přepište každou řadu tiskacích písmen několikrát za sebou na řádek vedle.

JINDY můžete vlastní práci zkontrolovat, jestli jste všechny tvary napsal(a) správně. JINDY si vezměte vlastní papír, přiložte ho vedle předlohy a můžete úkol zopakovat nebo si vytvořit vlastní vzor pro přepisování.

■ Dopřejte si zrakovou relaxaci.

B K S R D _____

N J C V Y _____

g h f k e x _____

p d b q p _____

8 6 5 4 5 _____

6 9 3 9 6 _____

d 6 b q 9 _____

m 2 n 8 l _____

Při jiném tréninku opisujte na následující volné řádky písmena a číslice po sloupcích. Na první řádek všechny tvary, které jsou uvedeny jako první, na další řádek tvary uvedené jako druhé apod. (př.: na prvním řádku bude: B N g p 8 6 d m).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

V následujícím listu opět procvičujeme zrakové dovednosti související s plynulým čtením. Soustředte se na správné sezení, uvolněný pohyb očí po řádku a pravidelné mrkání. Nejdříve si slova přečtěte. Potom projíždějte očima řádky a vyhledávejte pouze slova s jedním písmenem „a“. Při dalším čtení vyhledávejte pouze slova, ve kterých jsou dvě písmena „e“.

JINDY provádějte stejné cvičení s tím rozdílem, že budete „a“ podtrhávat, „e“ přeškrtnout. JINDY zakroužkujte slova začínající velkým písmenem. JINDY na řádky pod textem vypište všechna vlastní jména.

■ Během i po cvičení si dopřejte zrakové cvičení a/nebo relaxaci.

Meč Lída pere Afrika Pepek Ivan pes počítačka malíček Text
 Ostrava Jarda mezek nesl Ivana laso panorama lak Hele ves
 Praha Olda mele Vítek Jana textil drak lakovna Prezident čaj
 Hanka les jede hora maso klesl sele Vana Emil tele
 panenka pelech bere Olga Dana Vlas frak Anna židle leze
 Morava Dva buchta chata třese Slovensko klece vrata
 Koule prak Teplice Plzeň makarón Cheb sed železo straka
 Metr kravička Alan tenký kytka ustele Lužnice češe palanda

Na řádky pod textem vypište všechna vlastní jména. Vzpomeňte si na někoho známého se stejným jménem a napište o něm něco, co ho charakterizuje.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

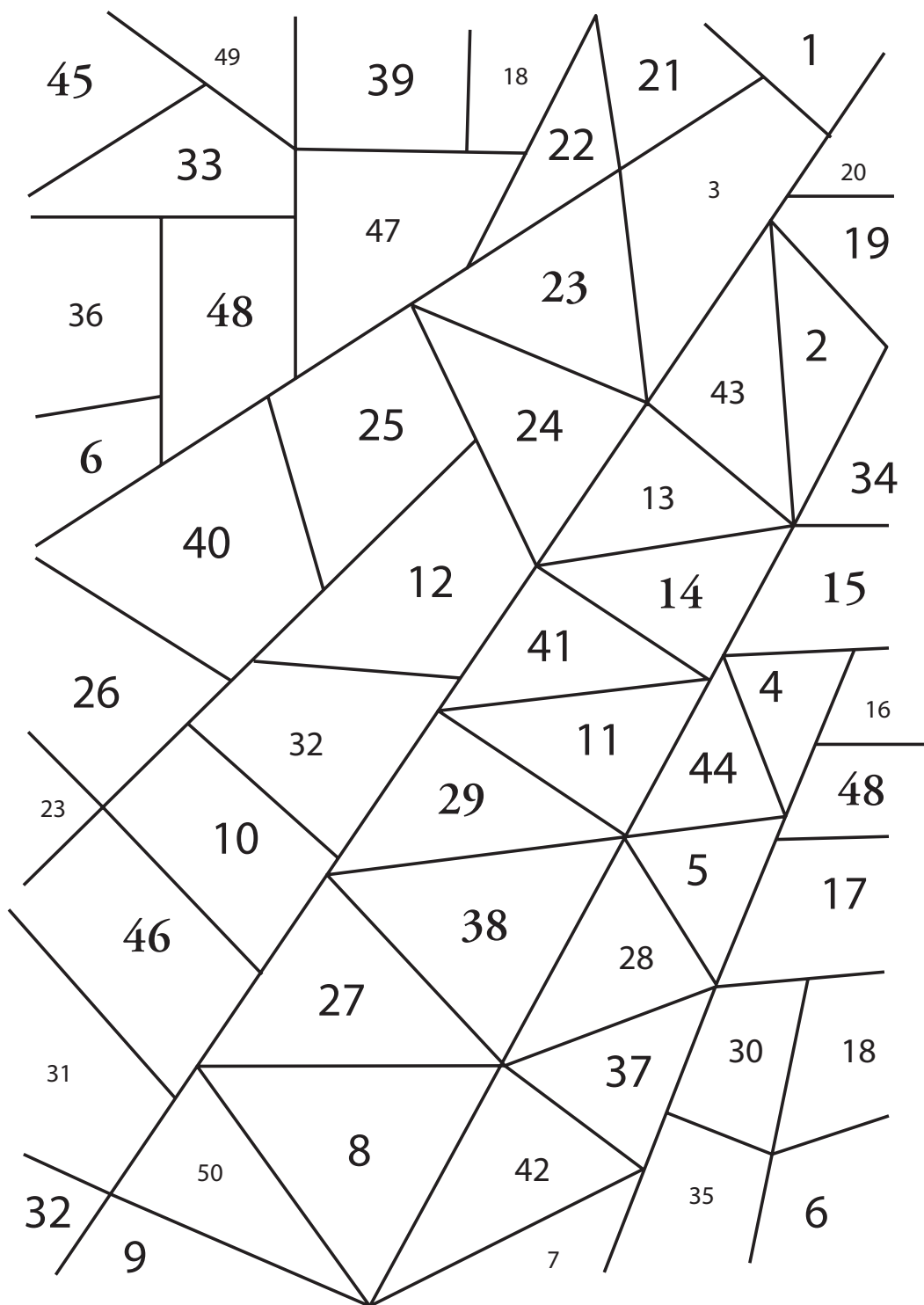
.....

.....

Pracovní list č. 34

Touto aktivitou trénujete postřeh a schopnost vyhledávání. Opět platí správné sezení, uvolněné krční svaly, ramena dolů, dobré osvětlení, správná vzdálenost očí od předlohy. Nejprve vyhledávejte číslice od 1 do 50. Potom zkuste najít a vedle obrázku zapsat pět čísel, která se opakují dvakrát.

JINDY vyhledávejte pouze sudá čísla a zakroužkujte je. JINDY spojte zakroužkovaná čísla v pořadí od největšího k nejmenšímu čarou. JINDY spočítejte celé trojúhelníky a obtáhněte je barevně.



» Řešení: Opakují se čísla: 6, 18, 23, 32, 48; úplných trojúhelníků je 20

Procvičujte uvolněné čtení souvislého textu. Myslete na uvolněný pohyb očí, dostatečnou frekvenci mrkání a optimální držení těla při čtení. Po přečtení zkuste svými slovy vystihnout myšlenku. Souhlasíte s učitelem? Potom doplňte do vět pod textem správná chybějící slova. Potom tyto věty vyhledejte v textu a podtrhněte je.

JINDY můžete číst pouze první slabiky z každého slova.

JINDY podtrhněte v textu všechny samohlásky.

■ Během i po přečtení textu zařaďte krátkou relaxaci, zavřete oči a dopřejte jim chvíli tmy.

**Učitel filozofie jednoho dne přišel do třídy.
Když se studenti usadili, vytáhl ze šuplíku nádobu a
naplnil ji až po povrch kamínky.**

Pak se zeptal, zda je nádoba plná. Studenti řekli, že ano. Učitel vytáhl krabici s menšími kamínky a nasypal je nahoru.

Protřepal nádobu a menší kamínky popadaly mezi ty velké kameny a vyplnily mezery mezi nimi. Opět se zeptal, jestli je nádoba plná. Studenti již váhavěji souhlasili. Vytáhl sáček s pískem. Nasypal jej na povrch nádoby, písek vyplnil po protřepání i ty nejmenší skulinky. Tentokrát již byla nádoba skutečně plná.

Řekl: "Touto ukázkou jsem chtěl vysvětlit, že tato nádoba je jako váš život. Velké kameny znázorňují důležité věci, jako je rodina, partner, děti, přátelé. Pokud byste je ztratili, bylo by to pro vás ničující. Menší kamínky ukazují ostatní, méně důležité věci - např. auto, dům, zaměstnání. A písek všechno ostatní - drobnosti denního života.

Když jdou písek nebo kamínky do nádobky jako první, nezůstane místo pro velké kameny. Stejně to platí i v životě - když budete ztrácet čas a energii na drobnosti - materiální věci, nikdy nebudete mít čas na věci, které jsou skutečně důležité!

Proto se v životě věnujte skutečně důležitým věcem. Hrajte si se svými dětmi, vezměte partnera tančit nebo do kina.

Vždy bude čas jít do práce, uklidit dům, navařit oběd nebo nakoupit. Mnoho štěstí, dodal na konec učitel.

Otázky k textu:

Vytáhl ze šuplíku nádobu a kamínky.

Velké kameny znázorňují důležité věci, jako je

Proto se v životě věnujte

Pracovní list č. 36

Líbí se Vám vyobrazení? Poznáte, co na obrázku je? Najděte oči, uši, kly a ocas. Tužkou obtáhněte konturu obou zvířat. Potom pracujte se sloupcem barev vpravo. Nejprve říkejte názvy barev odshora dolů. Potom zkuste číst označení barev ve sloupci vedle barev. Nakonec vypracujte úkol pod obrázkem.

■ Po dokončení každého úkolu si dopřejte krátkou relaxaci – nejlépe akomodační cvičení.



Na následující řádky popište svůj vztah ke slonům a informace, které o slonech víte nebo zážitek, který jste se slony zažil(a).

.....

.....

.....

.....

Procvičujte uvolněné čtení souvislého textu. Myslete na správné držení těla, uvolněný pohyb očí a dostatečnou frekvenci mrkání. Text je ve dvou sloupcích, ale čte se vždy celý řádek. Po přečtení textu na chvíli zavřete oči a zopakujte si právě přečtené informace. Potom odpovězte písemně na otázky pod textem.

JINDY čtete znovu, ale pouze první hlásku z každého slova (uplatňujte plynulé a uvolněné přejíždění po řádcích). JINDY při čtení podtrhněte pouze slova, která mají právě 4 písmena. JINDY z textu vypište na řádek pod textem všechny číslovky.

■ V průběhu čtení i po dokončení každého úkolu si dopřejte krátkou relaxaci.

Zajímavosti o slonech

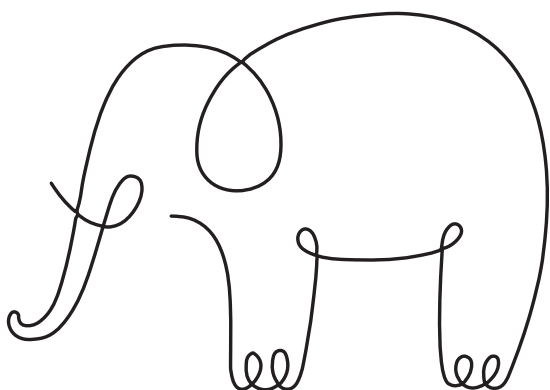
Největší slon vážil přibližně
Přibližně 100 slonů je
Africký slon má ze
Sloni se bojí včel. Afrika je
Afrického slona.
3 hodiny denně.
jídla a 160 litrů vody denně.

10 886 kg a měřil 3,96 m.
denně zabito kvůli slonovině.
všech zvířat nejlepší čich.
domovem největšího žijícího živočicha,
Sloni obvykle spí jen 2 nebo
Dospělý slon spotřebuje až 300 kg
Sloní kly mohou vážit i 200 kg.

Sloni jsou březí 2 roky.
značek kávy na světě je
Sloní mozky mohou
Spermie myši je větší
Dospělý asijský slon je schopen
Slon má více než 40 000 svalů.
Sloni nemají rádi arašídny.

Jedna z nejdražších
vyrobena z trusu thajských slonů.
vážit až 5 kg.
než sperma slonů.
držet v chobotu 8,5 litru vody.
Člověk má pouze 639 svalů.

Slona několikrát obtáhněte jedním tahem. Začněte u klu. Potom se pokuste nakreslit stejného slona do prostoru vedle a opět několikrát obtáhnout. JINDY si vezměte vlastní papír a kreslete slona jedním tahem.



Jak dlouho spí slon?

Kolik vody slon denně spotřebuje?

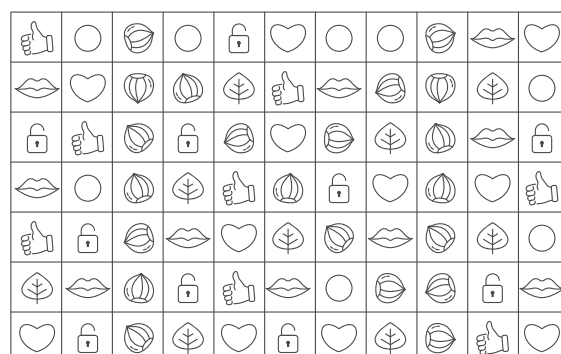
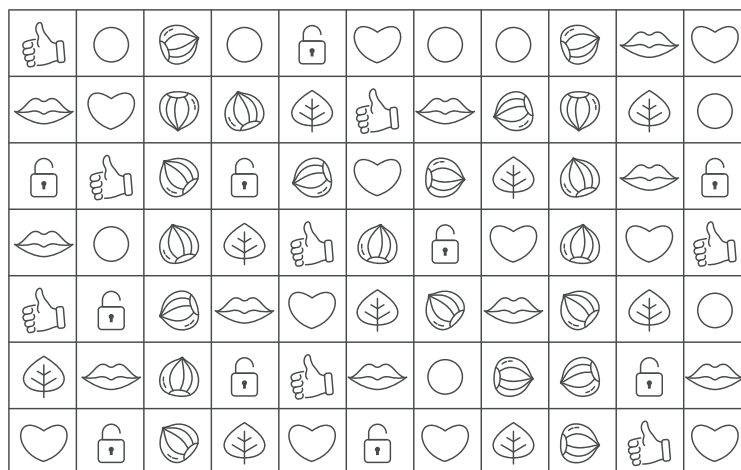
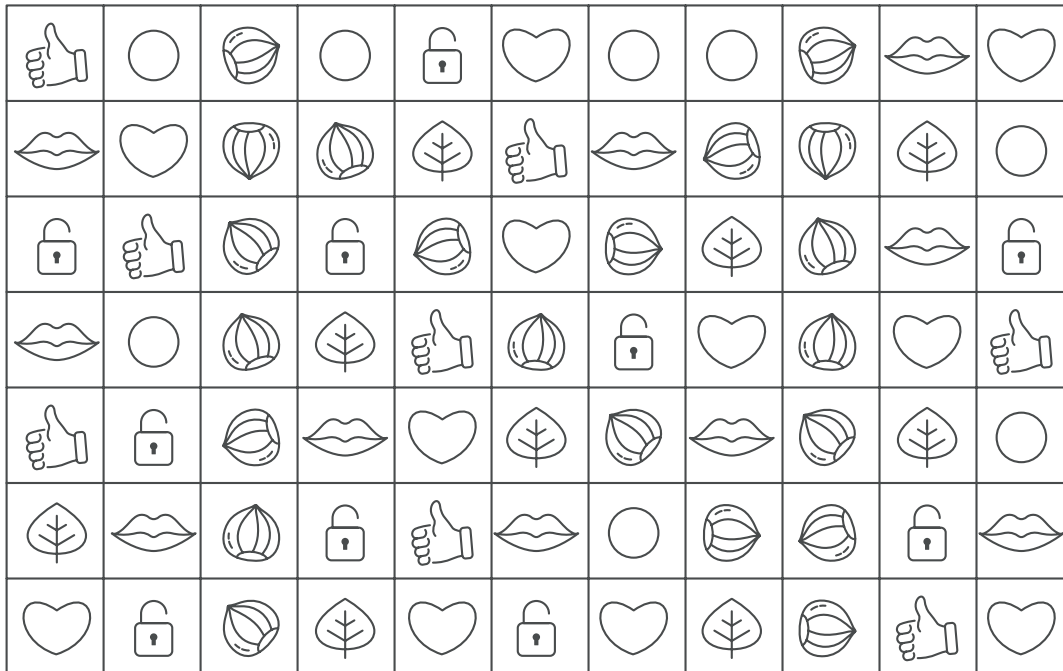
Jaký smysl má slon výborně vyvinutý?

Vypište z textu všechny číslovky

Pracovní list č. 38

Vyberte velikost tabulky, ve které jste schopni/schopna rozlišit obrázky. Uvolněně přejíždějte očima po rádcích a vyhledávejte kolečka. Označte je tečkou. Potom znovu čtete obrázky a podtrhávejte všechny listy. Do třetice vyhledávejte a označte křížkem srdíčka.

JINDY pracujte ve sloupcích. Všechny oříšky pastelkou vybarvete. Potom si obrázek dobře prohlédněte. Oříšky jsou uspořádány do tvaru dvou písmen. Uhádnete, která to jsou? Můžete je obtáhnout barevně. JINDY můžete uvolněně sledovat řádky a vyhledávat a zakroužkovat další symboly (např. srdce, zámky, rty a ruce). Zkuste pracovat i s tabulkou s menšími obrázky.

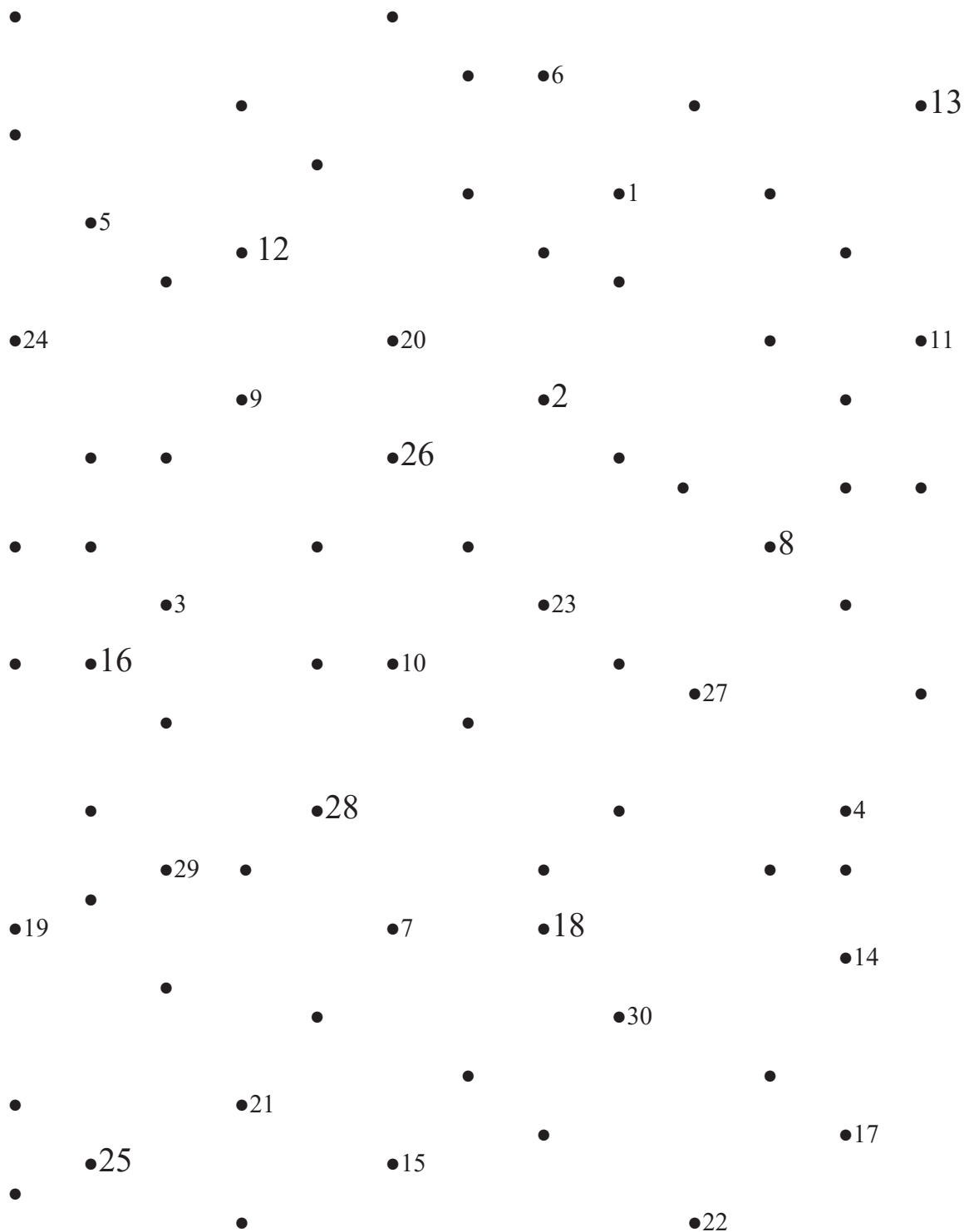


» Řešení: písmena m,n

Trénink je zaměřen na vyhledávání, sledování a koordinaci oka a ruky. Vyhledávejte čísla od nejmenšího k největšímu. Potom spojte tužkou body u čísel od největšího k nejmenšímu. Potom číslice opište na řádek dole.

JINDY obtáhněte spojovací čáry.

■ Nezapomeňte na krátkou relaxaci a oční cvičení.



.....

» Řešení: 30

Pracovní list č. 40

Procvičujte uvolněné čtení souvislého textu. Text se věnuje tématu vlivu přírody na zdraví. Čtěte text po řádcích. Trénujte uvolněné oční pohyby po řádku. I když se text zmenšuje, udržte si správnou techniku čtení. Po přečtení na chvíli zavřete oči a uvědomte si důležité poselství článku. Souhlasíte s názorem Dr. Thoma? Potom odpovězte na otázky pod textem.

JINDY můžete v textu podtrhnout všechna podstatná jména.
JINDY čtěte text a podtrhávejte všechna slova začínající velkým písmenem.

■ Nezapomeňte relaxovat a dopřát očím chvíli tmy.

V závislosti na ročním období
- od vlhké jarní země,
po specifickou vůni podzimních
vzduch“ v zimě. Právě
venku dokáže nastartovat,
obrazovkou, kdy určitě
tři hodiny v lese vás pak vybaví
nárůstem buněk, které chrání tělo
změnami.

Les Vám pomůže zpomalit tempo.
imunitní systém, snižuje se krevní tlak,
(neboli „nerv klidu“), který umožňuje
diagnóza. Dr. Erwin Thoma vysvětluje:
nastavení, které bylo nezbytné v době
zaktivovat se z nuly do sta, za což je
v mozku. Nelze jej ovlivnit a nachází se
pobyt v lese obzvláště relaxační.
jako zdroj nejhlubší relaxace.“
vodopády, jezera a hory spojují ve velmi

Doktor Erwin Thoma je vedoucí výzkumného
knihách zabýval léčivými účinky přírody na lidi:
často nemohou osvobodit od přehlcení světelným
nešvar je relax v přírodě, a to nejlépe v lese.
uleví. „Ale především vdechujeme biochemické
stromy navzájem vyměňují. Představují skutečný

můžeme cítit různé vůně
přes pryskyřici vonící létem až
listů a čerstvý „zasněžený
propojení všech smyslů nás
což je úplný opak sezení před
smysly bývají potlačeny. Dvě až
až padesátiprocentním
před různými zdraví škodlivými

Ubývá hormonů stresu, posiluje se
aktivuje se parasymptický nerv
regeneraci. Zní to jako lékařská
„My lidé vlastně používáme
kamenné. Člověk je tedy schopen
odpovědný limbický systém
hluboko v podvědomí. Proto je
Pro podvědomí příroda funguje
A zejména v Rakousku se lesy,
úrodnou kulturní a přírodní krajinu.

centra a v Salcbursku se ve svých
„Ti, kteří žijí v městském světě, se
stresem nebo hlukem.“ Lék na tento
Čistý vzduch a ticho vašemu stresu
látky s názvem terpeny, které si
elixír života,“ říká Dr. Thoma.

Jaké blahodárné účinky má pobyt v lese na člověka?

.....

.....

Jaké národnosti je Dr. Thoma a jaké je jeho křestní jméno?

Jak se nazývají účinné biochemické látky, které si stromy vyměňují?.....

Zde vlastními slovy napište základní poselství, které článek sděluje.

.....

.....

V následujícím listu opět procvičujte zrakové schopnosti související s plynulým čtením. Soustředte se na správné sezení, uvolněný pohyb očí po řádku a pravidelné mrkání. Vyberte si velikost, kterou jste schopen(na) dobře rozlišit. Vyhledávejte pouze slabiky „on“. Potom čtete znovu a zaměřte se na vyhledávání slabiky „na“.

JINDY vyhledávejte nejprve slabiku „až“ a při druhém čtení slabiku „že“. JINDY pracujte tužkou a podtrhávejte slabiku „on“ a slabiku „už“. JINDY vyhledávejte a zakroužkujte všechny slabiky „na“ a „že“. JINDY jednotlivé řádky podtrhněte rovnou čarou.

už na on že on na on na že on už až
 až už on na že až už on až na že na
 na že až na už on že už na on už na
 na že na on na on že až na už až už
 už na že on že na už on že už až už

už na on že on na on na že on už až
 až už on na že až už on až na že na
 na že až na už on že už na on už na
 na že na on na on že až na už až už
 už na že on že na už on že už až už

už na on že on na on na že on už až
 až už on na že až už on až na že na
 na že až na už on že už na on už na
 na že na on na on že až na už až už
 už na že on že na už on že už až už

Pracovní list č. 42

Pracovní list je zaměřen na techniku zápisu. Pracuje s náročnějšími tahy tužky, podporuje zlepšení jistoty při psaní. Opíšíte co nejpřesněji tvary na řádky.

JINDY si vezměte samostatný list papíru a vymyslete si vlastní trénink psaní. Napište například dopis nebo opište text dle vlastního výběru.

■ Po tréninku zařaďte oční gymnastiku, cvičení akomodace, příp. protažení celého těla, krku a zad.

↓↓ _____

→ → _____

↔ ↔ _____

○ ○ _____

∅ ∅ _____

Ω Ω _____

Δ Δ _____

€ € _____

% _____

$\frac{1}{2}$ $\frac{1}{2}$ _____

$\frac{5}{8}$, $\frac{5}{8}$ _____

∞ ∞ _____

@ @ _____

Opět Vás čeká uvolněné plynulé čtení. Soustředte se na správné sezení s uvolněnými rameny, uvolněný pohyb očí po řádku a pravidelné mrkání. Text je tištěný od většího písma k menšímu a opačně. Trénujte čtení různé velikosti textů, dokud je to možné. Tentokrát na Vás čekají hádanky. Na řádky pod textem запиšte odpovědi.

JINDY v textu podtrhněte slova, která mají 5 písmen. JINDY čtete text znovu, ale z každého slova čtete pouze první písmeno.

■ Během i po dokončení úkolu zařaďte zrakové cvičení a relaxaci.

Mluvím bez úst a slyším bez uší. Nemám tělo, ale ožívám hlasem. Kdo jsem?

Když mne ubíráte, rostu. Když mi přidáváte, zmenšuji se. Kdo jsem?

Rádi mne máte, života by beze mne nebylo. Ale kdo se na mne dívá, vždycky se mračí. Kdo jsem?

Na bojovém poli jsem druhý zprava i zleva. Do boje vyrážím tak, jak je třeba. Dva kroky vpřed a jeden vždy v bok. Tráva pode mnou se střídá každý skok. Kdo jsem?

Nic neroste na mých polích, však rasismus ten tu kvete hojně. Dřeva tvarů různých oblých stojí na mně při té vojně. Smrt do čtverce si tu chodí a zrození má přímou cestu. Nový život rázem plodí, ten oblékne si stejnou vestu.

Patří ti to, ale tvoji přátelé to používají víc než ty. Víš co to je?

Nestojím, neležím, neseďm, neběžím, pracuji v temné čekárně. Stavím věci do pozoru. Záleží na módním vzoru.

Měříte můj život v hodinách a sloužím vám tím, že zanikám. Jsem rychlá, když jsem hubená a pomalá, když jsem tlustá. Vítr je můj nepřítel.

Mám města, ale ne domy. Mám hory, ale ne stromy. Mám řeky, ale ne ryby. Kdo jsem?

Za tmy tmoucí vstala víla, plnou hrstí perly sila. Měsíc viděl, nepověděl, hvězdy znaly, pohlídaly, slunce vstalo, posbíralo.

Třicet dva běloušů na rudé líše, napřed žvýkají, potom dupají a pak stojí tiše.

Můžeš mne uchopit svou levou rukou. Pravou to ale nikdy nedokážeš. Kdo jsem?

Odpovědi:

.....
.....
.....

» Řešení: ozvěna, jáma, slunce, jezdec na šachovnici, šachy, Tvoje jméno, ramínko na šaty, svíčka, mapa, rosa, zuby, pravá ruka.

Pracovní list č. 44

Čtěte písmena po řádcích. Potom čtěte písmena po sloupcích. Potom ve svislých a vodorovných řadách najdete a vyznačte názvy alespoň 9 zvířat.

H I S P O T K A N
K B C I P O K O K
R I N O E S C M O
O S G N S R N A Z
R K W M Y Š Z B A
Ý F I J E L E N A
S G N N A K V L K

» Řešení: potkan, sma, myš, jelen, rorýs, ibis, pes, vlk, koza

V dalším cvičení nejprve čtěte uvolněně písmena po řádcích, potom po sloupcích. Po přečtení každého řádku zavřete oči a zkuste písmena zopakovat z paměti.

JINDY čtěte písmena a podtrhněte v každém řádku jen ta písmena, která spolu tvoří název potraviny (podle příkladu v prvním řádku). Potom názvy potravin přepište vedle řádku. JINDY všechna písmena obtáhněte, aby vznikl obdélník. Potom každý řádek podtrhněte a nakonec udělejte svislé čáry za každým písmenem, aby vznikla tabulka. Totéž můžete zkusit i v předchozím cvičení.

■ Nezapomeňte na zrakovou relaxaci.

v b í á g n o s
m d r o r e s d
s z e z l á e v
z m k u m ř e k
n o a v o l c e
p e d č i s v o
j š c u n k z a

» Řešení: víno, med, sele, kuře, ovoce, pečivo, šunka

Trénujte schopnosti uvolněného čtení. Vyberte si pro čtení vyhovující velikost textu. Pohodlně se posadte a pozorně přečtěte text. Volně přitom pohybujte očima, pravidelně mrkejte. Po přečtení textu si dopřejte krátkou relaxaci se zavřenýma očima a vybavte si, jaké poselství příběh obsahuje. Potom doplňte do vět pod textem chybějící výrazy. Příběh můžete někomu převyprávět.

JINDY tužkou podtrhněte všechna slova, která obsahují hlásky s háčkem. JINDY v textu podtrhněte všechna slova, která mají 3 nebo více slabik. JINDY zkuste pracovat s textem menším než jste četli dosud. JINDY zkuste každý řádek podtrhnout rovnou čarou.

- Po splnění každého dílčího úkolu si dopřejte zrakovou relaxaci. Jednou tmou pro oči, příště například procvičení akomodace nebo masáž pro oči.

Chlapec s hřebíky

Byl jednou jeden kluk, který měl špatný charakter. Jeho otec mu dal pytel plný hřebíků a řekl mu, že pokaždé, když s někým ztratí trpělivost, musí zatlouct jeden hřebík do zahradního plotu. První den zatloukl kluk 37 hřebíků do zahradního plotu. V následujících týdnech se naučil ovládat. Počet hřebíků v zahradním plotu byl stále menší. Naučil se, že zatlouct hřebík je namáhavější než se ovládnout. Konečně přišel den, kdy kluk už nemusel zatlouci žádný hřebík. Takže šel za otcem a řekl mu to. Otec mu tedy řekl, že má každý den vytrhnout jeden hřebík ze zahradního plotu, když se ovládne. Konečně mohl kluk otci říct, že všechny hřebíky z plotu vytrhl. Otec mu přinesl zahradní plot a řekl mu: "Můj synu, dobře sis počíнал, ale i přesto se podívej na ten zahradní plot. Je plný dřev. Ten zahradní plot už nikdy nebude jako dřív. Když se s někým hádáš a řekneš mu něco zlého, tak mu tady necháš ránu. Můžeš zasunout do člověka nůž a můžeš ho potom vytáhnout. Rána zůstane. Nepomůže, když se mockrát omluvíš, rána zůstane. Slovní rána je stejně bolestivá jako tělesná rána. Přátelé jsou vzácnými drahokamy, přivádějí tě k smíchu a dávají ti odvalu. Jsou připraveni ti naslouchat, když je potřebuješ, podporují tě a otvírají ti srdce."

Chlapec s hřebíky

Byl jednou jeden kluk, který měl špatný charakter. Jeho otec mu dal pytel plný hřebíků a řekl mu, že pokaždé, když s někým ztratí trpělivost, musí zatlouct jeden hřebík do zahradního plotu. První den zatloukl kluk 37 hřebíků do zahradního plotu. V následujících týdnech se naučil ovládat. Počet hřebíků v zahradním plotu byl stále menší. Naučil se, že zatlouct hřebík je namáhavější než se ovládnout. Konečně přišel den, kdy kluk už nemusel zatlouci žádný hřebík. Takže šel za otcem a řekl mu to. Otec mu tedy řekl, že má každý den vytrhnout jeden hřebík ze zahradního plotu, když se ovládne. Konečně mohl kluk otci říct, že všechny hřebíky z plotu vytrhl. Otec mu přinesl zahradní plot a řekl mu: „Můj synu, dobře sis počíнал, ale i přesto se podívej na ten zahradní plot. Je plný dřev. Ten zahradní plot už nikdy nebude jako dřív. Když se s někým hádáš a řekneš mu něco zlého, tak mu tady necháš ránu. Můžeš zasunout do člověka nůž a můžeš ho potom vytáhnout. Rána zůstane. Nepomůže, když se mockrát omluvíš, rána zůstane. Slovní rána je stejně bolestivá jako tělesná rána. Přátelé jsou vzácnými drahokamy, přivádějí tě k smíchu a dávají ti odvalu. Jsou připraveni ti naslouchat, když je potřebuješ, podporují tě a otvírají ti srdce.“

Doplňte do vět pod textem chybějící výrazy.

Jeho otec mu dal pytel plný

Naučil se, že zatlouct hřebík jenež se ovládnout.

Když se s někým hádáš a řekneš mu něco, tak mu tady necháš ránu.

Slovní rána je stejně jako tělesná rána.

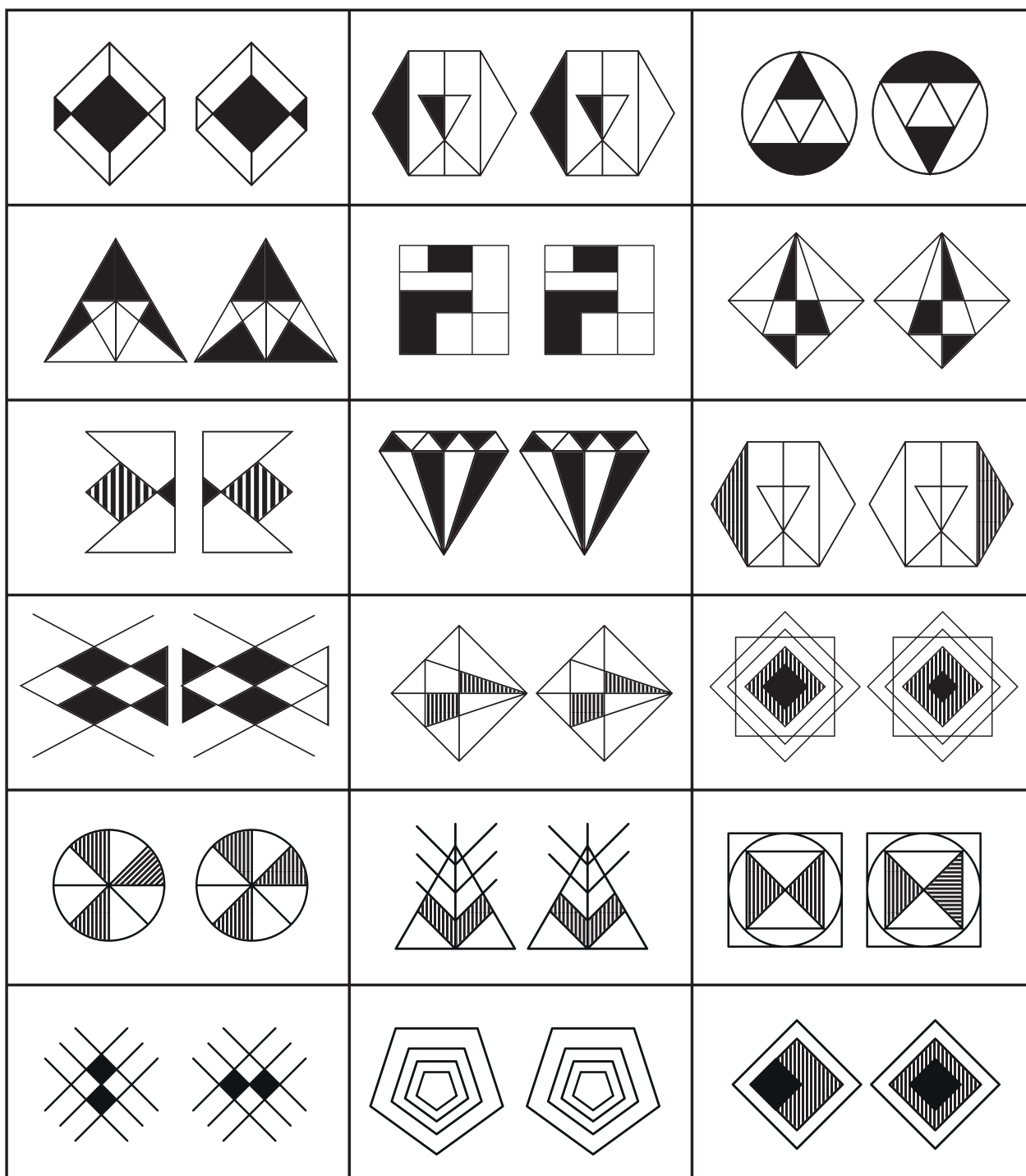
Přátelé jsou vzácnými, přivádějí tě k a dávají ti

Pracovní list č. 46

Pracovní list je zaměřen na rozlišování detailů. V každém obdélníku jsou dva obrazce. Pokud nejsou tvary v obdélníku stejné, škrtněte je křížkem z rohu do rohu. Dbejte na správnou vzdálenost očí od listu, správný posez a uvolněný pohyb očí.

JINDY obtahujte tužkou obdélníky, ve kterých jsou rozdílné obrazce. JINDY zkuste obtahovat obrysy tvarů v jednotlivých polích. Vybírejte takové, které zvládnete.

■ Po splnění úkolu nezapomeňte oči i mysl chvíli relaxovat.

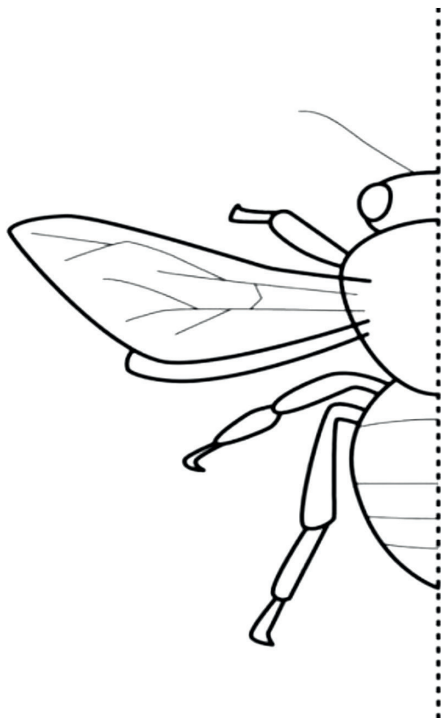


Pracovní list se zaměřuje na procvičení dovedností přenášení zrakové pozornosti a koordinaci oko - ruka. Nejprve si pozorně přečtete text. Potom se zamyslete a zkuste si vybavit, co jste se o včelách dozvěděli. Potom v textu o včelách podtrhnete všechna čísla a opište je na řádek dole.

JINDY z textu vypíšete na řádek dole všechny zdraví prospěšné látky, které med obsahuje. Potom podle vzoru v levé části dokreslete druhou polovinu včely. Snažte se o dodržení stejné velikosti jednotlivých částí. JINDY můžete v textu podtrhávat nebo přeškrtnávat vybraná písmena, slabiky nebo slova. JINDY můžete včelu obtáhnout jinou barvou.

Včela medonosná (*Apis mellifera*) patří mezi blanokřídlý hmyz. Přečtete si deset zajímavostí o včelách.

- Včela létá rychlostí 29 kilometrů za hodinu. Mávne křídly 200 krát za vteřinu, tato rychlost vytváří bzučení, které slyšíme.
- Za jedinou minutu navštíví přibližně 10 květů.
- Život včely trvá pouhých 6 týdnů.
- Dělnice při sběru nalétají více než 57 000 kilometrů.
- Jedna včela vyprodukuje za svůj život přibližně 9 gramů medu.
- K nasbírání 0,5 kg medu pracuje zhruba 556 včel celý svůj život.
- Češi jsou národ včelařů. V roce 2019 u nás 778 300 včelstev chovalo 62 480 včelařů.
- Med je zdravější než rafinovaný cukr a podporuje imunitu. Obsahuje vitaminy, minerální látky, stopové prvky, enzymy, koenzymy, flavonidy, antioxidanty a další bioaktivní látky.
- Češi snědí průměrně jednu kávovou lžičku medu za týden. To není mnoho, pokud jsou známá fakta o jeho blahodárném účinku na zdraví.



Čísla:

Prospěšné látky:

.....

Pracovní list č. 48

Procvičte si uvolněný pohyb očí po řádku a rozlišování podobných znaků. Prohlédněte si první tvar v řádku a vyhledejte v řádku všechny stejné tvary. Pokud je pro Vás úkol obtížný, zkuste použít záložku. Během úkolu si odpočiňte.

JINDY v každém řádku najděte skryté slovo napsané velkými písmeny. JINDY můžete cvičení zopakovat a tužkou shodné tvary v každém řádku podtrhnout. JINDY přepište písmena z řádků 4, 9 a 14 na řádky pod tabulkou.

d	p b d b d B d p R d q O d q b U d b K b
b	b d O b p b K d b d b O p d b U b b d N
p	q p b p d V p d p p L q b p K b q p d b
P	B P D Š P T B P p R P B P B P O D S
d	p S d p b q d R q b p d p N d b q d A d
p	p q b q p D b p q p U b p q b p q b B p
q	q p S p b p q M q b p R b s K g q p p q
d	b p M g p O q p b D b d Ř d p Í q d N q
P	P B D O G P D R P O P V I D C C E
p	o p B p q d p q p d q U p b p q d K q d
b	b d q V s b p q p L b d b A d b p q K b
d	p d K p b q d O q b L d p q d b q O p d
p	q p b p L q p d p p d O b p d b Ď p d b
B	A B D B U D P T D O P B P U G R S

» Řešení: brouk, okoun, vlk, pštros, sma, dub, smrk, modřín, borovice, buk, vlak, kolo, loď, autobus

.....

.....

.....

Procvičujte uvolněné čtení souvislého textu. Myslete na dostatečnou frekvenci mrkání a optimální držení těla při čtení. Po přečtení zkuste svými slovy vystihnout myšlenku. Zkuste odpovědět na otázku, komu je evangelium určeno? Potom můžete v textu podtrhnout slova začínající velkým písmenem. Na volné řádky pod textem tato slova opište.

JINDY čtete text tak, že čtete jen první slabiku každého slova. JINDY v textu vyhledávejte a přeškrtněte písmena „a, e, i, o, u“.

Pro koho je evangelium?

Evangelium znamená dobrá zpráva (řecky εὐαγγέλιον). Jde o biblické texty pojednávající o životě, smrti a zmrtvýchvstání Ježíše Krista. Texty vznikaly desetiletí po Ježíšově smrti. Čtyři evangelia zahrnutá do Nového zákona se nazývají kanonická. Evangelium podle Marka, Matouše, Lukáše a Jana. První význam slova evangelium v kontextu Bible v křesťanské terminologii je ve smyslu „radostné zvěsti, kterou přinesl Ježíš lidem“. Každý evangelista své evangelium koncipoval specificky s důrazy poskytujícími plastický pohled na popisované situace, což vycházelo primárně z toho, že každý promlouval k trochu jinému okruhu čtenářů. Všem evangeliím je však společné, že celková koncepce vypráví o Ježíšově životě a zvěštuje spásu.

V Bibli o tomto aktu nacházíme mnoho veršů. Některé jsou níže napsány i s odkazy.

„Kdo je v Kristu, je nové stvoření. Staré pominulo – hle, je tu nové!“ Korintským, 5, 17

„Všechno, co se narodilo z Boha, přece přemáhá svět. A to je to vítězství, které přemohlo svět: naše víra.“ 1. Janův 5:4

„Požehnán buď Bůh a Otec našeho Pána Ježíše Krista, který nám ve svém velikém milosrdenství daroval nový život, když vzkřísil Ježíše Krista z mrtvých. Povolal nás k živé naději.“ 1. Petrův 1:3

„Věř v Pána Ježíše, a budeš spasen ty i tvůj dům!“ Skutky 16:31

„Vždyť on nás spasil a povolal svatým povoláním; ne díky našim skutkům, ale díky jeho vlastnímu záměru a milosti, kterou nám v Kristu Ježíši udělil před začátkem věků.“ 2. Timoteovi 1:9

„Právě tak se Kristus jednou obětoval, aby snal hříchy mnohých, a podruhé se ukáže ne už kvůli hříchu, ale pro spásu těch, kdo na něj čekají.“ Židům 9:28

„Neboť Bůh tak miloval svět, že dal svého jednorozeného Syna, aby žádný, kdo v něj věří, nezahynul, ale měl věčný život.“ Jan, 3, 16

.....

.....

.....

.....

» Řešení: Evangelium je určeno každému člověku.

Pracovní list č. 50

Pracovní list je zaměřen na rozlišování detailů, vyhledávání, sledování řádku. Dbejte na správné držení těla při práci, vzdálenost očí od předlohy a uvolněný pohyb očí. Prohlédněte si první znak na řádku. Potom znak prstem zakryjte. Spočítejte počet stejných znaků v daném řádku a napište číslici na konec řádku. Stejně pokračujte s dalšími řádky.

JINDY opište pod každý symbol správné číslo podle vzoru nad tabulkou. Po každých 2 - 3 řádcích si udělejte přestávku. JINDY zakroužkujte na každém řádku ten typ hvězdičky, který v něm je nejvícekrát. JINDY pracujte ve sloupcích. Která hvězdička je v každém sloupci nejvícekrát? JINDY můžete spočítat, kolik je kterých hvězdiček na celé stránce. Výsledek napište k příslušné hvězdičce pod tabulkou.

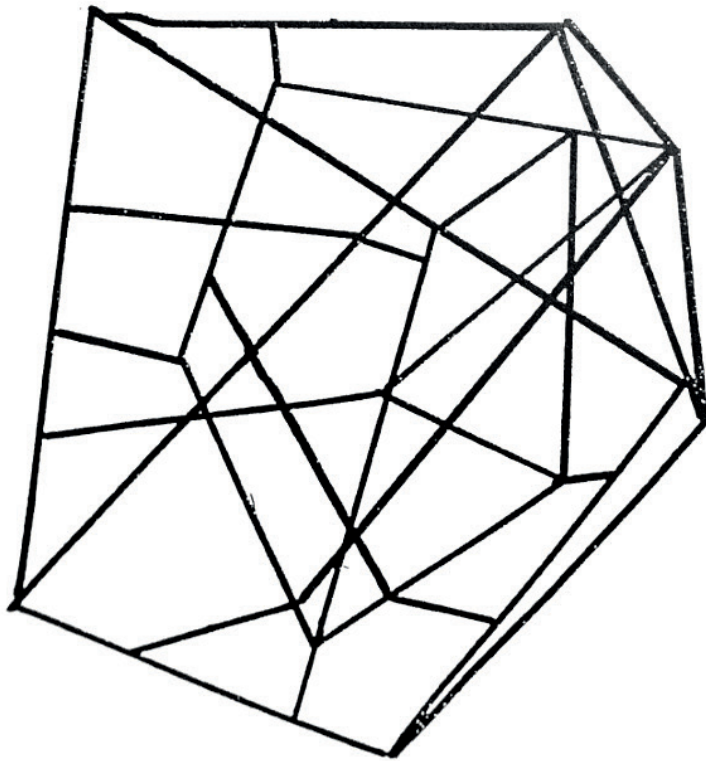
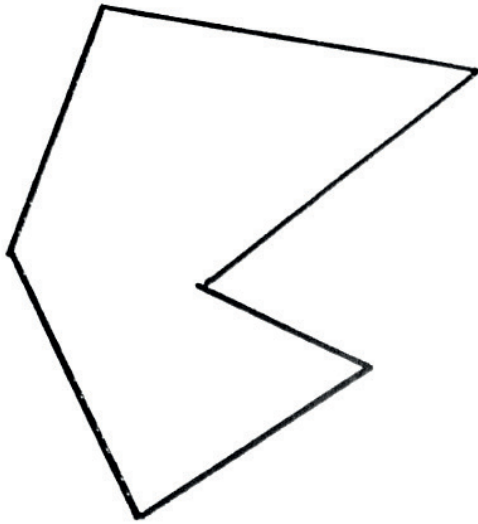
34= * 96= ✱ 43= ✨ 69= ☆ 93= ✦

✨	☆	✦	*	✨	☆	*	✦	✨	☆	*	
*	✦	*	☆	*	✨	☆	*	✦	☆	*	
☆	*	☆	✨	☆	*	✦	✨	☆	✦	☆	
✨	☆	*	☆	✦	*	☆	✨	☆	*	✦	
☆	✦	*	✨	*	☆	✦	✨	*	☆	✨	
✨	*	☆	✦	☆	*	✨	✦	☆	*	✦	
*	✨	☆	*	✨	✦	*	☆	✨	☆	*	
*	✦	✨	*	☆	✨	*	☆	*	✦	✨	

* ✱ ✨ ☆ ✦

» Řešení: pořadí hvězdiček jako v zadání: 18, 14, 18, 26, 15

Dobře si prohlédněte horní tvar. Zkuste ho překreslit do prostoru vedle. Potom ho najdete v dolním shluku tvarů a obtáhnete barevně. Potom můžete v dolním tvaru vyhledat, spočítat a obtáhnout nebo vybarvit všechny trojúhelníky.



» Řešení: sedmnáct

Pracovní list č. 52

Procvičte si oční pohyby po řádku, fixaci a uvolněné čtení. Čtete věty po řádcích. Usilujte o co nejplynulejší čtení. Soustředte se na obsah článku. Potom na chvíli zavřete oči a zopakujte si nejdůležitější informace uvedené v textu. Potom doplňte věty pod textem.

JINDY se při čtení zaměřte na tučně vyznačená cizí slova. Potom je opište na vlastní list papíru. JINDY pracujte se sloupci a v každém řádku čtete pouze první slovo. JINDY vyhledávejte a podtrhávejte vybraná písmena nebo slabiky. Můžete pracovat jen s částí textu, aby trénink nebyl příliš unavující.

Houby neboli **Fungi**, organismů, která Možná pro jejich byla později vyčleněna smrtelně nebezpečné, jsou houby zcela zásadní mnohem více tajemství

jsou velká byla dříve řazena jedinečné a fascinující říše samostatná. jsou jedinečné. pro náš ekosystém. a my vám některá

skupina živých do říše rostlin. vlastnosti jim však Jsou chutné, jsou V našem životě a světě Říše hub však ukrývá z nich právě přinášíme.

Přestože v minulosti zjistili, že houby jsou evolučně A proč došli k tomuto názoru? od rostlin, které Mají ve svých **buněčných členovci** používají Rostliny ne. potravu, vodu a kyslík. absorbují živiny, odpadní produkty a **CO2**.

byly považovány víc příbuzné živočichům Houby absorbují živiny si potravu produkují **stěnách** vláknitou jako materiál pro Stejně jako my, Pomocí **hyf** vodu a kyslík

za rostliny, postupně vědci než rostlinám. z organické hmoty, na rozdíl **fotosyntézou**. látku zvanou **chitin**, kterou své **exoskelety**. i houby potřebují k přežití (houbových vláken) ze svého okolí a vylučují

Mykorhizní houby mají Houby interagují s kořeny jednoduché cukry. stromy spolu mluví umožňuje stromům sdílet škůdci a chorobami.

vztah s hostitelskými rostliny a poskytují živiny V roce 1997 si bioložka pomocí mykorhizních sítí. živiny a navzájem se

stromy a rostlinami. a na oplátku získávají Simardová uvědomila, že Rozsáhlá síť **mycelia** varovat před suchem,

Řada hub má velice Vřeckovýtrusný **štětíčkovec** používal dřevokazného Nemalý potenciál **lékařském**, který je velmi její nejagresivnější druhy.

pozitivní účinky dal vzniknout penicilinu. **troudnatce kopytového** se skrývá například účinný proti chřipce

na lidské zdraví. Ale už **Hippokrates** jako protizánětlivý lék. ve **verpáníku** a zdá se, že zabírá i na

Doplňte chybějící slova ve větách dle informací v textu:

Houby jsou evolučně víc příbuzné než

Houby interagují s kořeny rostlin a poskytují jim živiny a na oplátku získávají

Stromy spolu mluví pomocí

Vřeckovýtrusný štětíčkovec dal vzniknout

Pracovní list je zaměřen na trénink čtení a očních pohybů. Usilujte o uvolněný pohyb očí po řádku a dostatečné mrkání. Velikost textu se postupně zmenšuje. Vždy znovu zkontrolujte nejhodnější vzdálenost očí od textu a správné držení těla (uvolněný krk a ramena). Přečtěte vždy jeden odstavec, zavřete oči a svými slovy shrňte jeho obsah.

JINDY očima rychle projíždějte řádky a vyhledávejte v textu pouze začátky vět. Potom první slovo z každé věty opište na řádek pod textem. JINDY čtěte text a zakroužkujte všechna písmena s čárkou a s háčkem. JINDY podtrhněte všechna jednoslabičná slova. JINDY podtrhněte rovnou čarou každý třetí řádek.

■ Po přečtení každé části dopřejte svým očím krátkou relaxaci.

Nebezpečí na internetu

Internet a virtuální komunikace se staly neodmyslitelnou součástí našich životů a pro mnohé i součástí každodenní práce. Internet je odrazem celosvětové společnosti, je to jakési zrcadlo vyspělého světa. Nás by ale mělo zajímat, do jaké míry je čas strávený na internetu bezpečný a co je pro děti vhodné.

Tak jako tomu bylo v minulosti, je realitou v současnosti a bude i v budoucnu, děti a mladí lidé se do nových věcí a nových příležitostí pouštějí velmi rychle a spontánně, a často bez uvědomění si rizik s tím spojených. Je na nás, dospělých, abychom se snažili je před těmito riziky co nejvíce ochránit. Informační a komunikační technologie umožňují navazovat vztahy a vytvářet skupiny lidí, kteří by se v běžném „reálném“ životě nesetkali. Ne každý uživatel internetu je však důvěryhodný a lze jen obtížně odhadnout, s kým komunikujeme. Počítačová kriminalita se bohužel stala realitou, a jak rychle se rozvíjí samotný internet, stejně rychle se vyvíjí počítačová kriminalita v nejrůznějších podobách.

Jak zajistit vlastním dětem „počítačové“ bezpečí?

Sto procentně to nikdy nejde. Rodiče se mohou snažit mít technicky zabezpečený počítač, tablet či mobilní telefon dětskými zámky, sledováním historie a filtrováním nevhodného obsahu mnoha počítačovými programy.

Co je kyberšikana?

V překladu to znamená šikana, která se odehrává ve světě informační a telekomunikační techniky. Jde o jednání, které má oběť záměrně ohrozit nebo jí ublížit prostřednictvím prostředků informační a telekomunikační techniky. Nejčastěji se setkáte se zneužitím mobilního telefonu a internetu. Podle loňského výzkumu má každé druhé dítě na českém internetu zkušenosti s kyberšikanou.

Ochrana před kyberšikanou

Nejdůležitějším způsobem ochrany je prevence. Spočívá v informovanosti všech zúčastněných osob. Je třeba prohlubovat vzájemnou důvěru mezi dětmi a dospělými. Je totiž nutné, aby dítě mělo možnost se s problémem svěřit. Rodiče a pedagogové by měli být dětem vzorem v chování i v používání informační a telekomunikační techniky.

.....

.....

.....

Pracovní list č. 54

Přečtěte si první část textu o Antarktidě. Při čtení se soustředte na uvolněný pohyb očí po řádku. Nezapomínejte pravidelně mrkat. Po přečtení na chvíli zavřete oči a uvědomte si obsah textu. Poté pokračujte čtením další části tištěné menším písmem. Opět si odpočiňte a uvědomte si získané informace. Dočtete poslední část a se zavřenýma očima si zopakujte informace. Potom odpovzte na otázky pod textem.

JINDY text čtete a vyhledávejte a podtrhněte pouze slova, ve kterých jsou písmena „o/ó“. JINDY opět projíždějte řádky a vyhledávejte a podtrhněte slova začínající písmenem „p“. JINDY přeškrtněte všechna písmena „m“. JINDY si určete vlastní písmeno nebo slabiku, kterou budete vyhledávat.

■ Po dokončení každého úkolu nezapomeňte chvíli relaxovat.

Antarktida

Antarktida je pátý největší kontinent na světě s rozlohou přes 14 miliónů čtverečních kilometrů. Zároveň je nejstudenější krajinou na Zemi. V roce 1983 byla ve stanici Vostok naměřena nejnižší přírodní teplota na Zemi $-89,6^{\circ}\text{C}$. V teplém letním počasí teploty na pobřeží běžně přesahují 10°C . Antarktidu rozdělujeme na východní a západní část. Obě oblasti odděluje Transantarktické pohoří vedoucí přes jižní pól. Na hornatém západě se nachází i nejvyšší hora Antarktidy, 4892 metrů vysoký Mount Vinson. Není to ani zdaleka nejvyšší hora na světě, přesto je Antarktida kontinent s nejvyšší průměrnou výškou 2000 metrů nad mořem. Ledovec obsahuje 90% všeho ledu na Zemi. Obrovská masa Antarktického ledu se pomalu, ale jistě sune k pobřeží. Během letního oteplení se do moře odlamují kry. Říkáme, že ledovec se telí.

Erbovním zvířetem Antarktidy jsou tučňáci (*Sphenisciformes*). Většinu života tráví ve vodě, kde loví drobné ryby, hlavonožce a kril. Jejich svrchní konturové peří připomíná pletenou tkaninu. O jeho nepromokavost pečují pravidelným roztíráním mazu z kostrčové žlázy. Pod ním ještě mají jemné prachové peří. Před chladem chrání tučňáky také tlustá vrstva tuku, podle které získaly své jméno. Tělesná teplota tučňáků je 38°C . Univerzální zbarvení je bílé břicho a černý hřbet. Díky tomu jsou pod vodou téměř neviditelní, seshora i zezdola. Podobně maskovaní jsou i další tvorové lovící v osvětlených vrstvách moře. Na zemi černý hřbet tučňáků navíc lépe pohlcuje světlo a teplo ze slunce. Všech 17 druhů žije pouze na jižní polokouli, kromě zoologických zahrad. Pouze z východu Severní Ameriky známe fosilní nálezy. V samotné Antarktidě žije 8 druhů tučňáků, v celkovém počtu 7,5 miliónů kusů.

Antarktidu popisoval už řecký vědec Aristoteles. Sice jen teoreticky rozvinul Strabovu myšlenku „symetrie kontinentů“, ale správně uhodl podobný charakter klimatu jako v Arktidě. Ant-arktos znamená řecky „naproti Arktidě“. První lidé v oblasti Antarktidy byli Polynésané. Na Rarotonze je dochovaná pověst o mořeplavci Hui Te-Rangiroa, který v Jižním oceánu uviděl ledovce. Kapitán James Cook obeplul celou zaledněnou oblast. Antarktickou pevninu sice neobjevil, ale jeho expedice získala reálný přehled o velikosti „jižní země“. Tato Terra Australis Incognita na starých mapách zabírala skoro celou jižní polokouli. Za objevitele Antarktidy je považována ruská expedice kapitána Bellinghausena. Posádky jeho lodí Vostok a Myrnij spatřily 28. 1. 1820 antarktickou pevninu.

Jak velké území Antarktida zabírá?

Jaká zde byla naměřena nejnižší přírodní teplota?

Jaká teplota zde panuje v létě?

Jak se jmenuje nejvyšší hora Antarktidy?

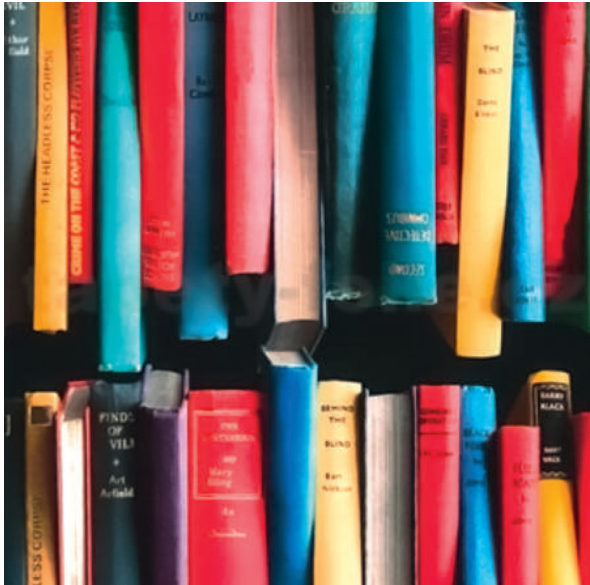
Jaká je tělesná teplota tučňáků?

Kolik druhů tučňáků na Antarktidě žije?

Pracovní list č. 55

Pracovní list je zaměřen na zrakovou schopnost rozlišení v nahloučení. Pro práci si vyberte ten z nabízených formátů obrázku, který je pro Vás zvládnutelný, ale ne příliš snadný. Zkuste spočítat knihy v horní, a poté v dolní řadě. Nejprve pracujte pouze očima, nepomáhejte si ukazováním prstem. Potom si pomocí ukazování prstem výsledek zkontrolujte. Potom v celém obrázku očima (tzn. bez ukazování rukou) počítejte nejprve červené knihy, potom modré a nakonec žluté knihy. Počty zapište do řádků pod obrázkem.

JINDY zkuste stejné úkoly splnit na menším obrázku.

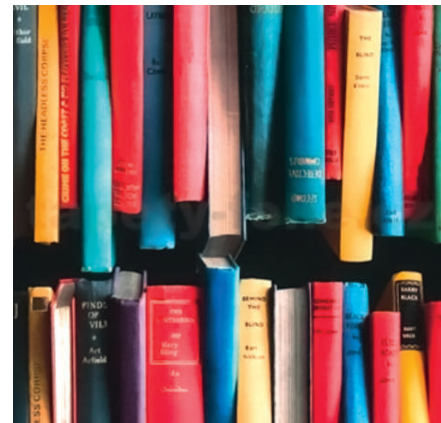


.....

.....

.....

.....

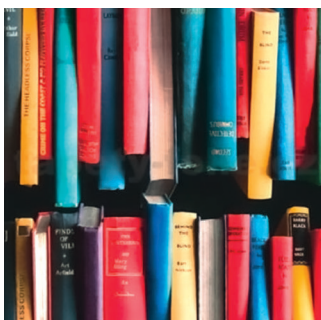


.....

.....

.....

.....

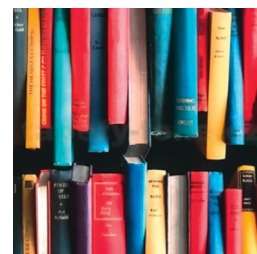


.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

» Řešení: červené 9, modré 7, žluté 5

Pracovní list č. 56

Při dalším tréninku čtení souvislého textu se dozvíte něco o superpotravinách. Čtete uvolněným pohybem po řádku. Potom na chvíli zavřete oči a zkuste si vybavit nejdůležitější informace z textu. Potom odpovězte na otázky pod textem. Nakonec tužkou podtrhněte všechny důležité informace, které se v textu objevují.

JINDY můžete v textu podtrhnout každý druhý řádek.

■ Po tréninku zařadte protažení krku a zad a dopřejte očím masáž anebo chvíli úplné tmy.

Co jsou superpotraviny?

Superpotravina je marketingové označení pro potraviny, které mají vysoký obsah látek, které by měly prospívat zdraví. Jde například o vitamíny a minerální látky.

Poprvé byl tento výraz použit na počátku 20. století, k rozšíření však došlo až na počátku 21. století. Tento trend souvisí s větším zájmem lidí o své zdraví, zdravou stravu a zdravý životní styl. Podle studie YouGov 61 % obyvatel Spojeného království zakoupilo nějakou potravinu, právě protože, byla označena jako superpotravina.

Neexistuje žádná oficiální definice superpotraviny. Tento termín se používá především v marketingu a v médiích a popisují se jím velmi výživné potraviny s pozitivním dopadem na zdraví. Podle Oxford English Dictionary jde o „výživově bohatou potravinu, která je považována za zvláště prospěšnou pro zdraví, tělesnou a duševní pohodu“.

Označování určitých potravin za superpotraviny někteří odborníci kritizují. Podle Britské dietologické organizace označení máte zákazníci, kteří se pak domnívají, že tyto potraviny jsou lepší než jiné. Prodejci se snaží prodat dražší produkty (exotické ovoce nebo džusy), které jsou však podobně zdravé a prospěšné jako běžné ovoce a zelenina. Například červené jablko obsahuje tolik antioxidantů jako 13 dávek džusu z kustovnice čínské.

Výčet potravin, které lze označit názvem superpotravina není jednotný. Radí se sem například červená řepa, borůvky, chia semínka, mladý ječmen, nepražené kakaové boby, citrusy, některé ryby, ořechy, semínka (konopná, lněná, slunečnicová, melounová, dýňová) a luštěniny (fazole, čočka, sója), exotické ovoce (avokádo, granátové jablko, mango, kiwi), řasy (chlorella, spirulina), quinoa či kustovnice čínská.

Jaké potraviny prospívají našim očím?

Vitamíny a minerály získané z přirozeného zdroje lze považovat za velmi důležité také pro výživu našich očí. Rada našich babiček, abychom jedli hodně mrkve, protože pak budeme dobře vidět, se ukázala jako pravdivá. Mrkev totiž obsahuje spoustu karotenoidů, které jsou přirozenou součástí oční sliznice. Nejznámějším z nich je vitamin A, který posiluje zrak a přispívá k udržení jeho dobrého stavu. Dobrým zdrojem karotenoidů jsou žluté, oranžové nebo červené druhy ovoce a zeleniny, přičemž ve větším množství bychom měli konzumovat především mrkev, rajčata a pomeranče.

Co znamená termín superpotravina?.....

Které potraviny jsou tímto pojmem často označovány?.....

Které potraviny prospívají našemu zraku?

U zeleniny se ještě chvíli zdržíme. Tento pracovní list je zaměřen na trénink rozlišování detailů v nahloučení. Zkuste spočítat, kolik druhů zeleniny je na obrázku. Názvy zeleniny a ovoce pak napište do řádků pod obrázkem. Na řádky u čísla 1 vypisujte názvy Vaší oblíbené zeleniny, na řádky s číslem 2 pak názvy zeleniny, která Vám nechutná. Na řádek označený číslem 3 vypište názvy zeleniny, kterou jste nikdy neochutnal(a).

■ Po tréninku zařaďte protažení krku a zad a oční gymnastiku, příp. akomodace.



1.....

2.....

3.....

» Řešení: zelenina: šestnáct, ovoce: sedm

Pracovní list č. 58

Pracovní list se věnuje nácviku uvolněného čtení. Text je připraven ve dvou velikostech. Vyberte si velikost, kterou bezpečně rozlišíte. Pro další úkoly můžete použít i druhý text. Čtete slova v řádcích a vyhledávejte slova s jedním „a“.

JINDY čtete slova a zakroužkujte slova se dvěma „a“ ve slově. JINDY postupujte stejně, ale škrtejte všechna slova s jedním „e“. JINDY při čtení slov vyhledávejte slova s dvěma „e“. JINDY při čtení udělejte tužkou puntík do každého písmene „o“. JINDY spočítejte počet slov na každém řádku a číslici zapište vedle posledního slova v řádku (podle příkladu v prvním řádku).

- Po dokončení každého úkolu si dopřejte zrakovou relaxaci. Po čtení na blízko je vhodné akomodační cvičení, můžete zařadit i jemnou masáž očí a chvíli tmy.

Meč Lída pere Afrika Pepek Ivan pes počítačka malíček 9

Text Ostrava Jarda mezek nesl Ivana laso panorama lak

Hele ves Praha Olda mele Vítek Jana textil lakovna

Prezident čaj Hanka les jede maso klesl sele

Vana Emil tele panenka pelech bere Olga Dana

Vlas frak Anna židle leze Morava drak hora

Dva chata třese Slovensko klece kola mrak

Koule prak Teplice Plzeň makarón Cheb sed železo

Metr kravička Alan kytká ustele Lužnice palanda

Vrata letec tenký led buchta straka češe babka

Meč Lída pere Afrika Pepek Ivan pes počítačka malíček Text medaile klaun 12

Ostrava Jarda mezek nesl Ivana laso panorama lak Hele ves sady mlad

Praha Oldamele Vítek Jana textil drak lakovna Prezident čaj Karel padal

Hanka les jede hora maso klesl sele Vana Emil tele hledá

panenka pelech bere Olga Dana Vlas frak Anna židle leze Morava slad

Dva buchta chata třese Slovensko klece vrata kola mrak led bedla

Koule prak Teplice Plzeň makarón Cheb sed železo straka kopanec

Metr kravička Alan tenký kytká ustele Lužnice češe palanda letec pes

Procvičte si schopnost vyhledávání a rozlišování. Soustředte se na správné držení těla. Vyhledávejte písmena dle abecedy. Začněte písmenem „a“. Každé písmeno zakroužkujte. Potom spojte čárou písmena od „a,“ do „z“. Potom zkuste napsat písmena v opačném pořadí na řádky dole.

■ Po tréninku si dopřejte cvičení zad a očí.

Zkuste napsat písmena abecedy v opačné posloupnosti – od „ž“ do „a“:

.....

.....

Pracovní list č. 60

Rozcvičte se uvolněným čtením písmen po řádcích. Snažte se co nejplynuleji vyhledávat nový řádek. Pravidelně mrkejte.

JINDY vepište podle předlohy ke každému písmenu v tabulce správnou slabiku (př. první řádek).

JINDY čtěte po řádcích uvolněným čtením slabiky, které jste napsal(a).

JINDY v řádcích vyhledejte slova a podtrhněte je podle vzoru v prvním řádku.

■ Po splnění úkolu je vhodná zraková relaxace.

M = ko

A = le

L = ro

U = po

J = ma

E = so

K = nu

U <i>po</i>	L ro	E <u>so</u>	M <u>ko</u>	J ma	L ro	A le	M ko	A le	J ma
L	A	M	U	E	J	E	K	M	U
A	J	U	K	M	E	A	E	L	M
M	E	U	J	L	E	J	U	M	A
E	U	A	U	K	J	L	E	L	M
L	K	U	E	M	J	M	U	K	L
J	L	A	U	K	M	L	A	E	U
K	E	M	L	J	U	A	M	A	K
A	E	K	L	U	K	M	E	L	M
M	U	J	K	M	E	U	M	A	E

» Řešení: *Psané slabiky – slova: sok, lem, kos, rok, role, pole, les, koleso.*

Prohlédněte si obrázek s balóny. Zkuste spočítat vznášející se balóny. Potom si pozorně přečtete text po řádcích. Nezapomeňte na správné držení těla a uvolněný pohyb očí po řádku. Potom pracujte na úkolech pod textem.

JINDY v textu podtrhávejte všechna písmena „p“, škrtejte písmena „b“ a puntíkem nad označte písmena „d“. JINDY můžete všechny řádky podtrhnout rovnou čarou.

■ Zacvičte si, a pak si dopřejte krátkou relaxaci se zavřenýma očima ve tmě.



» Řešení: 16 balónů

První letci se vznesli k nebi v
Lidé tak poprvé v dějinách pohlédli

Historicky první vzduchoplavci,
a markýz **d'Arlandes**.
byl vysoký 21 metrů, průměr
Vzhůru ho nesl horký vzduch,
suchého sena. Balón vzlétl
západně od Paříže.

Vzlet se podařil a po chvíli
a přeletěla Seinu. Po dosažení
klesat a první vzduchoplavci
na jižním okraji města.
a uletěli cca 9 km. Bylo to
překonal gravitaci.

horkovzdušném balónu v roce 1783.
na Zemi ze vzduchu.

francouzští šlechtici **Pilâtre de Rozier**
Balón, v němž se odpoutali od země,
obalu byl 13 metrů.
jenž byl ohříván spalováním
z nádvoří zámku **La Muette**

se posádka vznášela nad Paříží
výšky 1 000 metrů balón zvolna začal
přistáli na vrchu **Butte-aux-Cailles**
Ve vzduchu setrvali dvacet minut
poprvé v historii, kdy člověk

Do řádků opište tučně vyznačená francouzská jména:

.....

Na tento řádek opište všechny číslovky:

Pracovní list č. 62

Procvičujte uvolněné čtení souvislého textu. Myslete na správné držení těla, uvolněný pohyb po řádku a dostatečnou frekvenci mrkání. Po přečtení textu si na chvíli odpočiňte, zavřete oči a uvědomte si, jaké informace jste se dozvěděl(a). Potom odpovězte na otázky pod textem.

JINDY můžete každý druhý řádek podtrhnout rovnou čarou. JINDY v textu vyhledávejte a podtrhněte všechna trojslabičná slova. JINDY si zvolte písmeno či slabiku, kterou budete vyhledávat a přeškrtnout. Takto můžete s textem pracovat opakovaně.

■ Na konci čtení doporučujeme krátkou relaxaci. Můžete svým očím například dopřát chvíli tmy. Zavřít oči a schovat je do dlaní.

Co je Tyfloservis?

Projekt Tyfloservis pomáhá od roku 1991 nevidomým a slabozrakým lidem získat potřebné informace a praktické dovednosti, díky nimž mohou žít samostatněji a nezávisleji na cizí pomoci.

Terénní a ambulantní služby jsou lidem se zrakovým postižením poskytovány zdarma prostřednictvím sítě 13 krajských středisek. Nevidomí a slabozrací lidé se v Tyfloservisu učí například samostatně se pohybovat v prostoru s bílou holí, postarat se o svou domácnost, číst a psát Braillovo bodové písmo nebo psát na klávesnici počítače. Zároveň se mohou seznámit s různými druhy kompenzačních a rehabilitačních pomůcek. Každoročně se na Tyfloservis obrátí více než 3 000 nevidomých a slabozrakých klientů.

Dále je projekt zaměřen na edukační činnost pro širokou odbornou i laickou veřejnost, jejímž cílem je zvýšení informovanosti o způsobech navázání kontaktu a komunikace s lidmi se zrakovým handicapem. Obecně prospěšná společnost Tyfloservis nabízí podporu, informace a nácvik dovedností lidem, kteří přes vážné zrakové potíže hledají cestu k co nejsamostatnějšímu životu. Tyfloservis působí též na společnost, aby dokázala k jejich samostatnosti přispívat a pomohla tam, kde je to třeba.

Základní údaje o Tyfloservisu

Název společnosti: Tyfloservis, o.p.s.

Sídlo: Krakovská 1695/21, 110 00 Praha 1, tel.: 221 462 365, centrum@tyfloservis.cz

Krajská ambulantní střediska: Brno, České Budějovice, Hradec Králové, Jihlava, Karlovy Vary, Liberec, Olomouc, Ostrava, Pardubice, Plzeň, Praha, Ústí nad Labem, Zlín

Právní forma: obecně prospěšná společnost

Ve kterém roce projekt Tyfloservis vznikl?.....

Co je hlavním cílem Tyfloservisu?

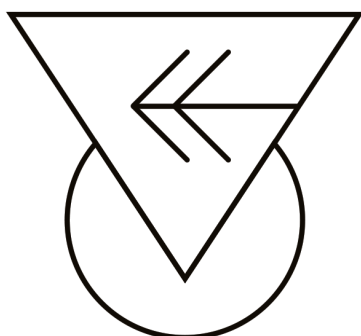
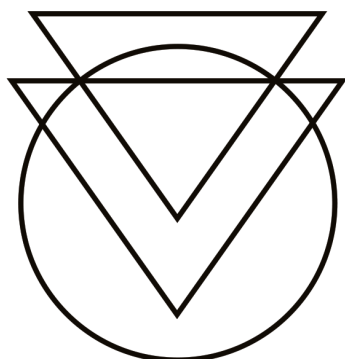
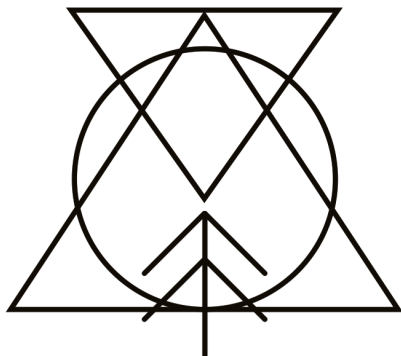
Kolik osob se každoročně na Tyfloservis obrátí?

Přepište na řádky názvy měst, ve kterých je středisko Tyfloservis:

.....

.....

Tento pracovní list je zaměřen na procvičení sledovacích pohybů oka, přenášení zrakové pozornosti a koordinaci oko – ruka. Pokuste se co nejpřesněji překreslit vzorové tvary do prosoru vedle. Pokud chcete, je zde prostor na dva pokusy vedle sebe. Nemusíte je kreslit najednou, ale každý obrázek jiný den.



▲ Pracovní list č. 64

V pracovním listu trénujete dovednost čtení. Jako vždy se snažte o pohodlnou pozici, správné držení těla, vhodné osvětlení textu a dostatečně časté mrkání. Čtete text pohodlně a uvolněně. Po čtení na chvíli zavřete oči, dopřejte jim tmou, relaxujte a přemýšlejte o významu přečteného.

JINDY čtete text znovu a potom podtrhněte nejdůležitější informace.

■ Během čtení i po skončení zařadte zrakovou relaxaci a procvičte si krční a zádové svaly, několikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte. Můžete vyzkoušet i cvičení psychohygieny.

Vliv psychohygieny na naše zdraví

Nácvik používání prvků psychohygieny a relaxace je doporučován také jako prostředek uvolnění napětí očí i celého organismu.

Je tedy vhodné nacvičit si a pravidelně aplikovat pasivní i aktivní metody relaxace a psychohygieny jako prostředek účinného odpočinku.

Doporučujeme relaxační cvičení zaměřené zároveň na rozvoj přesných vizuálních představ. Cvičení má být prováděno na klidném a tichém místě, nejlépe při tlumeném osvětlení.

Cvičení se provádí vsedě, v pohodlné židli nebo křesle, chodidla opřená o podlahu, ruce nepřekřížené položené na kolenou, oči zavřené. Potom začněte sledovat vlastní dech, který postupně prohlubujte do klidného, pomalého a hlubokého dýchání.

Potom přeneste pozornost na oblast tváře a očního okolí. Ve své představě uvolněte mimické svaly obličeje a okolí očí. Dále pokračujte pozitivním naladěním. Může následovat mentální představa činnosti nebo situace, která Vás čeká.

Například si co nejkonkrétněji představte, jak budete své oči trénovat. Vaše představa musí být uvolněná, bez pocitu napětí a námahy.

Vitamíny vhodné na oči

Oči jsou
oxidačního stresu,
koncentrace.

vystavovány
který se projevuje

vysokému stupni
únavou očí a ztrátou

Pro posílení
doplňky stravy
a E, karotenoidy

regenerace zraku
s antioxidačním účinkem.
lutein a minerály

je vhodné užívat látky a
Mezi ně patří vitamíny C
selen a zinek.

Kombinace vitamínů
makulárního pigmentu

pro oči zajišťuje správnou
ve žluté skvrně a chrání

funkci sítnice, zvyšuje hustotu
buněčnou strukturu oka.

Pravidelné užívání
zachovat zrakovou ostrost.

vitamínů slouží jako prevence

vzniku šedého zákalu a pomáhá

Na řádek vypište vitamíny a látky napomáhající dobré funkci zraku:

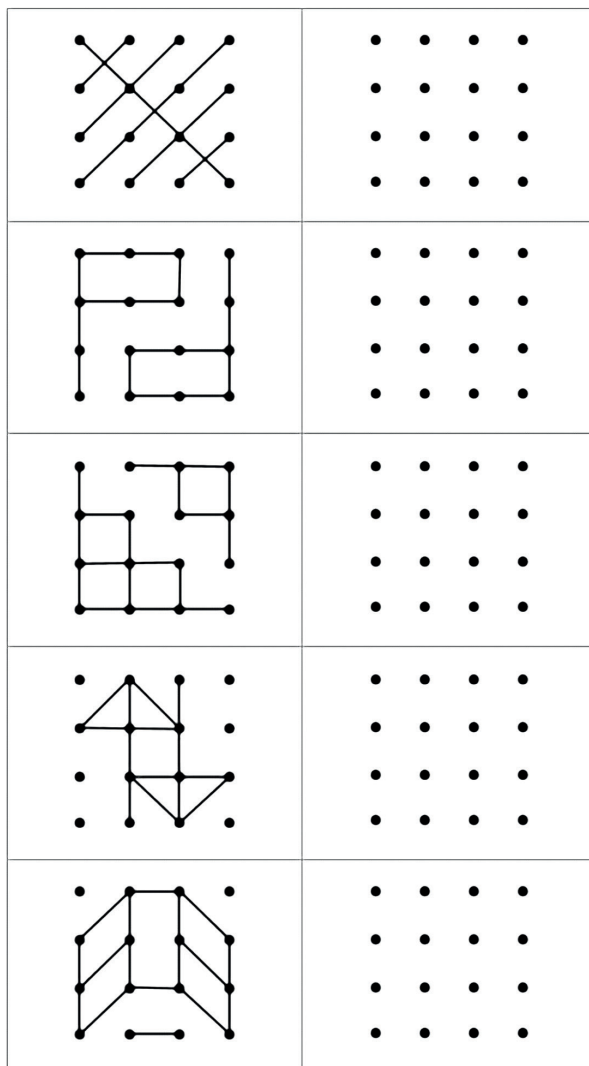
.....

V pracovním listu jde o trénink přenášení zrakové pozornosti mezi podněty a procvičení koordinace oko – ruka. I při tomto cvičení je třeba správné držení těla, hlavy a krku. Pomůže Vám dobré osvětlení. Překreslete obrazce z levého rámečku do pravého.

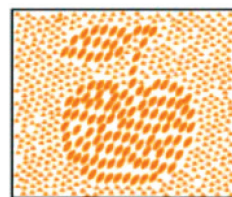
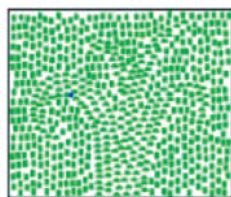
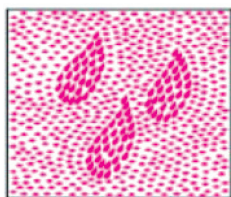
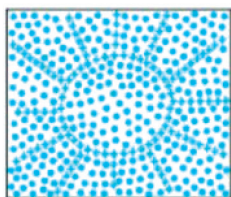
JINDY tužkou obtahujte předkreslené obrazce v levém sloupci.

JINDY již bez pomoci teček stejný obrazec překreslete vlevo od předlohy.

■ Nyní doporučujeme prokrvení organismu, pohyb anebo cvičení oční gymnastiky.



JINDY zkuste poznat, co je schováno v obrázcích. Každý tvar obtáhněte tužkou.



» Řešení: Slunce, kapky, trs trávy, jablko

Pracovní list č. 66

Pracovní list je opět zaměřen na trénink souvislého čtení. Zvolte vhodné držení těla a osvětlení. Při čtení se soustřeďte na uvolněný pohyb očí a dostatečnou frekvenci mrkání. Potom si chvíli odpočiňte a se zavřenými očima si zopakujte, co důležitého jste se dozvěděl(a). Potom si procvičte práci s tužkou. Na řádky pod článkem opište věk a zájmy každého z dobrovolníků. Zamyslete se, jestli se Vám aktivita líbí, a který z představených dobrovolníků Vám je svým zaměřením nejbližší.

JINDY si článek znovu přečtete a v každém odstavci podtrhávejte jiná písmena (např. v prvním odstavci všechna první písmena v každém slově, ve druhém všechna písmena „n“. Ve třetím vyhledávejte dvouslabičná slova a podobně.

Organizace „Spolu s vámi“

Jsme lidé se zrakovým hendikepem a založili jsme sociální podnik „Spolu s vámi“. Věříme, že každý má právo na radostné stáří. Proto nabízíme návštěvy seniorů. Docházíme za nimi na návštěvy, setkáváme se na základě společných zájmů. Tak, aby měli chuť a elán do života. Alena například umí na kytaru, flétnu i klavír. Vaším blízkým zahraje a zazpívá oblíbené šlágry. S Marií, která je jako novinářka zvyklá poslouchat si zavzpomínáte na časy dávno minulé a procvičíte paměť u společenských her. Jarka za seniory přichází se svými dvěma psími parťáky. Návštěvami seniorů ukazujeme, že se světy seniorů i nevidomých mohou vzájemně obohatit. Kde začínají dny splývat, přijdeme s novou energií. Takovou, která opráší nejkrásnější vzpomínky i zapomenuté dovednosti a nám přinese dobrý pocit ze smysluplné práce.

Jak návštěvy Spolu s vámi fungují?

Z návštěvníků si vyberete takového, o kterém si myslíte, že si s Vámi porozumí, a pak domluvíte setkání. Přesnější informace jsou dostupné na www.spolusvami.com. A nyní Vám stručně představíme několik dobrovolníků.

Lukáš Tremel, 45 let

Dobrá společnost a dobrá nálada, to je prostředí, ve kterém se cítím jako ryba ve vodě. Samozřejmě je mi ctí, když k té dobré náladě mohu sám přispět. Lukáš je z Prahy, může ve všední dny, vzdělání má vysokoškolské a mezi zájmy patří: humor, umění, skládání origami, sport a knihy.

Kateřina Gavlasová, 23 let

Ráda pracuji s lidmi a těšit mě, když jim mohu být i nápomocná. Jakoukoli případnou komunikační bariéru odstraní má vodící fenka – německá ovčanda Niky. Katka má vysokoškolské vzdělání a mezi zájmy patří zpěv, psi, vaření, četba a turistika. Dojede za seniorem v regionu Praha, Plzeň.

Marie Zemanová, 49 let

Už téměř 25 let pracuji jako novinářka. Mám také vlastní facebookový profil Za-Zrak, kde informuji o životě bez zraku v souvislostech. Mým největším talentem je umění naslouchat, který poslední roky rozvíjím v projektu 1 Velké ucho. Zajímají mne životní příběhy a zkušenosti. Ráda trochu zpomalím a zaposlouchám se do vašeho vyprávění. Dojedu na návštěvu v Praze, Slaném a Mladé Boleslavi. Mezi zájmy patří naslouchání, povídání, historie, kultura a společenské hry.

Lukáš

Kateřina

Marie

Pracovní list je zaměřen na nácvik zrakové práce na řádku a zrakové paměti. Přečtete uvolněně a plynule písmena v řádcích. Potom čtete písmena ve sloupcích. Po přečtení každého sloupce zavřete oči a písmena zopakujte z paměti. Pokud je to pro Vás těžké, pamatujte si pouze prvních 5 nebo 6 písmem. Potom znovu čtete po řádcích a v každém řádku najdete a zakroužkujete písmena, která tvoří název emoce (pocitu). Nakonec vytvořte tabulku. Nejprve všechna písmena obtáhněte ve tvaru velkého obdélníku, potom podtrhněte každý řádek a oddělte každou řadu písmen víslohou čarou tak, aby vznikla tabulka.

p	ř	e	k	v	a	p	e	n	í
s	h	á	n	ě	b	k	v	š	z
d	r	a	p	d	o	s	t	j	e
m	v	z	č	t	z	e	k	d	v
h	s	v	m	u	t	e	f	k	č
k	v	l	á	v	š	e	p	ň	d
d	s	z	t	r	k	a	c	h	k
c	u	š	t	ě	h	s	t	á	í

» Řešení: překvapení, hněv, radost, vztek, smutek, vášeň, strach, štěstí

JINDY si přečtete krátký text o emocích. Jak umíte se svými emocemi pracovat Vy? Text je tištěn v různých velikostech, druhu a tučnosti písma. Uvědomte si, jak snadno nebo obtížně se Vám čtou a proč? Vyslovte hodnocení, jaké písmo, velikost, příp. tučnost písma Vám vyhovuje? Potom text čtete znovu a vyhledejte a podtrhněte slova cizího původu. Potom je opište na řádek pod textem.

Emoce jsou součástí naší osobnosti a nelze je odstranit z našeho bytí, ale můžeme je vhodným způsobem kultivovat.

Emoce jsou rychlejší než myšlení, a proto přicházejí občas jako nepředvídatelné tsunami. Neznamená to však, že by emoce nebyly důležité. Naopak, poskytují nám důležité signály v interakci s okolím.

Hněv třeba zvyšuje průtok krve, což nám umožní útěk, či boj, nebo také pocit nekonečné energie a uspokojení, které přichází se štěstím a láskou. Odkaz evoluce se nám projevuje v emocích po celém těle svíráním, prokrvením, vyplavením hormonů, kolísáním sil, útlumem, neklidem a mnoha dalšími signály.

Důležité je naučit se správně rozeznat, co cítíte, a pojmenovat si své aktuální prožívání, než se vymkne kontrole. **Co neznáte, nemůžete ovládnout.** Jinými slovy: je třeba poznat, co se s vámi děje, a včas a správně si to uvědomit. Je to strach, radost, nebo nejistota? Rozlišení emocí pomůže vyvinout správnou reakci, případně ji zmírnit, čímž se stáváte čitelnější pro druhé i sami sobě; naopak zatajování emocí často vyvolává ve vašem okolí nedůvěru. Uvědomte si, že se vždy můžete rozhodnout, jak se zachováte.

Slova cizího původu

.....

» Řešení: Emoce, kultivovat, tsunami, signály, interakci, energie, evoluce, reakci

Pracovní list č. 68

Pracovní list je zaměřen na nácvik uvolněného čtení. Pohodlně se usadte a pozorně přečtete text. Volně přitom pohybujte očima, pravidelně mrkejte. Snažte se zmenšit počet zpětných pohybů očí po řádku. Po přečtení textu si dopřejte krátkou relaxaci se zavřenýma očima. Během ní si vybavte, jaké informace článek obsahuje. Potom doplňte do vět pod textem chybějící výrazy. Příběh můžete někomu vyprávět.

JINDY trénujte oční pohyby tak, že budete plynule přejíždět po řádcích a z každého slova přečtete pouze první písmeno. JINDY v textu podtrhávejte pouze slova, která mají 4 písmena. JINDY v textu podtrhněte každé první slovo ve větě. JINDY text znovu přečtete a na řádky pod textem vypište všechna slova, která začínají velkým písmenem.

■ Nezapomeňte si dělat relaxační přestávky a zařadit zraková cvičení.

Záchrana nosorožců bílých severních

V prosinci 2009 převezl Safari Park Dvůr Králové čtyři nosorožce tuponosé severní do rezervace Ol Pejeta v Keni. Safari Park Dvůr Králové je jedinou zahradou na světě, kde se tato vzácná zvířata podařilo rozmnožit, jejich reprodukce však probíhala příliš pomalu. Proto jsme je v naději, že v přirozenějších podmínkách jim to půjde lépe, vrátili do Afriky.

Nosorožci bílí severní jsou nejohroženějšími savci současnosti. V přírodě byli naposledy spatřeni v roce 2007 a dnes jsou na světě známy pouze dvě samice. Obě žijí v lidské péči v Ol Pejetě, patří ale dvorskému safari parku. Jsme tak jedním z hlavních hybatelů snah o záchranu těchto nosorožců.

Dlouhodobým cílem přesunu bylo vytvořit životaschopnou chovnou skupinu pro reintrodukcii zpět do bezpečných oblastí jejich původního výskytu ve střední Africe. V době přesunu existovala rovněž naděje, že by několik posledních severních bílých nosorožců mohlo žít i ve volné přírodě. Dosud se však žádné najít nepodařilo, proto je v současné době hlavním cílem jakkoli severní bílé nosorožce rozmnožit a uchovat jejich genetickou informaci. Bohužel, nosorožci se po přesunu přirozenou cestou nerozmnožili a jedinou nadějí na jejich záchranu tak jsou umělé cesty reprodukce.

Do které rezervace byli odvezeni nosorožci tuponosí?

Ve kterém roce byli nosorožci naposledy spatřeni v divoké přírodě?

Co je nadějí nosorožců tuponosých na přežití?

.....
.....

Tento pracovní list procvičuje schopnost vyhledávání a zrakové rozlišování v nekontrastním pozadí. Najděte všechny ptáky. Potom odpovězte na otázky pod obrázkem.



Kolik druhů ptáku je na obrázku?.....

Napište na řádek počty jednotlivých druhů ptáků od největšího k nejmenšímu.

.....

» Řešení: 6 havranů, 5 holubů, 7 kosů

Pracovní list č. 70

Procvičujte uvolněné čtení souvislého textu. Velikost písma se postupně zmenšuje, zkuste udržet uvolněnou techniku čtení. Po přečtení odpovězte na otázky pod textem. Nakonec v textu vyhledejte odpovědi na otázky a podtrhněte je tužkou.

JINDY čtete text znovu a podtrhněte všechna slova, která obsahují 5 písmen.

JINDY podtrhujte slova, která začínají velkými písmeny.

■ Nezapomeňte zařadit zrakovou relaxaci, příp. procvičení krku a zad.

350. výročí narození Jana Amose Komenského

Jan Amos Komenský je nejznámějším a nejvýznamnějším pedagogem všech dob.

Jan Amos Komenský se narodil 28. března 1592. Byl nejmladší z pěti dětí. Na otázku, kde se narodil, jednoznačná odpověď neexistuje. Některé materiály mluví pro Uherský Brod, jiné pro Nivnici. V roce 1608 byl poslán na bratrskou školu v Přerově. Díky svým studijním úspěchům byl vyslán na akademii v Herbornu a univerzitu v Heidelbergu. Toto studium ukončil teologickou disputací. Se získaným rukopisem Koperníkova díla „O obězích nebeských sfér“ se pěšky vrátil přes Norimberk a Prahu na Moravu. Stal se představeným přerovské školy, kde byl před lety sám žákem.

V roce 1621, po událostech na Bílé hoře, byl nucen opustit vlast se svou ženou i dětmi. Při útěku před španělskou armádou, poztrácel část rukopisů a přišel o celou knihovnu. Jeho žena se nakazila morem a zemřela. Komenský se podle místních pověstí skrýval v Oderských vrších v blízkosti hradu Vikštejna, a pak v roce 1622 na žerotínském panství v okolí Velkých Losin. Útočiště našel až na panství Karla staršího ze Žerotína v Brandýse nad Orlicí. Naposledy pobýval v Bílé Třemešné v Podkrkonoší.

Komenského působení mimo vlast započalo v polském Lešně. Toto město bylo azylem pro členy jednoty bratrské. V Anglii pak založil akademii věd, dalším místem, které Komenský navštívil bylo Švédsko. Ve Východním Prusku se později usadil na delší dobu. V době Švédsko - polské války se vrátil do Lešna, které se však ocitlo v plamenech a Komenský tak přišel o všechny svůj majetek a velkou část svých rukopisů. V roce 1656 z Lešna odešel a usadil se u přátel v Amsterdamu. Byl slavný a uznávaný. Ve Švédsku, v Holandsku i v Uhrách procházely školy reformou podle jeho zásad.

Ve vyhnanství se věnoval své teologické, kartografické, filozofické a pedagogické práci. Jeho hlavním cílem bylo přispět k „nápravě světa“. Za jedinou možnou cestu k tomu považoval celoživotní vzdělání a správnou výchovu mládeže. Průkopník moderní pedagogiky a duchovní zakladatel hnutí svobodných zednářů zemřel roku 1670 v Amsterdamu, jeho hrob však objevili čeští vlastenci teprve 200 let poté v jiném holandském městě – Naarden.

Kdy a kde se Jan Amos narodil?

Jaký rukopis si přinesl ze svých studií v Heidelbergu?

Ve kterých českých městech se Komenský skrýval?

.....

Kde všude mimo svou vlast Jan Amos působil?

.....

Zde napište názvy některých jeho děl

.....

.....

Zrakové schopnosti si procvičte prostřednictvím osmisměrky. Nejprve přečtete slova v řádcích. Potom je znovu čtete po sloupcích. Potom slova vyhledávejte, vyznačujte v osmisměrce a zároveň škrtejte ve sloupcích. Pokud je pro Vás úkol příliš náročný, rozdělte si ho na více částí nebo více dní.

■ Během tréninku i po skončení zařadte zrakovou relaxaci.

ACHÁT	DBÁT	KMENT	MĚCHÁČ	OKNO	TVÁŘ
ÁCHAT	DĚNÍ	KOCÁBA	MLHA	OLOVA	ÚCHOP
ANSÁMBL	EGOISTA	KORD	MÓDA	PLKAT	ÚRAZ
ANTIGONA	EXPANZE	KOČÍ	MORD	ROPA	VAZÁK
ATOLEK	GALAXIE	KOPANEC	NADACE	RÝHA	VĚRNÍ
AVAŘI	HESLA	KRÁČET	PAKL	SISAL	VIBEX
AVIA	HOLD	KUŘE	NAPŘED	STŘELEC	VOJÍN
BACIL	HROCH	KÝTA	NEGR	STRH	VRAKY
BAGR	IDEA	LAKY	NOHY	SVĚTLINA	ZASLAT
BAHNÍK	KABINETY	LINO	OB DAT	ŠATNÍK	ZIMA
BOLTCE	KLAM	PRAK	OGAM	TÁLY	
ČTYŘHRA	KLAN	LÍSTKY	OHRYZEK	TOXIN	

A T O L E K K V R E																				
H E C T L O B Ý Y P																				
L Č S A Č P H H T R																				
M Á N Í E A O R L A																				
O C H N Č O N K O Y K																				
E	É	N	Í	N	R	Ě	V	T	V	E	Á	C	H	V	Z	N	N	O	P	K
R	I	I	C	A	D	M	E	Y	I	C	K	O	R	D	E	K	L	A	M	
E	E	X	P	A	N	Z	E	Ř	K	P	J	S	Ř	G	E	K	U	Ř	E	
V	J	O	A	Y	E	B	A	H	N	Í	K	V	R	D	A	A	Ú	P	N	
A	R	T	K	L	A	V	O	R	N	H	N	Ě	E	T	E	B	C	H	K	T
L	T	A	M	R	A	D	Z	A	Ú	K	O	T	C	R	L	Ř	O	Á	T	
V	L	V	K	T	E	G	Ó	Á	P	A	K	L	A	S	I	S	P	Z	T	
A	L	O	Á	Y	O	G	A	M	Y	B	C	H	I	D	Š	C	R	X	A	U
C	E	L	E	Ř	T	S	O	D	K	I	A	N	A	I	A	E	C	H	V	N
E	Y	O	M	A	N	O	G	I	T	N	A	A	N	A	B	Á	C	O	K	
Z T A L S E H D K I																				
I A O Á Í T Č B V V																				
M D M N L Y A Á A A																				
A B E . I C S T R H																				
L O Z A S L A T Z K																				

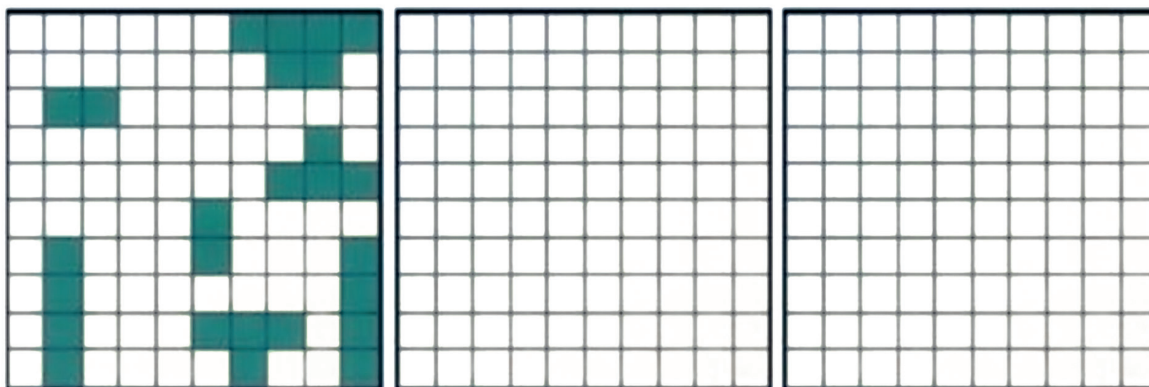
Pracovní list č. 72

Tento pracovní list je zaměřen na trénink rozlišování detailů v nahlučení a nekontrastním pozadí. Prohlédněte si dobře obrázek. Popište, co je na něm vyobrazeno. Potom vyhledejte a spočítejte, kolik je na obrázku dopravních prostředků, kolik zvířat a kolik vlajek.



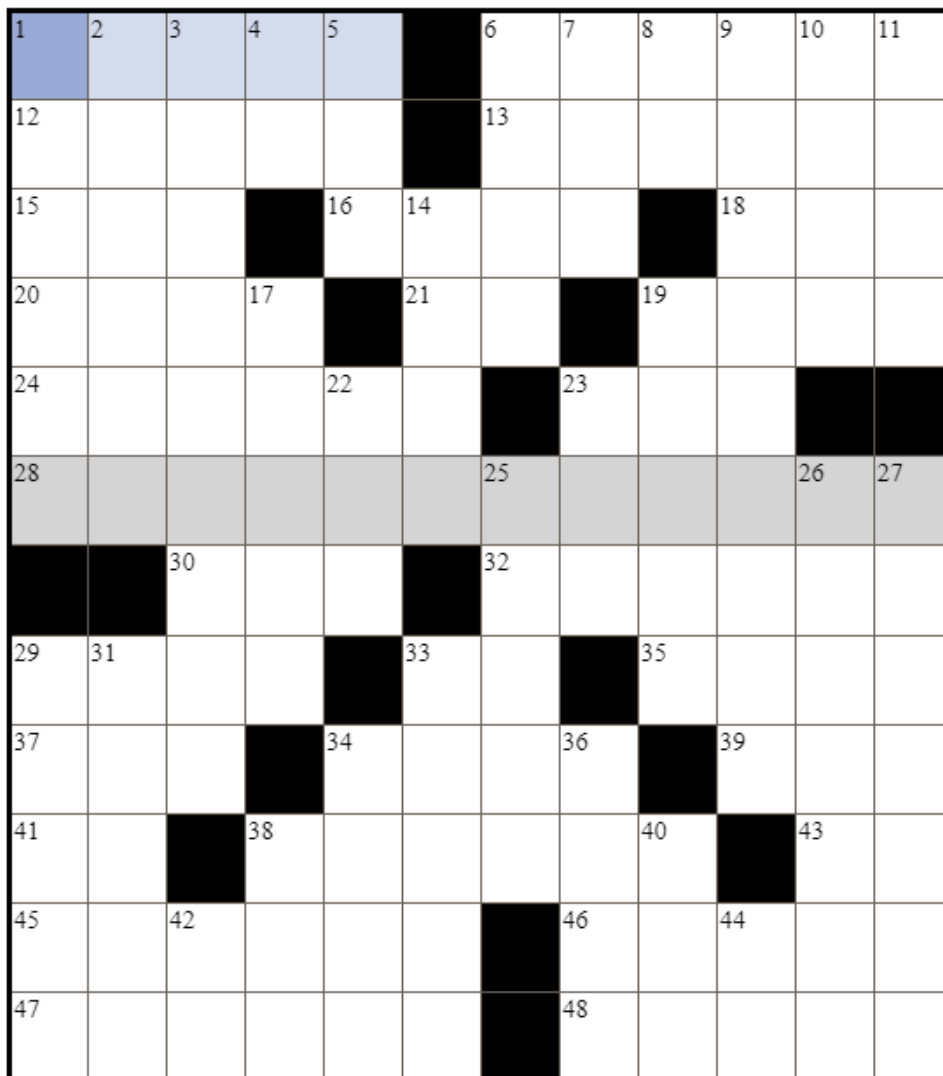
» Řešení: 5 automobilů, 4 žirafy, 4 vlajky

JINDY v tomto cvičení překreslete lodě z levé tabulky úplně stejně do té pravé. Odpovídající čtverečky můžete označit křížkem. Potom můžete do druhé prázdné tabulky nakreslit stejné lodě, ale na libovolné pozice - podle svého uvážení. Lodě se nesmějí vzájemně dotýkat.



Pomocí tohoto pracovního listu procvičíte mnoho zrakových funkcí. Vylustěte tajenku, pro lepší orientaci si již použitá čísla a slova označte, příp. škrtejte.

■ Tato činnost je zrakově náročná, práci si rozdělte na části nebo na více dní.



Vodorovně:

1) Kdo vykrádá pokladny (hovorově); 6) polštář (slovensky); 12) jméno zpěvačky Langerové; 13) vyrovnání splatné; pohledávky; 15) obyvatel ruska; 16) duch z lampy; 18) puls; 19) silná černá káva; 20) kolo (anglicky); 21) římsky 2; 23) hala; 24) učinit předmět tupým; 28) TAJENKA; 29) zn. elektroniky; 30) nejvyšší karta; 32) odečtení; 33) sněmovna lidu (zkr.); 34) prudký tenisový úder; 35) lyžařský pozdrav; 37) písmeno řecké abecedy; 38) chuť k jídlu; 39) zkr. rakouské tiskové agentury; 41) autonomní oblast (zkr.); 43) Iniciály režiséra Sedláčka; 45) vrazit někomu (hovorově); 46) baklažán; 47) bojová výprava; 48) jméno modelky Sankyové

Svisle:

1) Uhlíkové vlákno; 2) pravidelná splátka; 3) skupina; 4) chemická zn. astatu; 5) řada (knižně); 6) římsky; 87) cizí ženské jméno; 8) iniciály herečky Konvalinkové; 9) členka Katolické církve; 10) organizační jednotka; 11) kůlna (hovorově); 14) druh obilniny; 17) epeje; 19) náš malíř (Josef); 22) umělý jazyk; 23) tělocvičná poloha; 25) působit; bolest; 26) ochranný oblek potápěče; 27) plněná cukrovinka; 29) účastník skautského hnutí; 31) lidský jedinec; 33) odpad; 34) rotace míčku; 36) kajenský pepř; 38) odporovací spojka; 40) mezinárodní silniční doprava (cizí zkr.); 42) Teprve; 44) pojem v čínské filozofii.

» Tajenka: napodobenina

Pracovní list č. 74

Pracovní list je zaměřen na procvičení schopnosti rozlišování, přenášení zrakové pozornosti a pohyb očí po řádku. V každém řádku porovnejte symboly v prvním a druhém sloupci. První sloupec je předloha. Pracujte ve druhém sloupci. Pokud symbol ve druhém sloupci není shodný a na stejné pozici jako v prvním sloupci, škrtněte ho.

JINDY vypište na řádky pod tabulkou názvy obrázků z tabulky, které zobrazují potraviny a dopravní prostředky. JINDY si vyberte 2 libovolné znaky, vyhledávejte a zakroužkujte je. JINDY obtáhněte všechny vodorovné linky a svislé čáry.

■ Nezapomeňte na zrakovou relaxaci nebo zrakové cvičení.

Názvy potravin:

Názvy dopravních prostředků:

» Řešení: rohlík, jablko, káva, víno, zmrzlina, kolo, letadlo, invalidní vozík, nákladní auto, sanita, vrtulník, auto

Procvičujte uvolněné čtení souvislého textu. Zkontrolujte správné držení zad, hlavy a krku, myslete na uvolněný pohyb očima a dostatečnou frekvenci mrkání. Jednotlivé části textu jsou vytištěny v různé velikosti a typu písma. Sledujte, která velikost a typ se Vám čte lépe nebo naopak hůře. Po přečtení zkuste odpovědět na otázky dole.

JINDY text přečtěte znovu a vyhledejte odpovědi na otázky a podtrhněte je.

Co najdete v periodikách Zory?

Redakce časopisu pro zrakově postižené ZORA vydává v současné době 15 periodik v sedmi způsobech záznamů zpřístupňujících informace zrakově postiženým občanům, a to prostřednictvím zvětšeného běžného typu písma, Braillova písma, zvukové nahrávky nebo v digitální podobě. Pestrá nabídka je i v obsahovém zaměření jednotlivých periodik.

K pravidelným rubrikám v základním vydání **ZORY** a **Naší šance** patří informace z hnutí zrakově postižených u nás i v zahraničí, prohlubování znalostí, vědomostí a dovedností ze sociální rehabilitace, seznamování s trendy ve školství, v pracovním uplatnění, v sociálně právním poradenství, s poznatky současné oftalmologie, s vývojem, výrobou a využíváním kompenzačních pomůcek, napomáhání rozvoji kulturních a sportovních aktivit zrakově postižených. Vedle těchto požadavků se snaží o zmírňování informačního deficitu. K tomuto účelu jsou vydávána specializovaná periodika podle věkových, profesních a zájmových potřeb.

Ema - příloha pro ženy - přináší užitečné informace z oblasti módy, kosmetiky, péče o zevnějšek i duši, vedení domácnosti, seznamuje s novinkami na trhu. Nedílnou součástí každého čísla jsou recepty na přípravu jídel.

Svět, příroda a společnost - populárně naučná příloha - přináší zajímavé články z humanitních věd, ekonomie a přírodovědných disciplín.

„Obzor“ je čtvrtletník pro celou rodinu. „Obzor-Intimita“ je čtvrtletník o intimitě a vztazích. „Obzor-Zdraví“ je magazín o zdraví. „Obzor-Harmonie“ je čtvrtletník o harmonii v sobě i kolem sebe.

Koření je zábavná příloha, v níž čtenáři najdou povídky, fejetony, aforismy, testy, kvízy, křížovky a vtipy.

„Hudebník“ - hudební příloha - je především určena zdravotně postiženým učitelům hudby. Na své si však přijdou i hudbymilovní čtenáři. Vedle portrétů hudebních skladatelů, interpretů a hudebních těles příloha přináší příspěvky z hudebního života a dění, nedílnou součástí jsou hudební výročí, informace z Konzervatoře Jana Deyla.

„Azor“ je příloha především pro držitele vodičích psů. Dozvědět se jak informace z Klubu držitelů vodičích psů a Střediska pro výcvik vodičích psů, tak i cenné informace z kynologie.

„Téčko“ je určeno všem, kteří se chtějí zdokonalovat v práci s počítačem. Informuje o hardwarových a softwarových novinkách přístupných zrakově postiženým uživatelům a přináší rozhovory se zajímavými osobnostmi.

„První čtení“ - je určeno především těm později osleplým, kteří absolvovali kurz čtení bodového písma a potřebují další texty k procvičování a zdokonalování se ve čtení hmatem. Obsahem jsou kratší literární žánry.

Kolik různých periodik v současné době vydává vydavatelství ZORA?

V kolika různých způsobech záznamů jsou periodika vydávána?

Jakými tématy se zabývá čtvrtletník „Obzor“?.....

.....

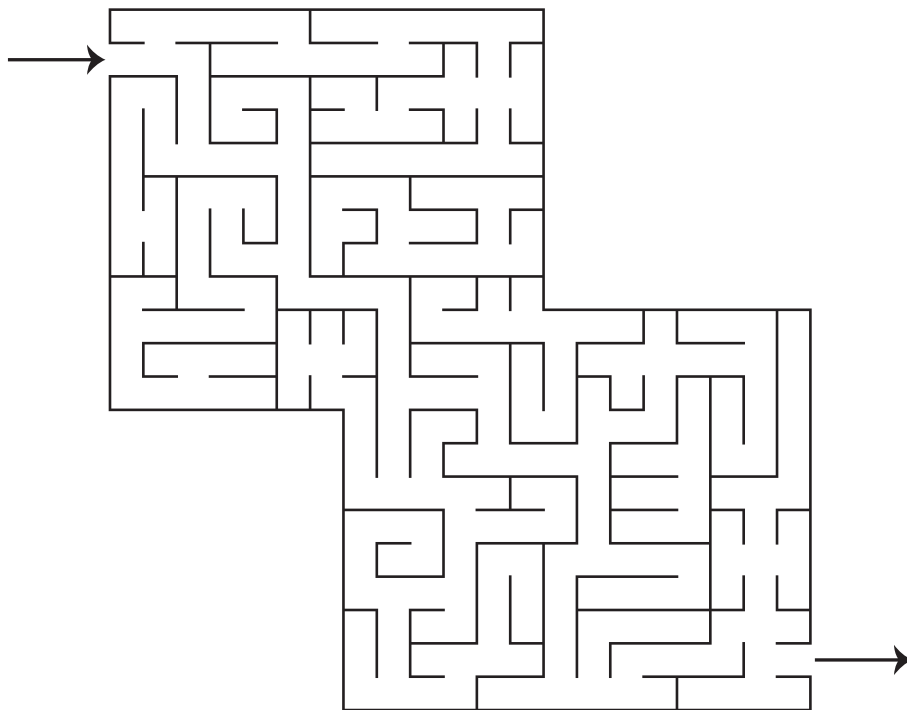
Pracovní list č. 76

Přečtěte si pečlivě text. I když se řádky zmenšují, zkuste udržet stejnou techniku uvolněného čtení. Potom doplňte odpovědi na otázky pod textem. Nakonec projděte bludištěm. Začněte u šipky.

JINDY čtěte text znovu a na volný řádek dole opište všechna vlastní jména, která jsou v textu uvedena. JINDY tužkou podtrhněte každý řádek rovnou čarou. JINDY můžete zkusit obtahovat čáry v bludišti. Práci si rozdělte, odpočívajte.

■ Během i po tréninku zařadte cvičení zad, zraku nebo zrakovou relaxaci dle vlastní potřeby.

V dávných dobách vládl na Krétě král Minóá. Z dlouhé chvíle si nechal postavit prapodivnou stavbu plnou spletutých chodbiček – labyrint. Posléze do labyrintu uvěznil Minotaura – příšeru s býčím tělem a lidskou hlavou, která se narodila jeho manželce. Minotaura pak pravidelně krmil Atéňany. A to až do té chvíle, než se aténský princ Théseus rozhodl udělat tomu přítrž. Měl štěstí. Zamilovala se do něj krétská princezna Ariadné, dcera krále Minóá a nevlastní sestra Minotaura. A rozhodla se svého milého zachránit. Dala mu proto kouzelný meč a klubko nitě. Théseus mečem zabil Minotaura a díky Ariadnině niti se pak vymotal z bludiště.



Napište jméno krétského krále

Napište, jak vypadá Minotaurus

Napište, čím se Minotaurus živil

Napište, jak se jmenoval aténský princ

.....

Procvičujte uvolněné čtení souvislého textu. Tentokrát se ještě vrátíme k tématu Komenského a jeho významného výročí. Vyberte si vhodnou velikost textu. Po přečtení odpovězte na otázky pod textem.

JINDY v textu vyhledejte odpovědi na otázky a podtrhněte je tužkou.

■ Během i po čtení zařaďte zrakové cvičení a relaxaci.

Projekt Komenský 2020

Jan Amos Komenský měl celoživotní sen. Toužil vidět nápravu celého lidstva. Vycházel z předpokladu, že věci lidské nejsou zcela v pořádku, ale nejsou také docela ztraceny. Celý život proto pracoval na svém stěžejním díle Obecná porada o nápravě věcí lidských, kde představil vizi a cestu k proměně společnosti. K praktické obnově přitom dle Komenského dochází prostřednictvím moudrého porozumění a správy sedmi klíčových oblastí: vzdělanost, rodina, vláda, víra, média, umění a podnikavost.

Projekt Komenský – Příběhy lidskosti vznikl při příležitosti 350. let od úmrtí učitele národů – Jana Amose Komenského. Cílem projektu je oslovit českou společnost s Komenského poselstvím, předat jeho nadčasový odkaz současné mladé

generaci, a přizvat tak národ k navázání a dokončení Komenského porady o nápravě. K hlavním tvůrcům projektu patří profesor Jan Hábl – významný český Komeniolog a kazatel Církve bratrské. Mediální tváří se stal Marek Eben a na filmu spolupracoval Jiří Lábus.

V projektu Komenský 2020 je představen nejen z hlediska jeho pedagogické činnosti, ale rovněž v širším kontextu jeho hluboké osobní víry. Jako poslední biskup Jednoty bratrské odevzdal Komenský českému národu poklad po generace střežené moudrosti a duchovního dědictví. V roce 2023 (400 let od napsání nejznámější knihy Labyrint světa a ráj srdce) byl natočen stejnojmenný celovečerní animovaný film, který je zdarma nabízen školám.

Projekt Komenský 2020

Jan Amos Komenský měl celoživotní sen. Toužil vidět nápravu celého lidstva. Vycházel z předpokladu, že věci lidské nejsou zcela v pořádku, ale nejsou také docela ztraceny. Celý život proto pracoval na svém stěžejním díle Obecná porada o nápravě věcí lidských, kde představil vizi a cestu k proměně společnosti. K praktické obnově přitom dle Komenského dochází prostřednictvím moudrého porozumění a správy sedmi klíčových oblastí: vzdělanost, rodina, vláda, víra, média, umění a podnikavost.

Projekt Komenský – Příběhy lidskosti vznikl při příležitosti 350. let od úmrtí učitele národů – Jana Amose Komenského. Cílem projektu je oslovit českou společnost s Komenského poselstvím, předat jeho nadčasový odkaz současné mladé

generaci, a přizvat tak národ k navázání a dokončení Komenského porady o nápravě. K hlavním tvůrcům projektu patří profesor Jan Hábl – významný český Komeniolog a kazatel Církve bratrské. Mediální tváří se stal Marek Eben a na filmu spolupracoval Jiří Lábus.

V projektu Komenský 2020 je představen nejen z hlediska jeho pedagogické činnosti, ale rovněž v širším kontextu jeho hluboké osobní víry. Jako poslední biskup Jednoty bratrské odevzdal Komenský českému národu poklad po generace střežené moudrosti a duchovního dědictví. V roce 2023 (400 let od napsání nejznámější knihy Labyrint světa a ráj srdce) byl natočen stejnojmenný celovečerní animovaný film, který je zdarma nabízen školám.

Jaký byl Komenského celoživotní cíl?

Jaké oblasti považoval J.A.K. za klíčové pro nápravu lidstva?

Kteří čeští vědci a umělci se podíleli na uskutečnění projektu Komenský 2020?

Text můžete využít k dalšímu tréninku. Podtrhnout každý druhý řádek rovnou čarou.

V ostatních řádcích podtrhávat pouze spojky a předložky.

▲ Pracovní list č. 78

Pracovní list je zaměřen na přenášení zrakové pozornosti a přestřování (akomodaci). List umístíte na pultík, oddalíte oči tak daleko, abyste slova přečetl(a). V prvních pěti řádcích postupujte následovně: Střídavě čtete jedno slovo z listu a zaostřete na vybraný detail v místnosti vzdálený aspoň 3 metry. Například ručičky nástěnných hodin. Postup: přečíst první slovo – zaostřit na hodiny. Přečíst druhé slovo – zaostřit na hodiny atd.

JINDY slova čtete po sloupcích. Slova se postupně zmenšují, kontrolujte správnou vzdálenost očí od textu. Cvičení je možné opakovat i několikrát týdně. JINDY vyhledejte slova, která se v textu objevují dvakrát a opište je na řádky pod textem. JINDY je možné číst slova po řádcích anebo po sloupcích nebo opisovat další slova.

pnoucí	plátěný	pracovna	koukol
plstěný	krouží	zašeptá	soustředěný
krákorá	přátelský	soutěživý	rzivý
překážka	sběrač	sbalit	průběžný
prkno	broušený	krátkodobý	fotoaparát
poupátko	šuškání	žízňivá	sloučeniny
scéna	kornatění	zářivější	záživnější
sklátit	zmlátit	zoufalství	produktivnější
furiant	scénický	prostopášnost	popoběhnout
důvtipná	soutěživý	kartografie	práceschopnost
krouživý	zašeptá	prostopášnost	soustředěný
sběrač	fenomén	krátkodobý	postmodernistický
fáborky	scénický	sloučeniny	krveprolévající
zbožnost	fotobuňka	zářivější	křivopřísežník

Slova:

.....

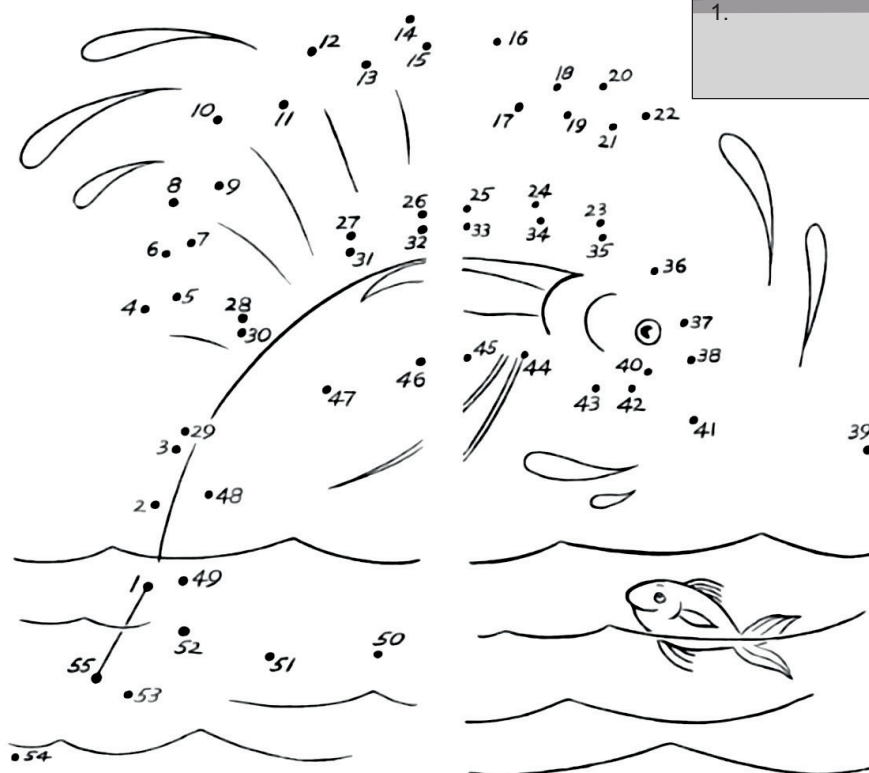
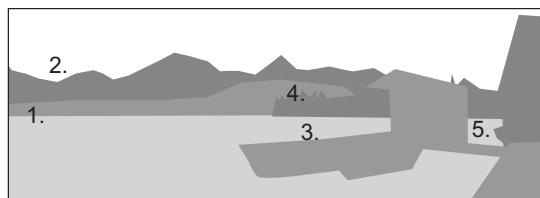
.....

» Řešení: *prostopášnost, soustředěný, soutěživý, sběrač, krátkodobý, scénický, sloučeniny*

Pracovní list je zaměřen na rozvíjení schopnosti rozlišování a přenášení zrakové pozornosti. Najděte v obrázcích pět rozdílů.



» Řešení:



JINDY dokončete obrázek spojením čísel od 1 do 55.

▲ Pracovní list č. 80

Tento pracovní list je zaměřen na zlepšení přesnosti a rychlosti sakád (přesunů fixací) při čtení. Nabízíme Vám cvičení s využitím Hartovy tabule. List si dejte do takové vzdálenosti, abyste pohodlně přečetli písmena. Můžete pracovat na blízko s brýlemi a používat pouze oko s čočkou, jindy procvičte funkce druhého oka (bez čočky). Nebo pracujte oběma očima - binokulárně. Čtete písmena co nejrychleji, ale přitom s uvolněným pocitem. Zlehka přejíždějte z jednoho písmene na druhé. K tomuto cvičení se během rehabilitace můžete opakovaně vracet.

JINDY pracujte stejně, ale po sloupcích. JINDY písmena v řádcích přepisujte do prostoru vedle. JINDY si svou práci zkontrolujte a případné chyby přeškrtněte.

■ Cvičení je zrakově náročné. Dělejte si přestávky, prokládejte cvičení zraku a relaxací.

O F N P V D T C H E
Y B A K O E Z L R X
E T H W F M B K A P
B X F R T O S M V C
R A D V S X P E T O
M P O E A N C B K F
C R G D B K E P M A
F X P S M A R D L G
T M U A X S O G P B
H O S N C T K U Z L

V dolním čtverci pracujte s tužkou. Nejprve obtáhněte písmena do rámečku čtvercového tvaru. Potom sledujte řádky a podtrhněte všechna písmena P, B, R a D. Potom pracujte ve sloupcích a zakroužkujte všechna písmena M, N, X a E. Nakonec vytvořte tabulku – podtrhněte všechny řádky a oddělte svislou čarou všechny sloupečky.

O F N P V D T C H E
Y B A K O E Z L R X
E T H W F M B K A P
B X F R T O S M V C
R A D V S X P E T O
M P O E A N C B K F
C R G D B K E P M A
F X P S M A R D L G
T M U A X S O G P B
H O S N C T K U Z L

Tento úkol je zaměřen na trénink domýšlení významu slov. Někdy to vypadá jako neřešitelný rébus, ale při pečlivém čtení lze slova odhadnout. Práci si můžete rozdělit do dvou dnů.

V prvním odstavci zkuste odhadnout chybějící koncovky v běžně používaných frázích. Počet pomlček naznačuje počet chybějících písmen. Správné řešení si zkontrolujte v řešení pod textem. Také v dalších odstavcích odhadujte a doplňujte chybějící části slov ve větách.

Přitažlivý m _ _	nepěkný záži _ _ _	vybřednout z průř _ _ _ _ _
cílevědomý chl _ _ _ _	promyšlený ú _ _ _	nespoutaný ži _ _ _
čarokrásná pří _ _ _ _	exkluzivní dov _ _ _ _ _	vysilující vý _ _ _
nezajímavý čl _ _ _ _ _	elegantní ob _ _ _	nespokojený zá _ _ _ _ _
vypeskovat dí _ _	obdivovaná sta _ _ _ _	excelentní vý _ _ _ _ _
nabroušený n _ _	citlivé mí _ _ _	znervózňující si _ _ _ _ _

» Řešení: Přitažlivý muž, nepěkný zážitek, vybřednout z průřezu, cílevědomý chlapec, promyšlený úkol, nespoutaný živel, čarokrásná příroda, exkluzivní dovolená, vysilující výkon, nezajímavý člověk, elegantní oblek, nespokojený zákazník, vypeskovat dítě, obdivovaná stavba, excelentní výsledek, nabroušený nůž, citlivé místo, znervózňující situace.

Domýšlení koncovek:

Celko _ _ suma informa _ _ se zdvojnásobu _ _ každé 2 roky. Tato doba se nazývá logic _ _ "Informační věk", a přesto se lidé neučí základ _ _ dovedno _ _ _ pro přeži _ _ . Mnoho manaže _ _ čte podstat _ _ _ část své pracov _ _ doby. Všich _ _ potřebuje _ _ stále více informa _ _ o stále složitěj _ _ _ světě.

» Řešení: Celková suma informací se zdvojnásobuje každé _ _ dva roky. Tato doba je nazývána logicky „Informační věk“, a přesto se lidé neučí základní dovednosti pro přežití. Mnoho manažerů čte podstatnou část své pracovní doby. Všichni potřebujeme stále více informací o stále složitějším světě.

Domýšlení prostřední části slov:

Rych _ _ čtení není jen jedna tech _ _ ka, ale soubor strategií, jak sna _ _ _ ji získat _ _ _ ormace a minima _ _ _ vat časové ztráty. Ve schop _ _ _ ti rozli _ _ vat dů _ _ žité části textu a zapama _ _ vat si to pod _ _ _ _ né.

» Řešení: Rychločtení není jen jedna technika, ale soubor strategií, jak snadněji získat informace a minimalizovat časové ztráty. Ve schopnosti rozlišovat důležité části textu a zapamatovat si to podstatné.

Domýšlení první slabiky:

Při čtení nenáročných _ _ _ tů se _ _ _ měrná _ _ chlost čtení _ _ _ ckého _ _ _ náře _ _ _ hybuje mezi 125 a 225 _ _ ovy za _ _ nutu. _ _ _ měrná _ _ _ lost čtení _ _ _ šeného čtenáře je asi 500 slov za minutu. Mnoho lidí ale _ _ káže číst _ _ chlostí více než 1000 _ _ ov za minutu a jsou _ _ _ _ pni _ _ matovat si důležité _ _ _ formace.

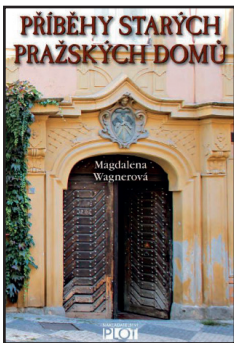
» Řešení: Při čtení nenáročných textů se průměrná rychlost čtení laického čtenáře pohybuje mezi 125 a 225 slovy za minutu. Průměrná rychlost čtení zkušeného čtenáře je asi 500 slov za minutu. Mnoho lidí ale dokáže číst rychlostí více než 1000 slov za minutu a jsou schopni pamatovat si důležité informace.

Pracovní list č. 82

V tomto pracovním listu Vám představíme knihy čerpající inspiraci z minulosti. Čtete každý odstavec zvlášť, dodržujte správnou vzdálenost hlavy od textu, čtete uvolněným pohybem po řádku. Po přečtení každého odstavce na chvíli zavřete oči a zkuste si vybavit nejdůležitější informace z textu a řekněte je nahlas.

JINDY vypište na řádky pod textem všechny názvy míst, které se v textech objevují. Znáte některá z nich?

■ Nezapomeňte na zrakovou relaxaci, po skončení čtení procvičte akomodaci.



PŘÍBĚHY STARÝCH PRAŽSKÝCH DOMŮ

Magdalena Wagnerová

Atmosféra časů dávno minulých, silné zdi byvších staletí, úzké portály, rozmanitá domovní znamení a pestrá paleta slohů a stylů, to všechno jsou domy staré Prahy. Malé paláce se zakletým tajemstvím. Ukryté příběhy, které dotvářejí charakter města, jež přitahuje stále víc pozornosti. Magie Faustova domu, kubismus U Černé Matky Boží, tajemství Sovových mlýnů, vězení na Staré rychtě anebo pohádky v Štorchově domě, to všechno a ještě mnohem víc tvoří obsah publikace o starých pražských domech, jež denně míváme bez povšimnutí.

Příběhy známé i téměř zapomenuté mohou být nejenom vhodným prostředkem k zamyšlení nad naší národní minulostí, nejenom zábavným způsobem, jak si ukrátkit dlouhou chvíli, ale i návodem, kam se ubírat během procházek naším starobylym, tajemným a překrásným hlavním městem.



ČESKOKRUMLOVSKÉ DOMY VYPRÁVĚJÍ

Helena Braunová

Milí čtenáři, vyprávějme si opět některé pověsti z téměř nevyčerpatelného pokladu kouzelného městečka nad řekou - Českého Krumlova. Z kláštera sv. Kláry se na nás usměje klariska sestra Margareta jako dobrý duch celého objektu. Čarodějnice Annabella nám odkryje mnohá tajemství života; záhadná černá dáma i dnes má co říci lidem, bydlícím v domě, kam tak ráda přichází z věčnosti.

Krásná Justina stále hledá dopis od Marka a konečně se dozvíme také velké tajemství obestírající hudební školu v Kostelní ulici. Jen jedno přání, kéž by se splnilo, a to, aby se nám líbilo vyprávění o českokrumlovském zámku Bílé paní, která jako ochranný duch jej už po staletí pozoruje a po zásluze odměňuje jakékoliv nepravosti.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

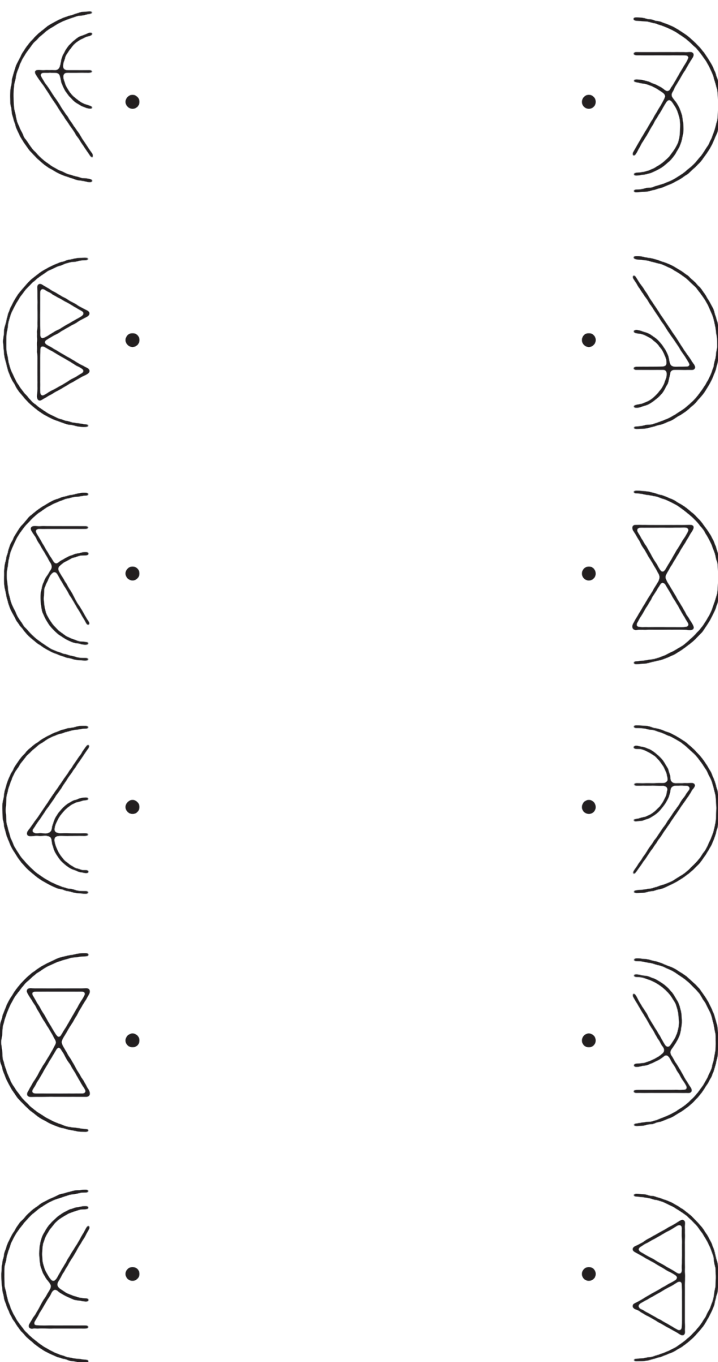
.....

.....

K části kruhu v levém sloupci přiřaďte odpovídající část v pravém sloupci. Puntíky u správné dvojice spojte čarou. Potom můžete obrázky v obou sloupcích dokreslit.

JINDY překreslete obrázky v druhém sloupci do prostoru vpravo. JINDY spočítejte a na řádek dole запиšte, kolik je ve spojených obrazcích kruhů v druhém sloupci.

- Dopřejte si zrakovou relaxaci nebo cvičení. Po zrakové práci do blízka je optimální zadívat se na vzdálené objekty. Pokud máte čtecí brýle, musíte si je pro toto cvičení sundat. Vhodné je procvičení akomodace.



Počet kruhů:

» Řešení: 10 kruhů

Pracovní list č. 84

Pracovní list je zaměřen na trénink souvislého čtení a práce s obsahem článku. Formát textu podporuje dovednost pohybu očí po řádku (sakád). Čtete text po řádcích, soustředíte se na uvolněný pohyb očí, dostatečnou frekvenci mrkání, správné držení hlavy. Chvilí si odpočíváte se zavřenými očima a zopakujete si přečtené informace. Potom doplňte informace z článku do vět pod textem.

JINDY si procvičte práci s tužkou (koordinaci oko – ruka). Zároveň procvičujete i zrakovou pozornost a paměť. V prvním odstavci podtrhněte každé první slovo ve větě. Ve druhém odstavci podtrhněte každý druhý řádek.

■ Po skončení úkolu relaxujte oči, krk i záda, můžete si zacvičit.

Odkud se vzaly národní vlajky?

Existence na žerdi upevněných předmětů či vyobrazení, označovaných odborným výrazem **vexilloid**, je doložena už na počátku 3. tisíciletí př. n. l. Za jejich předchůdce lze považovat také emblémy objevující se například na štítech. Vlajky z látky začali jako první používat Římané. Národní vlajky jako takové se však objevovaly až od 18. století. Postupně se pak stalo běžným zvykem, že měl každý stát vlastní vlajku, jako je tomu dnes.

Příběh československé vlajky: Jak vznikla a co symbolizují její barvy?

V improvizovaných státní vlajky původně barvy, používané republiky však neodrážel sepětí bylo například na obtíž, že shodné Možným řešením původní dvojicí a také trikoloru vlajky nejdůležitějších předbolševického

podmínkách první výsostný zemský nejpozději od přestal vyhovovat, českých zemí při vyznačování barvy mají také bylo vložít barvu třetí představovala barvy slovanskou. Navíc spojenců – Francie, Ruska.

světové války symbol Čech 16. století. a to především se Slovenskem. svrchovanosti na Polsko – modrou. Ta Čech, Moravy měly stejné Velké Británie,

plnil funkci bíločervené Na počátku proto, že Kromě toho hranicích a Rakousko. společně s a Slovenska zbarvení USA a

První barva barvy štítu. polí, staly se prvními červená. Modrá znaků Slovenska,

se odvozuje od barvy Jelikož český znak oficiálními barvami byla zvolena proto, Moravy a

erbovního znamení představuje bílý lev nově vzniklého že byla součástí Podkarpatské Rusi.

a druhá od na červeném státu bílá a zemských

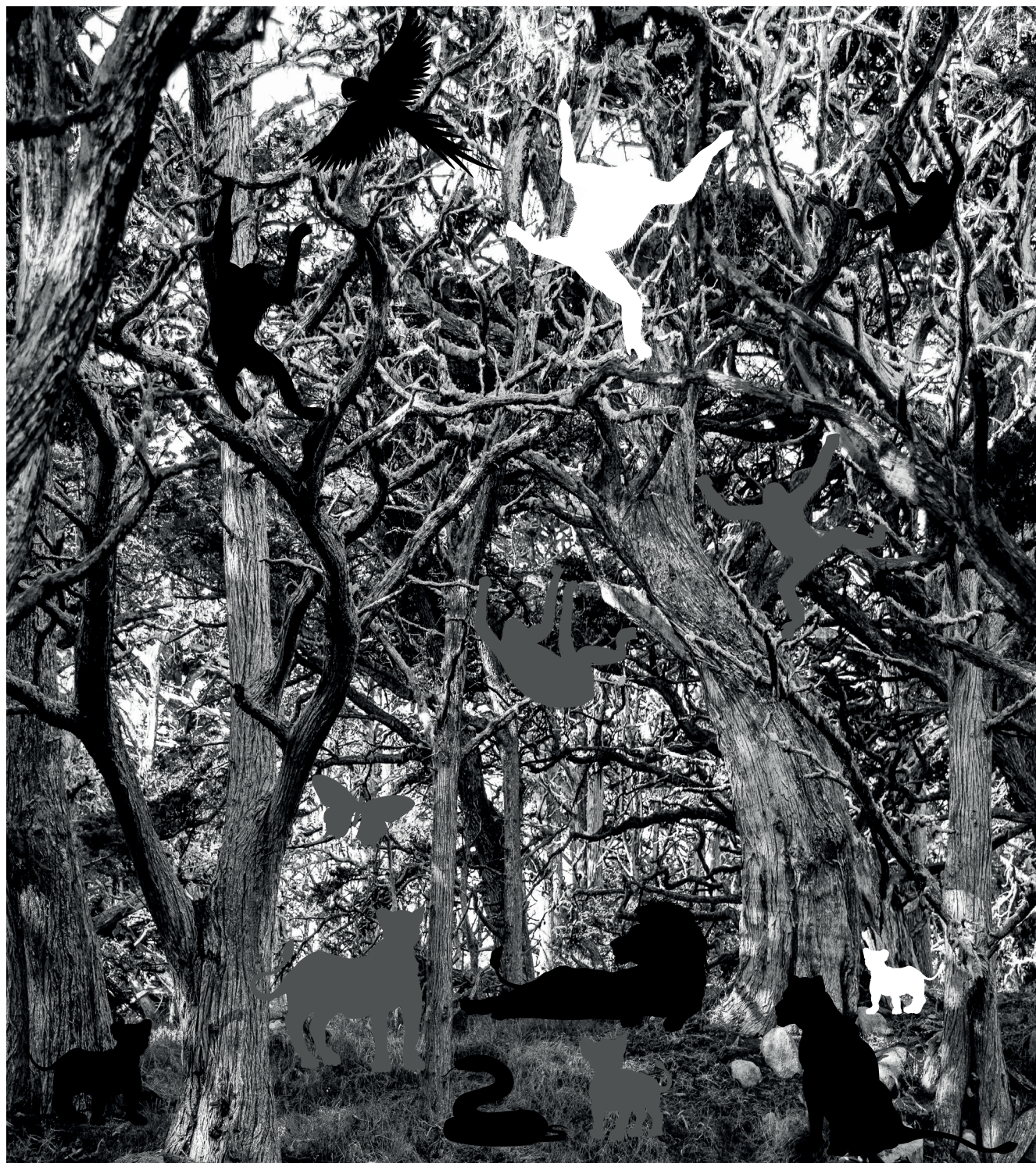
Odborný název na žerdi upevněných předmětů či vyobrazení je

Vlajky z látky jako první začali používat

Národní vlajky se začaly objevovat až v

Proč byla jako třetí zvolena modrá barva?.....

Pracovní list je zaměřen na procvičení schopnosti rozlišování a vyhledávání v málo kontrastním pozadí. Prohlédněte si dobře obrázek. Popište, co na něm je vyobrazeno. Potom vyhledejte a spočítejte, kolik je na obrázku lvů, lvic a malých lvíčat. Kolik je na obrázku opic? Dokážete na obrázku najít ještě jiná zvířata?



» Řešení: lev: 1, lvice: 2, lvíčata: 3, opice: 5, papoušek: 1, motýl: 1, had: 1

Pracovní list č. 86

V tomto pracovním listu pokračujeme v nácviku uvolněného čtení, tentokrát víceslabičných slov. Před začátkem čtení se pohodlně usadte, věnujte pozornost správné vzdálenosti očí od textu a držení těla. Nezapomeňte na pravidelné mrkání. Slova čtete uvolněně a co nejplynuleji. Jednou můžete číst po řádcích, příště po sloupcích. Po přečtení vyhledejte a podtrhněte šest slov, která se v textu opakují dvakrát. Nakonec na řádcích pod textem vymyslete a doplňte k přídavným jménům vhodné podstatné jméno.

JINDY můžete text využít k vyhledávání písmen. Jednou podtrhávejte všechna „p, d“. JINDY přeškrtněte všechny „e, s“. JINDY do každého „o“ udělejte tečku. JINDY můžete trénovat rovnou čáru a každý řádek rovně podtrhnout. JINDY na volné řádky pod textem vypište 5 slov, která mají nejvíce slabik.

■ Po skončení čtení relaxujte. Můžete vyzkoušet také uvolněné kroužení hlavou se zavřenýma očima na každou stranu cca 5x.

mnohonásobný	kultivovaný	prvorozený	vítězoslavně
každodenní	kuželovitý	západoevropská	nezranitelný
zalesněný	nepřemožitelný	postmodernistický	soběstačný
dvouprocentní	mrazuvzdorný	zanedbatelný	nejtíživější
vyumělkovaná	práceschopná	nejproblematictější	kostrbatý
mnohotvárná	vykořisťovatel	vítězoslavně	doporučený
nejmrštnější	zužitkovatelný	nepřekonatelná	kuželovitý
vítězoslavně	nevysázela	moravskoslezské	zauzlenina
nevyzpytatelný	komplikovaná	každodenní	zádumčivý
křišťálové	vykořisťovatel	připitomělý	nejnedbalejší
nejzakouřenější	přípustnější	fotografovatelný	zanedbatelný
propaganda	mnohotvárná	nejsofistikovanější	nejmrštnější

» Řešení: vítězoslavně, každodenní, kuželovitý, vykořisťovatel, zanedbatelný, nejmrštnější

kultivovaný.....	každodenní.....
nejtíživější.....	nevyzpytatelný.....
prvorozený.....	nejmrštnější
Zanedbatelná.....	Zužitkovatelný.....

Tento pracovní list je zaměřen na výcvik zrakového rozlišování, přenášení zrakové pozornosti a koordinaci oko – ruka. Nejprve si přečtete text o moderním psacím písmu Comenia Script. Potom si zkuste písmena psací abecedy dvakrát po sobě opsat na volné řádky pod předlohami. Nakonec opište slova a věty. Pokud je to pro Vás náročné, pište každý den pouze 1 nebo 2 řádky písma.

- Po psaní si podle míry únavy zacvičte, zařadte akomodační cvičení nebo si dopřejte chvíli tmy pro oči.

Comenia Script se dnes děti učí v některých školách psát místo psacího písma. Tvarově vychází především z renesanční italiky, ale vzhledem připomíná spíše tiskací nakloněné písmo. Comenia Script je praktické psací písmo pro děti. Autorka Radana Lencová říká, že písmo je praktické, jednoduché, moderní a současné. Zohledňuje potřeby dysgrafiků a leváků.

A Á B C Č D Ď E É Ě F G H Ch I Í J K L M N Ň O Ó

P Q R Ř S Š T Ť U Ú Ů V W X Y Ý Z Ž . , ! ? () @

a á b c č d ě e é ě f g h ch i í j k l m n ň o ó p q r ř s š t

ť u ú ů v w x y ý z ž 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 + - = < >

Eliška, Katka, Hynek, Gusta.

Michal jede domů.

Šárka má šaty.

Pracovní list č. 88

Zkuste vyplnit sudoku. Procvičujete tím mimo myšlení také zrakové rozlišování, sledování a koordinaci oka a ruky. Řešení ve spodní části stránky si zakryjte volným listem papíru.

JINDY pracujte s tabulkou s čísly - řešení. Čtete uvolněně čísla v řádcích, jindy ve sloupcích. JINDY postupujte po řádcích a zakroužkujte v tabulce všechny jedničky. Při druhém čtení prodtrhávejte dvojky. Při dalším čtení přeškrtněte všechny trojky. JINDY obtáhněte rovnými čarami celou tabulku.

7				1				9
						4	1	
5		9			6			7
								2
1	8					9		5
				5			8	
		2	8	4			9	
	6					1	5	8
			6					

Návod: Hlavolam Sudoku představuje mřížku o rozměrech 9x9. Do prázdných políček luštitel postupně doplňuje čísla od 1 do 9 tak, aby se každé číslo nacházelo právě jeden krát v: každém řádku, každém sloupci a každém 3x3 čtverci (viz ukázka na obrázku). Úkolem je vyplnit všechna prázdná políčka, podle výše uvedených pravidel.

1		3	5			7		
7		5			1		2	9
	8							
4		8	6					
		1				5		
					4	9		1
							5	
5	6		1			3		2
		2			5	6		8

» Řešení:

1	2	3	5	9	8	7	4	6
7	4	5	3	6	1	8	2	9
9	8	6	4	7	2	1	3	5
4	5	8	6	1	9	2	7	3
6	9	1	7	2	3	5	8	4
2	3	7	8	5	4	9	6	1
8	1	9	2	3	6	4	5	7
5	6	4	1	8	7	3	9	2
3	7	2	9	4	5	6	1	8

Pracovní list je zaměřen na procvičení dovednosti čtení a práce s textem. Tentokrát jsme připravili text v inverzním provedení, tedy bílé písmo na černém podkladu ve dvou typech a velikostech písma. Vyzkoušejte, jestli ve čtení vnímáte rozdíl? Potom na řádek pod textem vypište všechna slova začínající písmenem „s“.

JINDY můžete vypisovat slova začínající na jiné písmeno nebo je v článku podtrhávat.

■ Při čtení i po něm si dopřejte zrakové cvičení relaxaci a protažení krku a zad.

Aby orientace v prostoru byla bezpečná a účelná, je třeba prostor efektivně uspořádat. Slabozrací lidé mívají problém např. se zaostřením předmětů, s výpadky v zorném poli, s vnímáním hloubky prostoru nebo s rozlišením barev. Při orientaci se snaží svůj zrak maximálně využívat, proto je pro ně důležitý kontrast.

Barva podlahy světlé, podlaha tmavší. přechod mezi nimi by dostatečně kontrastní nesplývaly se zdmi. opět mělo být v jiné

by měla být kontrastní Pokud se budou podlahové měl být opět kontrastní. dveře, které by byly dobře Bude-li někde v místnosti barvě než okolní

vůči stěnám (např. stěny krytiny kombinovat, pak V prostoru by měly být i dohledatelné tak, aby umyvadlo, ideálně by obkladový materiál.

Nábytek by neměl splynout se zdmi ani s podlahou. Není vhodný např. šedivý koberec a na něm podobně zbarvené židle. V ideálním případě by také úchytky skříněk měly být barevné odlišeny od dekoru nábytku (např. tmavá madla x světlý nábytek).

V interiéru nejsou že jsou průchozí, by neměl mít ostré do nábytku

vhodné prosklené plochy. mohlo by dojít ke zranění. hrany, aby se člověk nechtěně narazil.

Ty budí pak dojem, Nábytek v prostoru neuhodil, pokud by

Jak si upravit kuchyň?

Pracovní plocha by měla být barevně kontrastní k dekoru kuchyně. Madla a úchytky by měly být kontrastní. Je výhodnější, aby skříňky v horní části linky měly dvířka výklopná nahoru. Nádobí (prkénka, hrnky aj.) je vhodné pořizovat kontrastní k pracovní ploše a ve více barvách, aby člověk mohl vzít např. černé prkénko, na kterém nakrájí bílou cibuli. Podobně mléko nalévejte do tmavého hrnku, zatímco černý čaj do světlého.

Spotřebiče jsou (nejlépe takové, důležité je osvětlení. náležitě osvětlen, avšak osvětlení se světla korigovat.

obyčejně vhodnější kde otočení knoflíkem Místnost i pracovní nesmí oslňovat. Je samostatnými vypínači,

s mechanickými tlačítky je také slyšitelné). Neméně prostor kuchyně by měl být vhodné mít více zdrojů aby si člověk mohl intenzitu

.....

.....

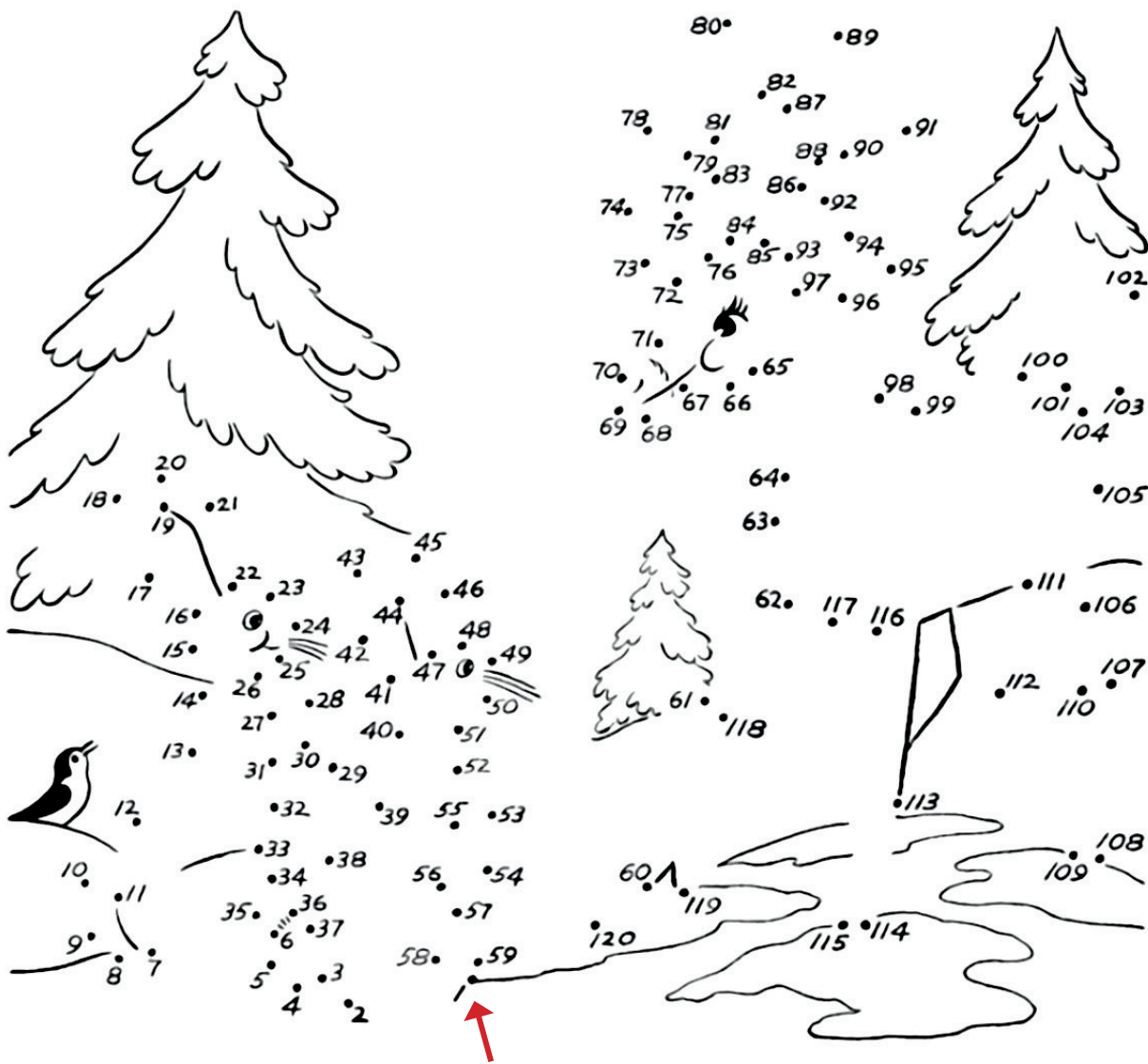
.....

.....

Pracovní list č. 90

Touto aktivitou trénujete postřeh a schopnost rozlišování a vyhledávání. Opět platí pravidlo správného sezení, uvolněných krčních svalů, dostatečné mrkání a dobré osvětlení. Nejprve vyhledávejte a pouze sledujte číslice od 1 do 120. Podruhé čísla spojte čarou. Číslo jedna se nachází v dolní části obrázku. Je označeno šipkou.

■ Po cvičení dopřejte svým očím chvílku tmy nebo se dívejte do dálky. Pokud máte čtecí brýle, musíte si je pro toto cvičení sundat.



Na řádky popište, co je na obrázku:

.....

.....

Tento pracovní list je opět zaměřen na trénink souvislého čtení. Nezapomeňte na správné držení těla a uvolněný pohyb očí po řádku. Po přečtení textu na chvíli zavřete oči a zkuste si vybavit nejdůležitější informace z textu. Potom vyhledejte v textu věty uvedené pod textem a doplňte chybějící informace.

JINDY trénujte vedení tužky a podtrhujte každé druhé slovo.

■ Během i po tréninku nezapomeňte zařadit akomodační či jiné zrakové cvičení a relaxaci.

Co je to Bílá pastelka?

První ročník Bílé pastelky se v ČR uskutečnil v roce 2000. Byl první velkou veřejnou sbírkou formou kasiček pro zrakově postižené v ČR. Pro její konání jsme zvolili datum inspirované Dnem bílé hole, tedy 15. říjen.

Letošní 23. ročník sbírky Bílá pastelka proběhl ve dnech 10.-12. října 2022 po celé republice. Jako každý rok dobrovolníci brázdili ulicemi českých a moravských měst a za příspěvek do sbírky nabízeli bílé pastelky. Celkový výtěžek letošní pastelky představuje 3 956 908 Kč.

Cíl je jasný, pomáhat nevidomým a slabozrakým lidem. Příspěvky do sbírky pomáhají s realizací speciálních služeb pro nevidomé a slabozraké, poskytované v síti poboček rozmístěných po celé České republice. Každý, kdo za svůj příspěvek získá Bílou pastelku, tak podpoří například nácvik chůze s bílou holí, výcvik vodících psů pro nevidomé, výuku speciální práce s počítačem a zaměstnávání lidí se zrakovým postižením, ale i mnoho dalších prospěšných projektů a služeb.

Pořadatelem sbírky je Sjedená organizace nevidomých a slabozrakých ČR, z.s., ve spolupráci s Tyfloservisem o.p.s. a krajskými TyfloCentry.

Největší poděkování patří dobrovolníkům. Vyjít do ulic a prodávat bílou pastelku chce pořádnou dávku odvahy. Dobrovolníci se často setkávají s odmítnutím nebo negativními reakcemi, které nemusí být příjemné. Dělalí to bez nároku na finanční honorář a za každého počasí. Dělalí to proto, že chtějí pomoci. A to nás dojíímá. Náš vděk těmto lidem nelze vyjádřit slovy. Jste naši hrdinové! Poděkování samozřejmě patří i všem, kteří se zapojili do organizace a sponzorům.

A jaké jsou dojmy samotných dobrovolníků?

„Do celé této akce jsme šli s tím, že se těšíme, ale zároveň se bojíme nepříjemných lidí. Opak byl ovšem pravdou. Hned ráno začínalo pozitivně, během pár minut se k nám dostavila paní s 200 Kč se slovy: „To máte za všechny moje hříchy.“ Po pár minutách přišel mladý pán, který si zrovna vybral peníze z bankomatu a 200 Kč nám hodil do kasičky. Poté jsme se přesunuli do Kauflandu, kde jsme se domluvili s velmi milým personálem a zůstali tam do konce sbírkového dne. Po chvíli za námi přijel na koloběžce asi 8 letý chlapec a přispěl 30 Kč, což nás velmi potěšilo. Někteří lidé byli nepříjemní a dělali si srandu z nevidomých. Kolikrát nám řekli, že nic nepřispějí, že sami špatně vidí. Mnoho lidí však přispělo a zajímalo se o to, na co peníze jdou.“

Pro její konání jsme zvolili datum inspirované Dnem.....

Celkový výtěžek letošní pastelky představuje.....

Pořadatelem sbírky je

Náš vděk těmto lidem nelze vyjádřit slovy. Jste

Pracovní list č. 92

Pracovní list je zaměřen na rozvoj zrakové pozornosti a pohotovosti fixace písmen. V této fázi již procvičujete spíše pohotovost a optimální návyky při čtení. Ke cvičení se můžete pravidelně vracet. Pro práci si vyberte tabulku s písmeny odpovídajícími Vašim zrakovým možnostem. Pokud jsou pro Vás čitelné obě velikosti, můžete pracovat v obou rámečcích. Plynule čtete písmena v řádcích a počítejte, kolik písmen v každém řádku je napsaných psacím písmem. Počet napište do rámečku na konci každého řádku.

JINDY při čtení počítejte a podtrhávejte v celém textu pouze psací „R, r“. JINDY čtete a podtrhávejte pouze psací „Z, z“. JINDY čtete písmena po sloupcích a zakroužkujte všechna „E, e“ (tentokrát tiskací i psací).

j J R e r E R n R r n r R R r n R n R r R r n n R j J	
J r R e z Z r R n R R n R r R r n R n R n R R r R r J	
R n R n E z Z r R R r R n R n R R r R n R n R R r n R	
r R Z n e E Z n n r R r R R n n r R r R R R n R R n r	
R r Z j E e Z z R r R n r R r n R n R R n R R r n R	
n Z e n e Z E Z n n R R r R n R R r R r R R n r R r R	
R n E e E n e Z e Z R r R n R z Z E e E r R r R n R n	
u U u E z Z z E n z e Z z n e Z E e Z n Z e R n R r R	
U n R r R n Z E z Z E n Z e Z e E Z z E e E z R n R R	
r R r R n R n n Z E e Z z E n e Z e E e n Z n z R z R	
R r n n R r R Z e n E n Z e E z E n n Z z E e Z z e n	
r R r R n R n e E e z E z E Z n n e E e E Z n r e E Z	

R n R n R r R n E n Z e Z E E r z n e n z Z e R Z n Z	
j R r R n R r R Z e E n E Z R n R z Z z n e n r e Z E	
J j R r n r R R e e r R n r R r R n E e E r n E n e	
j J J J v V j J Z Z n J j V V j J j Z n Z z j J z E n	
J j J j n v J j n E e E J v V j J j J E e E n j n e z	
J j J J V V j J J z Z z j n V J j J j J n Z z J e Z E	
J j J j n v j J j n e e J v V j J j J j e E n j Z E e	
r n r R v V R n R z Z r n n v R r R n R Z Z z R n R R	
R r R n n V r R r E n R r v V n R r R r e E n n R r R	
R n r R v V R n n Z r R V v R r R r n n z v R n R r	
R r R V n V v R z Z r n V v V V n R R z Z V n V n r R	
r R V v V v V n n Z R V v n V V v R r n Z n v V v R n	

Spočítejte sochy na obrázku z lapidária na zámku Kuks. Vyberte si vhodnou velikost textu. Potom si pozorně přečtete text a dopište na řádky pod textem, co proběhlo v uvedených letech.

JINDY text čtete znovu a příslušné informace v textu podtrhněte.

■ Během zrakové práce i po ní zařazujte cvičení, procvičte akomodaci, odpočívejte.



» Řešení: třináct

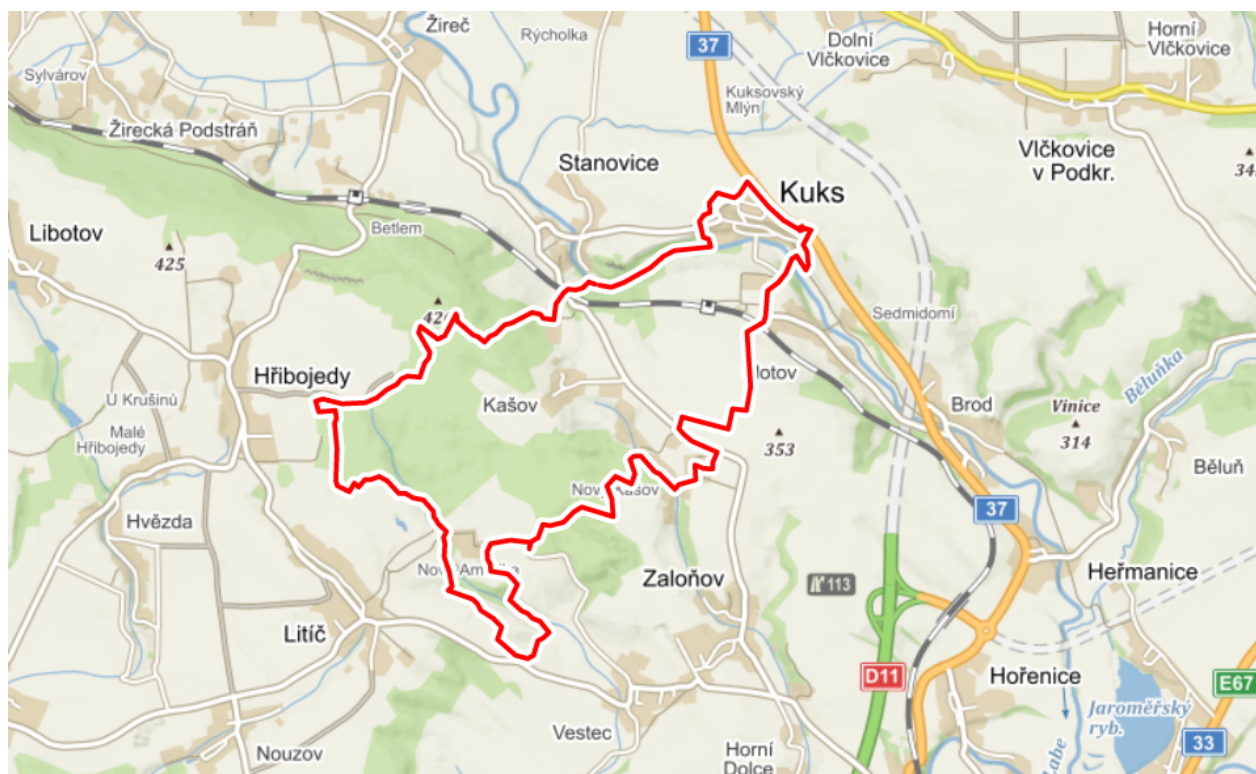
Hospitál Kuks je bývalý zaopatřovací ústav pro vojenské veterány v Kuksu v okrese Trutnov, provozovaný v letech 1744–1938 řádem milosrdných bratří. Vznikl z podnětu hraběte Františka Antonína Šporka naproti jeho letní rezidenci s lázněmi a byl určen pro vysloužilce především z panství Choustníkovo Hradiště. Jednalo se o nejvelkorysejší institut svého druhu v pozdně barokních Čechách. Mimořádného významu dodala celému komplexu sochařská výzdoba z dílny Matyáše Bernarda Brauna. V současné době je špitál ve vlastnictví státu a je zpřístupněný veřejnosti. Expozice představují zakladatele Kuksu, zdejší barokní umění a historii lékárenství. Od roku 1995 je areál chráněn jako národní kulturní památka. Hospitál s kostelem Nejsvětější Trojice vznikl postupně v letech 1707–1748, v prvotní fázi podle projektu italského architekta Giovanniho Battisty Alliprandiho. Na terase před kostelem jsou umístěny kopie soch Ctností a Neřestí od Matyáše Bernarda Brauna. Při rozsáhlé obnově památky v letech 2013–2015 byly v hlavní chodbě odkryty a restaurovány nástěnné malby s motivem monumentálního cyklu Tanec smrti.

Hospitál Kuks je bývalý zaopatřovací ústav pro vojenské veterány v Kuksu v okrese Trutnov, provozovaný v letech 1744–1938 řádem milosrdných bratří. Vznikl z podnětu hraběte Františka Antonína Šporka naproti jeho letní rezidenci s lázněmi a byl určen pro vysloužilce především z panství Choustníkovo Hradiště. Jednalo se o nejvelkorysejší institut svého druhu v pozdně barokních Čechách. Mimořádného významu dodala celému komplexu sochařská výzdoba z dílny Matyáše Bernarda Brauna. V současné době je špitál ve vlastnictví státu a je zpřístupněný veřejnosti. Expozice představují zakladatele Kuksu, zdejší barokní umění a historii lékárenství. Od roku 1995 je areál chráněn jako národní kulturní památka. Hospitál s kostelem Nejsvětější Trojice vznikl postupně v letech 1707–1748, v prvotní fázi podle projektu italského architekta Giovanniho Battisty Alliprandiho. Na terase před kostelem jsou umístěny kopie soch Ctností a Neřestí od Matyáše Bernarda Brauna. Při rozsáhlé obnově památky v letech 2013–2015 byly v hlavní chodbě odkryty a restaurovány nástěnné malby s motivem monumentálního cyklu Tanec smrti.

- 1744–1938
- 1707–1748
- 1995
- 2013–2015

Pracovní list č. 94

I v tomto pracovním listu zůstaneme u tématu Kuks. Na mapě regionu vyhledejte názvy sedmi obcí, čísla všech silnic a nadmořské výšky čtyř vrcholů. Vypište je na řádky pod mapou. Potom tužkou obtáhněte povodí řeky Labe. Využijte vhodnou velikost mapy. JINDY hranice obou map obtáhněte tužkou do rámečku.



Obce:

Silnice a vrcholy

» Řešení: 33, 37, E 67, D11, 113; vrcholy: 425, 314, 353, 342.

Následující pracovní list se opět věnuje nácviku uvolněného čtení s porozuměním. Dopřejte svým očím odpočinek a potom podtrhněte v každém oddílu důležitá fakta. Nakonec si dobře prohlédněte historický obrázek Národního divadla a spočítejte počet stromů v popředí obrázku. Potom zkuste spočítat postavy na lodích.

JINDY můžete v textu podtrhnout a vypsát na řádky dole jména osob.

JINDY vyhledávejte a přeškrtněte všechna písmena „k, l, j, h“ (nebo jiná dle vlastního výběru).

■ Nezapomeňte na protažení hlavy, krku a zad a zrakovou relaxaci po čtení.



Základní kámen Národního divadla byl položen 16. května 1868. Legenda praví, že mezi kameny je zadržena soudek se svěcenou vodou, kterou křtil sv. Cyril Slovan.

Při poslední přestavbě v 80. letech minulého století prý Josef Kemr vylezl za pomoci dělníků do vysoké výšky a tam umístil tři zlaté hřebíky. Jeden se svým jménem, druhý s manželčím jménem a třetí s operním pěvcem Bronislavem Chorovičem.

V roce 1881 došlo k obrovskému požáru Národního divadla. Tento požár byl považován za národní katastrofu. Byla při něm poničena část zlaté kopule i jeviště. Národ v té době projevil velikou solidaritu a za 47 dní byl při sbírce vybrán 1 milion zlatých.

Národní divadlo má tři opony. Železnou pro případný požár, slavnostní zdobenou malbami Vojtěcha Hynaise a červenou pro běžné používání.

Národní divadlo bylo otevřeno na počest návštěvy prince Rudolfa. První hra uvedená ve Zlaté kapliče byla premiéra Libuše od Bedřicha Smetany.

.....

.....

.....

» Řešení: stromů třináct, postav v lodích sedm

Pracovní list č. 96

Pracovní list je zaměřen na zrakové rozlišování, práci v řádku a pozornost. Nejdříve pracujte s abecedou. Vyberte si vhodnou velikost velkých a malých písmen a přeškrtněte písmena, která se do abecedy zamíchala navíc. Potom ve slovech a slovních spojeních označte chyby podtržením. Potom opravená slova přepišujte do řádků pod textem.

JINDY pracujte s textem zapsaným bez mezer mezi slovy. Oddělte hranice slov svislými čarami. Nakonec si přečtete důkaz o fungování lidského mozku.

JINDY můžete v textu podtrhávat samohlásky „a, e, i, o, u“ nebo jiná písmena.

■ Nezapomeňte při tréninku i po ukončení zařadit zrakovou relaxaci anebo cvičení těla i očí.

ABVCČDĎIFGYHCHIZJKLPMNKOPQRSŠUTŤUVXYZŽ

abcčbđđekfghcheijklmavnňdopqrřsštt'uvwpxytzž

ABVCČDĎIFGYHCHIZJKLPMNKOPQRSŠUTŤUVXYZŽ

abcčbđđekfghcheijklmavnňdopqrřsštt'uvwpxytzž

V dalších slovech a slovních spojeních označte chyby podtržením. Potom některá opravená slova запиšte do řádků pod textem.

Alexandr	kříšový šrounovák	zokrájet salán
notorožec	klolenní klob	krvbová vkložka
horiskop	sušená jakblka	tulzemský rumn
sprortovec	foktograk amarér	zahmaniční zájezr
slabneček	krokrkový šplumt	fajmová nálada

.....
.....
Další text je vytištěn bez mezer mezi slovy. Rozdělte slova svislou čarou. Pak si text přečtete a vnímejte obsah textu. Jindy můžete v řádcích podtrhávat samohlásky a,e,i,o, u.

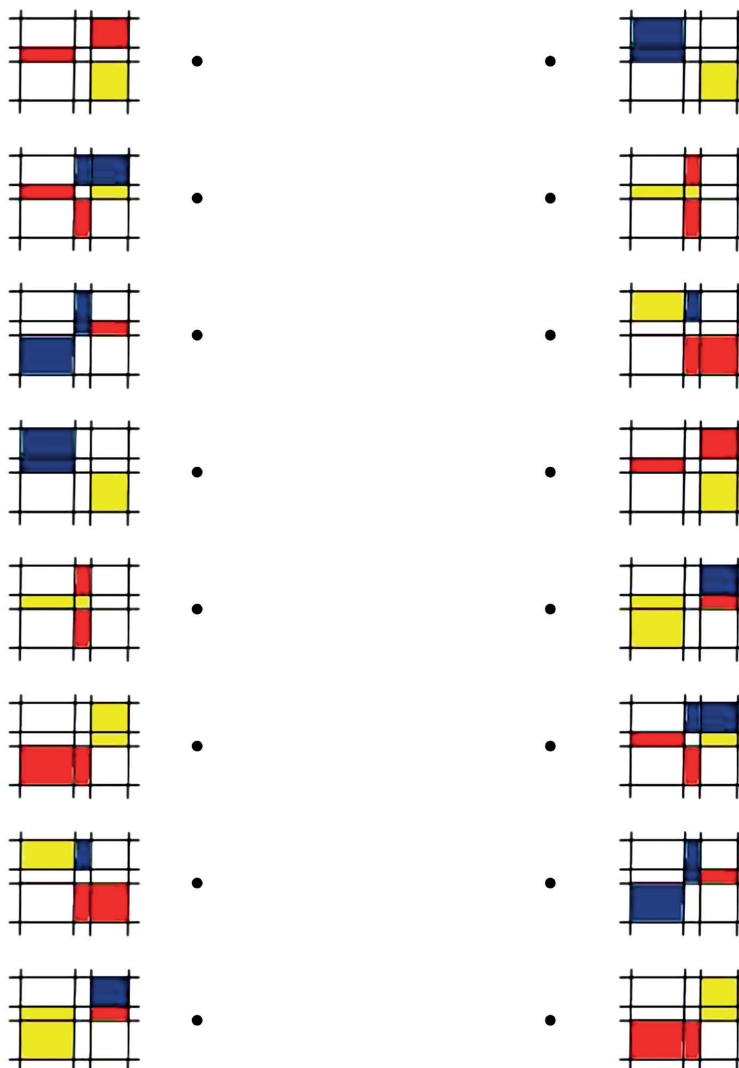
Během spánku se mozková tekutina vyplavuje toxiny, které vznikly v průběhu dne, protože jejich hromadění mozek poškozuje. Obnovuje fyzické a psychické síly a je prevencí celého řady onemocnění. Snižuje riziko vysokého krevního tlaku, deprese a obezity. Podporuje paměť, obranyschopnost, hormonální a metabolické pochody.

Nakonec je pro Vás připraveno čtení o zajímavém úkazu fungování lidského mozku zkušených čtenářů. Přečtete slova, opravte chyby a zkuste porozumět obsahu sdělení.

V svoivsoltsi s vzyukem na Cambridge University zjistili, že lidé, kteří na pořadí písmen ve slově. Jedná se o zajímavou věc, aby byly první a poslední písmena na správném místě. Zbytek může být tolik směs a ty to přečteš bez problémů přečteš. Je to proto, že lidský mozek neteče když píšeme, ale svolo jako clek. Zjistíme, že??

Pracovní list je zaměřen na trénink zrakové pozornosti, schopnosti rozlišování a vyhledávání i koordinace oko – ruka. Nejprve si obrázky v obou sloupcích dobře prohlédněte. Potom spojte vždy dva shodné obrazce čarou od puntíku nalevo k příslušnému puntíku vpravo. V dolní části stránky je vtip pro dobrou pohodu.

■ Po dokončení úkolu relaxujte oči, krk i záda, můžete si zacvičit.



Přijde nevidomý mladý muž do baru, posadí se na židličku a říká:

„Barmane, dám si jednu velkou whisky. Za to vám povím bezva vtip o blondýnkách.“

„Zpoza barového pultu se ozve něžný hlas:

„Mladý muži, upozorňuji vás, že já jsem blondýnka a mám výcvik v karate. Po vaší levici sedí také blondýnka a ta trénuje dívčí box. A po vaší pravé ruce sedí rovněž blondýnka a ta je moc dobrá v kung-fu.“

„Mé dámy, to vůbec nevadí“, říká mladý muž, „já vám ten vtip řeknu pomalu a třeba i třikrát.“

Pracovní list č. 98

I v tomto pracovním listu trénujete dovednosti spojené se čtením. V tomto případě je zvolen obtížnější text a v poměrně malém písmu. Při čtení textu se soustředte na uvolněný pohyb očí po řádku. Po přečtení každého oddílu si odpočiňte se zavřenýma očima, potom odpovězte na otázky pod textem. Na mapě si prohlédněte vyznačenou trasu od startu k cíli (trojúhelník = start; dvojitý kruh = cíl).

JINDY na řádky dole vypište nejdůležitější informace z textu.

■ Po dokončení úkolu si nezapomeňte odpočinout. Můžete využít například cvičení zrakové gymnastiky.

Co je Orientační běh ?

Orientační běh je moderním sportem v přírodě. Jde v něm o co nejrychlejší pohyb v terénu podle mapy po předem neznámé trati s jedinou povolenou pomůckou, a tou je busola či kompas. Mezi orientační sporty patří i lyžařský orientační běh a mountain bike orienteering s velmi podobnými pravidly.

Orienták Vám kromě pohybu (a pro začátek tu nikdo nemluví o běhu, zábava je to i pomalým klusem nebo procházkovým tempem) přinese lepší porozumění mapě a zlepší Vaši schopnost samostatně se rozhodovat.

Tempo si každý určuje sám, v lese bez diváků je tento sport ideální relaxací pro dospělé nebo malým dobrodružstvím pro mladší účastníky. V případě sebemenších problémů mnoho soupeřů nabídne pomoc, v tomto sportu se s fair-play jednáním setkáte běžně.

Zelený sport

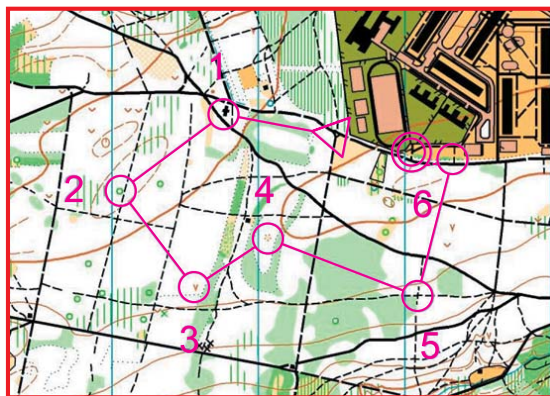
Ekologický aspekt orientačního běhu nespočívá jen v jeho sepětí s přírodou, ale i v tom, že se pro něj nebudují nákladné betonové areály, stačí připravit přesnou mapu, do lesa či parku roznést kontroly, které se po závodě zase stáhnou pro další použití a i při větším počtu účastníků se díky různým tratím zátěž na území rozloží tak, že zanedlouho není poznat, že se nějaký závod konal. K ohleduplnosti k přírodě je veden každý, neboť orientační sporty bez lesa by prostě nemohly existovat.



Jak vypadá trať

Na mapě je vyznačena trať červenou barvou – start je vyznačen trojúhelníčkem, jednoduchá kolečka označují kontroly – jsou očíslována a propojena v pořadí, v jakém je musíte najít. Dvojité kolečko označuje cíl. V lese trať kromě startu, cíle a kontrol vyznačena není, jde se opravdu jen podle mapy. Výjimkou je trať pro nejmenší, tak zvaná linie – ta je vyznačena fáborčky, je určena pro nejmenší (do 10 let) nebo pro rodiče s malými dětmi. Je obvykle vytyčena tak, že ten, kdo mapě už rozumí, může fáborčky opustit a významným způsobem si trať zkrátit (kontroly ale musí do průřezu označit v předepsaném pořadí).

Tratě jsou rozděleny pro různé věkové kategorie od desetiletých po úctyhodné veterány a liší se délkou i náročností. Vždy bývají vypsány i tratě pro příchozí-záčátečníky. Pořadatel Vám pomůže vybrat trať vhodnou pro Vaši výkonnost, věk i zkušenost s orientačním během.



Co zajímavého jste se dozvěděl(a) o sportu Orientační běh?

Podle jakých pravidel se pohybuje běžec s mapou?

Jak je uzpůsobena mapa pro rodiče s dětmi?

Lákalo by Vás jej vyzkoušet, kdybyste k tomu měli příležitost?

Na řádky dole samostatně vypište nejdůležitější informace z článku.

.....

.....

.....

.....

.....

Pracovní list Vám pomůže zlepšit schopnost vyplňování úředních dokumentů. Podle modré předlohy vyplňte příkaz k úhradě. Pokud chcete, můžete použít vlastní údaje.

■ Po tréninku nezapomeňte na cvičení a zrakovou relaxaci.

PŘÍKAZ K PŘEVODU
PAYMENT ORDER

CSOB

datum splatnosti / due date: 2 4 0 8 2 0 0 7

měna účtu / currency: EUR předčísli účtu plátce / prefix: - číslo účtu plátce / payer's account number: 1 2 3 1 2 3 1 2 3 kód banky / bank code: 0 3 0 0

měna účtu / currency: předčísli účtu příjemce / prefix: 1 9 - číslo účtu příjemce / beneficiary's account number: 8 2 3 8 0 6 4 kód banky / bank code: 0 1 0 0

měna úhrady / currency: částka / amount: 4 2 0 9 9 0 hal.: 5 0

variabilní / variable symbol: 1 0 9 2 0 0 7 konst. / const. symbol: specifický / specific symbol:

zpráva pro plátce a příjemce (AV pole) / notice for payer and beneficiary (AV field): N Á J E M N Ě Z A Z Á Ř Í 2 0 0 7

účel úhrady, další instrukce pro ČSOB / purpose of transaction, other instruction for CSOB: N Á J E M N Ě

datum vystavení / issue date: 2 0 0 8 2 0 0 7

vzor písma / type specimen: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

podpis(y) podle podpisových vzorů / signature(s) according to specimen signature

k.č. 201 2 ver. 0319

2012

PŘÍKAZ K ÚHRADĚ
PAYMENT ORDER

CSOB

datum splatnosti / due date:

měna účtu / currency: předčísli účtu plátce / prefix: - číslo účtu plátce / payer's account number: kód banky / bank code: 0 3 0 0

měna účtu / currency: předčísli účtu příjemce / prefix: - číslo účtu příjemce / beneficiary's account number: kód banky / bank code:

měna úhrady / currency: částka / amount: hal.: 0 0

variabilní / variable symbol: konst. / const. symbol: specifický / specific symbol:

zpráva pro plátce a příjemce (AV pole) / notice for payer and beneficiary (AV field):

účel úhrady, další instrukce pro ČSOB / purpose of transaction, other instruction for CSOB:

datum vystavení / issue date: 0 6 0 3 2 0 1 9

vzor písma / type specimen: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tisk / Print

podpis(y) podle podpisových vzorů / signature(s) according to specimen signature

Tiskopis bude strojově zpracován. Prosíme vyplňte jej tiskacím písmem do vyznačených polí černou nebo modrou propisovací tužkou dle vzoru.

k.č. 201 2 ver. 0319

2012

Pracovní list č. 100

Pracovní list využívá k tréninku zrakových dovedností tiket sportky. Přečtěte si pozorně instrukce. Nezapomínejte na správné sezení, osvětlení a uvolněný pohyb očí. Potom v textu podtrhněte důležité informace pro vyplnění tiketu. Vyplňte čtyři sloupce tiketu sportky přeškrtnutím vybraných čísel z rohu do rohu. Potom vybraná čísla přepište do okének vedle tabulky. Samozřejmě si zvolte vlastní čísla. Potom zkuste, jestli se Vám povede vybraná čísla přeškrtnout i v dolních málo kontrastních tabulkách. Pokud je pro Vás úkol těžký, vynechte ho.

JINDY můžete všechny čáry v tabulce obtáhnout propiskou.

■ Nezapomeňte si dopřát chvíli cvičení a relaxace.

Jak vyplnit sportku

1. Rozmyslete si, kolik tabulek chcete vyplnit. V každé tabulce zaškrtněte křížkem 6 čísel. Pokud nechcete vsázet všech 10 sloupců, nechte ty zbylé prázdné.
2. Tiket můžete podat na středu nebo na neděli - to jsou slosovací dny. Můžete zaškrtnout oboje, a pak bude tiket platit pro obě slosování. Lze také zaškrtnout kolonku „Mimořádná hra“, v případě, že se právě koná.
3. Standardně hrajete automaticky hru Šance. Ta je za 20 korun. Pokud ji nechcete hrát, zaškrtněte kolonku. Bez Šance nejde vyhrát Superjackpot.
4. Lze určit, na kolik slosování se tiket použije. Pokud nechcete každý týden běhat sázet, dejte klidně více týdnů. Bude to stát ale o to více.

Vyberte 6 čísel

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49

Vybraná čísla:

DOPLNIT NÁHODNĚ

Vyberte 6 čísel

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49

Vybraná čísla:

DOPLNIT NÁHODNĚ

Vyberte 6 čísel

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49

Vybraná čísla:

DOPLNIT NÁHODNĚ

Vyberte 6 čísel

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49

Vybraná čísla:

DOPLNIT NÁHODNĚ

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49

Pokud jste sešit používali a dostali se až na tuto stranu, jistě jste zaznamenali pokrok v kvalitě zrakových dovedností. Gratulujeme a oceňujeme Vaši píli a vytrvalost.

Za celý tým projektu Vám přeji hodně zdraví, spokojenosti a elánu do dalších činností a aktivit. Doufáme, že Vás pracovní listy aspoň trochu bavily a přinesly očekávaný užitek. Přejeme Vám, aby Vás čtení i nadále těšilo a vedlo k osobní spokojenosti.

Pokud byste rádi získali více informací o rehabilitaci zraku nebo souvisejících tématech, neváhejte kontaktovat krajské středisko Tyfloservis o.p.s.

Kontakt: Tyfloservis o.p.s.
Hradec Králové 500 06, M. Horákové 549
Tel.: 495 273 636

Seznam použitých zdrojů

Kopecká Iva, Ženková Dagmar. Já to přečtu. Vendy, 2017.
Kopecká Iva, Ženková Dagmar. Ropratem - Program pro rozvoj pracovního tempa. 2015.
Michalová Zdeňka. Dyslektická čítanka II. Tobiáš, 1997.
Růžičková Kamila. Rehabilitace zraku slabozrakých a rozvíjení čtenářské výkonnosti. Hradec Králové, Gaudeamus, 2015.
Sindelarová Brigitte. Cvičné programy k překonání deficitů dílčích funkcí. Vizuální diferenciací pozadí a figury. Psychodiagnostika Bratislava – Brno, 1998.
Sindelarová Brigitte. Cvičné programy k překonání deficitů dílčích funkcí. Vizuální diferenciací. Psychodiagnostika Bratislava – Brno, 1998.
Svoboda Pavel. Zábavná cvičení pro rozvoj čtení. Praha, Portál, 2021.
Felcmanová Lenka Test zrakového vnímání 2013

www.chytrehraní.cz

<https://www.umimecesky.cz/cviceni-cteni-kratke-texty>

<https://www.kupnisila.cz/basen-o-podzimu-zacek-hrubin-skacel/>

https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/cviky-pro-seniory.A180407_102313_behani_sehn

<https://www.tyfloservis.cz/o-nas/>

<http://e-skola.zolta.cz/jednim-tahem/>

<https://fyzioklinika.cz/poradna/navody-na-cviceni/1-boli-me/1-hlava/24-cviky-pri-bolestech-krku-sije/252-cviceni-do-kancelare-spravny-sed>

<https://www.radostpromaminku.cz/product/malovani-podle-cisel---platna/malovani-podle-cisel---malovani-slioni---/3944>

<https://vitenevite.cz/15-zajimavosti-o-slonech/>

<http://bezpecnystredoceskykraj.cz/wp-content/uploads/2017/11/Bro%C5%BEura-Bezpe%C4%8Dn%C4%9B-na-internetu.pdf>

<https://www.austria.info/cz/relax-priroda/les/priroda-jako-zdroj-energie>

<https://www.idnes.cz/krizovky/denni>

<https://www.sons.cz/Sbirka-Bila-pastelka-2022-P4013262.html>

<https://petrahele.webnode.cz/news/vtipy-o-nevidomych/>

<https://www.maminkam.cz/pracovni-listy-zrakove-vnimani-5-az-6-let>

<https://docplayer.cz/816412-Workshop-nacvik-zrakovych-dovednosti-pomoci-zrakove-terapie.html>

<https://www.radostpromaminku.cz/product/malovani-podle-cisel---platna/malovani-podle-cisel---malovani-slioni---/3944>

<https://www.dobrakondice.cz/clanek/pohyb/vyzkousejte-jogu-oci>

<https://www.zsnepolisy.cz/druzina-a-krouzky/druzina-na-dalku/kresleni-jednim-tahem-544cs.html>

<https://www.mili-cernobilysvet.cz/Kontrastni-karticky-zvirata-d5.htm>

<https://www.eschovka.cz/product/?pid=3593>

<https://uciteleucitelum.cz/material/prvouka/prekryte-obrazky-houby>

<https://zdravajidelna.cz/zelenina/>

<https://www.databazeknih.cz/knihy/ceskokrumlovske-domy-vypraveji-73935>

<https://www.databazeknih.cz/knihy/pribehy-starych-prazskych-domu-181080>

<https://www.predsokolaci.cz/spojovacky-pro-pokrocile/13311>

https://obrozvoj.cz/Pages/Dokumenty/Ostatni/OBjev_OB_info_letak_2016.pdf

<https://www.maminkam.cz/pracovni-listy-zrakove-vnimani-5-az-6-let>

<https://www.stoplusjednicka.cz/pribeh-ceskoslovenske-vlajky-jak-vznikla-co-symbolizuji-jeji-barvy>

<http://minisvetskolka.cz/wp-content/uploads/2021/03/VLAJKY-SPOJOV%C3%81N%C3%8D-DVOJIC.jpg>

<https://terap.io/blog/prakticke-tipy/jak-pracovat-se-svymi-emocemi>

<https://www.maminkam.cz/data/files/document-57.pdf>

<https://www.comenia-script.com/informace-o-pismu/>

<https://www.dimex-tapety.cz/dekorativni-samolepici-folie-barevna-pismena-15-6630-sirka-45-cm>

https://www.tapety-folie.cz/samolepici-tapety-knihy-675-cm-x-15-m/d-78666/?gclid=Cj0KCQiAm5ycBhCXARIsAPIdzoUU BwI-BISFzFwjWE9stmU3_URQ5nKg2n7GXzr_vnl7l-JOqBiemTAaAkUWEALw_wcB

<https://www.blindicka.com/p/upravy-interieru-pro-nevidome-slabozrake.html>

<https://www.hrackyvzdelavacky.cz/rozvoj-zrakoveho-vnimani--2--dil/>

<https://www.csob.cz/portal/documents/10710/498467/csob-prikaz-k-uhrade-vz.pdf>

https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/cviky-pro-seniory.A180407_102313_behani_sehn

Přehled vypracovaných úkolů

U každého pracovního listu si můžete postupně označovat již splněné úkoly.

1 <input type="checkbox"/>	26 <input type="checkbox"/>	51 <input type="checkbox"/>	76 <input type="checkbox"/>
▲2 <input type="checkbox"/>	27 <input type="checkbox"/>	52 <input type="checkbox"/>	77 <input type="checkbox"/>
▲3 <input type="checkbox"/>	28 <input type="checkbox"/>	53 <input type="checkbox"/>	78 <input type="checkbox"/>
▲4 <input type="checkbox"/>	▲29 <input type="checkbox"/>	54 <input type="checkbox"/>	79 <input type="checkbox"/>
5 <input type="checkbox"/>	30 <input type="checkbox"/>	55 <input type="checkbox"/>	80 <input type="checkbox"/>
6 <input type="checkbox"/>	31 <input type="checkbox"/>	56 <input type="checkbox"/>	81 <input type="checkbox"/>
▲7 <input type="checkbox"/>	▲32 <input type="checkbox"/>	57 <input type="checkbox"/>	82 <input type="checkbox"/>
8 <input type="checkbox"/>	33 <input type="checkbox"/>	58 <input type="checkbox"/>	83 <input type="checkbox"/>
9 <input type="checkbox"/>	34 <input type="checkbox"/>	59 <input type="checkbox"/>	84 <input type="checkbox"/>
10 <input type="checkbox"/>	35 <input type="checkbox"/>	60 <input type="checkbox"/>	85 <input type="checkbox"/>
▲11 <input type="checkbox"/>	36 <input type="checkbox"/>	61 <input type="checkbox"/>	86 <input type="checkbox"/>
▲12 <input type="checkbox"/>	37 <input type="checkbox"/>	62 <input type="checkbox"/>	87 <input type="checkbox"/>
▲13 <input type="checkbox"/>	38 <input type="checkbox"/>	63 <input type="checkbox"/>	88 <input type="checkbox"/>
▲14 <input type="checkbox"/>	39 <input type="checkbox"/>	64 <input type="checkbox"/>	89 <input type="checkbox"/>
15 <input type="checkbox"/>	40 <input type="checkbox"/>	65 <input type="checkbox"/>	90 <input type="checkbox"/>
▲16 <input type="checkbox"/>	41 <input type="checkbox"/>	66 <input type="checkbox"/>	91 <input type="checkbox"/>
17 <input type="checkbox"/>	42 <input type="checkbox"/>	67 <input type="checkbox"/>	92 <input type="checkbox"/>
18 <input type="checkbox"/>	43 <input type="checkbox"/>	68 <input type="checkbox"/>	93 <input type="checkbox"/>
19 <input type="checkbox"/>	44 <input type="checkbox"/>	69 <input type="checkbox"/>	94 <input type="checkbox"/>
20 <input type="checkbox"/>	45 <input type="checkbox"/>	70 <input type="checkbox"/>	95 <input type="checkbox"/>
▲21 <input type="checkbox"/>	46 <input type="checkbox"/>	71 <input type="checkbox"/>	96 <input type="checkbox"/>
22 <input type="checkbox"/>	47 <input type="checkbox"/>	72 <input type="checkbox"/>	97 <input type="checkbox"/>
23 <input type="checkbox"/>	48 <input type="checkbox"/>	73 <input type="checkbox"/>	98 <input type="checkbox"/>
24 <input type="checkbox"/>	49 <input type="checkbox"/>	74 <input type="checkbox"/>	99 <input type="checkbox"/>
25 <input type="checkbox"/>	50 <input type="checkbox"/>	75 <input type="checkbox"/>	100 <input type="checkbox"/>

Poznámky

