

Úvodem .....	8
1. Máte slabý zrak? .....	9
2. Neoptické pomůcky .....	10
2.1.1. Osvětlení .....	10
2.1.2. Osvětlení v optické pomůcce .....	11
2.2. Barvy .....	12
2.3. Barevné filtry .....	13
2.4. Stojánky na čtení a sklopné desky .....	14
2.5. Stojánky k uchycení textů a lup .....	14
2.6. Psací pomůcky .....	15
2.7. Pomůcky pro psaní poznámek .....	15
3. Speciální optické pomůcky .....	18
4. Elektronické pomůcky .....	20
4.1. Kamerová televizní lupa .....	20
4.2. Digitální televizní lupa .....	22
5. Speciální techniky využití zraku pro čtení .....	24
6. Speciální techniky využití zraku pro pohled do dálky .....	26
7. Relaxační techniky .....	29
8. Cvičné texty .....	31
9. Kam pro rady, pomůcky a další informace? .....	33
10. Přílohy .....	34
O autorovi .....	39