

۱. تست ایشیهارا (Ishihara)

تشخیص اعداد در دایره های نقطه دار برای بررسی کوررنگی سبز-قرمز است.

یک تست آنلاین ایشیهارا را با دقت و تمرکز کامل انجام دهید.

۲. تنظیم نور و روشنایی مانیتور

نور نامناسب صفحه نمایش در تشخیص دقیق و علمی رنگ ها اختلال ایجاد می کند.

روشنایی صفحه نمایش را روی ۷۰ تا ۸۰ درصد تنظیم کنید.

۳. حذف فیلترهای نور آبی

فیلترهای محافظ چشم، طیف رنگ های واقعی و کنتراست را در نمایشگر تغییر می دهند.

حالت Night Light یا Eye Comfort را حتماً خاموش کنید.

۴. رعایت فاصله استاندارد

فاصله غیراستاندارد زاویه دید را تغییر داده و درک رنگ را کاهش می دهد.

در فاصله ۴۰ تا ۵۰ سانتی متری از مانیتور یا گوشی قرار بگیرید.

۵. استراحت چشم (قانون ۲۰-۲۰-۲۰)

خستگی عضلات چشم باعث کاهش موقت حساسیت گیرنده های رنگی شبکیه می شود.

قبل از تست، ۲۰ ثانیه به فاصله ۲۰ فوتی نگاه کنید.

۶. مراجعه به اپتومتریست

تست های آنلاین صرفاً ابزار غربالگری هستند و جایگزین تشخیص دقیق پزشکی نمی شوند.

در صورت بروز هرگونه خطا در تست، برای معاینه تخصصی وقت بگیرید.

امتیاز من از ۶: | تاریخ اجرا:/...../.....

گام بعدی: دوره رایگان ویژن

برای بهبود عملکرد مغز، تمرکز و دیدگاه خود در مسیر موفقیت، این دوره را از دست ندهید.

شروع تسلط بر موضوع



امیرحسین حامدی / نویسنده، پژوهشگر، سخنران، کارآفرین و مدیر وبسایت بهارمن



آپارات

یوتیوب

اینستاگرام

تلگرام

ایتا

بله

تماس و واتساپ: 09963044007

طراحی شده توسط بهارمن | امیرحسین حامدی