

Как заботится компьютер о здоровье человека

Иногда человек, работающий за компьютером (не только ребенок, играющий в компьютерные игры, но и взрослый) так увлекается, что не замечает стремительно уходящего времени. А результат - переутомление.

Существуют специальные компьютерные программы, которые заботятся о здоровье человека.

Программа *Eyes Guard* и *Computer and Vision*

Программу можно установить таким образом, чтобы через каждые 20 минут работа компьютера блокировалась на пять минут. Таким образом, обижайтесь - не обижайтесь на компьютер, но независимо от желания придется делать пятиминутный перерыв в своей работе. Работа программы (блокировка и разблокировка) не несет никаких отрицательных последствий для компьютера, операционной системы и всех установленных на нем приложений.

Программа *Break Tame* и *Safe-Computer*

Возможности программы позволяют вести постоянное наблюдение за утомляемостью человека, работающего за компьютером, и показывать время работы (как с начала дня, так и продолжительность последнего сеанса работы). Принцип работы приложения программы заключается в анализе продолжительности работы и степени активности клавиатуры и мыши. На основании этого формируется вывод утомляемости пользователя.

Программа *Eyes Keeper*

Программа относится к программам-тренажерам для глаз, которые решают задачу снятия зрительного напряжения путем выполнения специальных упражнений и включает в себя комплекс из восьми упражнений для глаз. Характерной особенностью программы является то, что порядок выполнения каждого упражнения демонстрируется наглядно, с помощью анимированного изображения.

Успокаивающие заставки

Успокаивающие заставки рекомендуется использовать в конце занятия, перед тем как выключить компьютер. Непродолжительный просмотр успокаивающей заставки благотворно влияет на зрительные органы и нервную систему.

Заставка *Aqua Real*

Существует несколько экранных заставок, имитирующих движение рыбок в аквариуме.

Можно выбрать не только какие рыбки будут плавать в вашем аквариуме монитора, но и сколько рыбок (не более 15 штук).

Заставка *Водопад*

Эта заставка представляет собой изображение лесного водопада. Она действительно относится к самым красивым заставкам. Процесс демонстрации заставки сопровождается приятной расслабляющей музыкой.

Заставка *Winter Fantasy*

Заставка - «зимняя фантазия». После запуска заставки на экране отобразится постоянно изменяющийся зимний пейзаж, сопровождающийся приятной расслабляющей музыкой.

Программа «Говорилка»

Чтобы не навредить здоровью своих глаз, самое верное - это совсем не подходить к экрану монитора. Программа «Говорилка» специально предназначена для звукового воспроизведения документов на русском, английском, немецком, украинском и белорусском языках. Можно индивидуально выбрать подходящий вариант голоса: женский английский, мужской английский, женский русский или мужской русский.

Программа Talking Key

Программу можно охарактеризовать как - Говорящие клавиши.

При использовании программы следует учитывать, что нажатие каждой клавиши озвучивается отдельно.

Программа «Говорушка»

Программа «Говорушка», которая может прочесть необходимые документы, предоставив отдых вашим глазам.

Программы голосового управления компьютером («Горыныч», «Диктант», «Диктограф»)

Суть этих программ, предназначенных для голосового управления компьютером, заключается в том, что для выполнения определенных действий достаточно отдать компьютеру команду голосом, а не с помощью мыши или клавиатур.