

Не засиживайся!

Как уберечь ребенка от компьютерных болезней

Многочасовое сидение перед монитором вредно и взрослым, и детям. Взрослые пусть делают со своим здоровьем что хотят. А вот детей – жалко.

роберт басыров robert@exler.ru



Pебенок, отдавший на расщерзание компьютеру, рано или поздно получает два заболевания:

- синдром компьютерного зрения (Computer Vision Syndrome – CVS);
- синдром длительного напряжения (Repetitive Strain Injury – RSI).

Выход – в использовании программ, контролирующих и регулирующих время работы за компьютером.

Одна из них – EyesKeeper ("хранитель глаз") от компании "Зеленый остров" (www.gi.ru/eyeskeeper). В настройках этой программы

О синдромах

Глаза человека рассчитаны на восприятие отраженного света. Длительное наблюдение за объектом, излучающим свет (например, монитором), вызывает резь и ощущение песка в глазах, покраснение глаз, боль в области орбит и лба. Это – симптомы CVS.

Человек перед компьютером сидит в одной и той же позе. При этом одни группы мышц перенапрягаются, а другие, напротив, атрофируются.

Так развивается RSI.



пользователь (в данном случае родитель) может установить любой промежуток времени, через который программа будет предлагать ребенку отдохнуть. В нужный момент иконка программы в трее загорается и раздастся звуковой сигнал.

В отличие от других аналогичных программ EyesKeeper не просто отправляет пользователя на отдых, а предлагает выполнить комплекс специальных упражнений. Начало и завершение каждого упражнения сопровождается звуковым сигналом. На экран выводится

описание упражнения и анимированное изображение человека, его выполняющего. EyesKeeper допускает простейшую настройку интерфейса программы, ручной либо автоматический старт, смену картинки релаксации.

К достоинствам программы можно отнести приятный интерфейс, подсказки и наличие анимации, превращающей унылое выполнение упражнений в развлечение.

Однако есть у EyesKeeper и существенный недостаток, не учитывающий особенности детской психики. Разок-другой



ребенок может выполнить упражнения вместе с виртуальным человечком. Но вряд ли он сделает это в третий раз – ему просто надоест. А функция принудительного отдыха, когда гаснет экран, отключается клавиатура и ребенок просто вынужден заняться чем-то другим, в настройках программы отсутствует.

Программа Computer and Vision (cvsoft.mastak.com/rus), созданная Сергеем Печерным, гораздо функциональнее EyesKeeper. Она работает в трех режимах: "Только паузы", "Только микропаузы", "Паузы и микропаузы". Паузы в данном случае – это продолжительный отдых между длительными (более 30 минут) периодами работы. Цель – профилактика синдрома CVS. Микропаузы – непродолжительный (15-30 секунд) отдых после недолго-го (до 20 минут) отрезка рабочего времени. Цель – профилактика синдрома RSI.

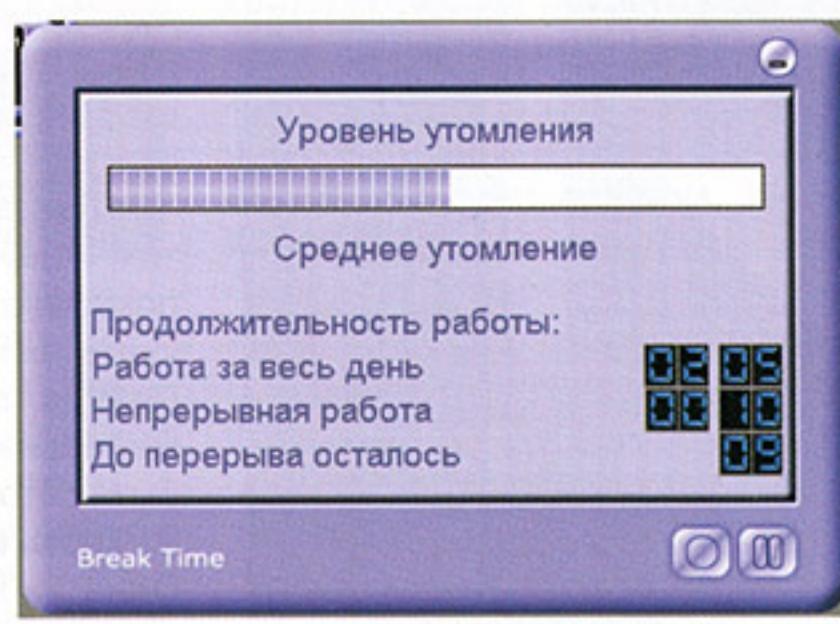
После инсталляции иконка C&V появится в системном лотке рядом с часами и автоматически начнет отсчитывать время между режимами работы и отдыха. Для того чтобы программа учитывала индивидуальные потребности пользователя, необходимо настроить ряд опций. Делается это, как обычно, с помощью команды "Параметры" по пяти группам:

- "Основные" – быстрый выбор настроек;
- "Пользовательские" – гибкая возможность изменить время работы, режимы защиты, другие настройки;
- "Музыкальные эффекты", "Рисунки" – способы разнообразить отдых во время пауз и микропауз;
- "Пароли" – установка и

смена паролей доступа к программе.

Когда C&V переходит в режим отдыха, поверх всех запущенных окон внизу экрана появляется полоса с отсчетом времени паузы или микропаузы. Самы окна программ становятся неактивными, а экран – либо черным, либо полупрозрачным.

Когда компьютер объявляет о отдыхе, юному пользователю ничего не остается делать, как отвлечься на некоторое время от экрана монитора. На случай, если ваш ребенок – человек продвинутый и знает, что настройки любой программы можно изменить, в программе предусмотрен пароль на вход в систему настроек.



Практически аналогичными возможностями обладает программа Break Time (www.kadmi.com/ru/products.html) от компании Kadmi Software. Но у нее есть отличительная черта – настраиваемые скрины.

Кроме того, здесь предусмотрено использование информера – маленького окна, которое располагается поверх других и информирует пользователя о времени, оставшемся до перерыва. При использовании режима прозрачности (для Windows 2000 или XP) информер проявляет интересное свойство: чем меньше остается времени до пе-

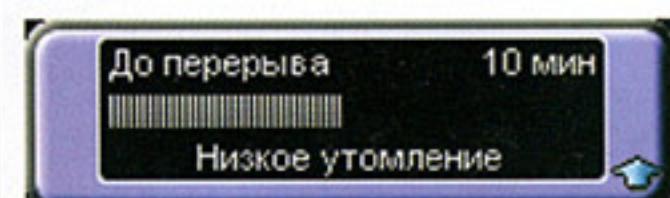
рерыва, тем менее прозрачным становится окно.

Программа позволяет использовать звуковое сопровождение во время пауз: в дистрибутив входит 10 мелодий.

Во время перерыва экран может выглядеть по-разному. Самый мягкий вариант – свернутый информер разворачивается. Если вы, "не заметив" его, продолжите работу, то начнется новый отсчет времени.

Второй вариант – появление на экране главного окна Break Time.

Такое уже невозможно пропустить. Пользователю надо будет принять решение, что делать: послушаться программы и устроить себе перерыв или продолжить работу, нажав кнопку сброса счетчика.



И последний вариант – это установка режима блокирования. В этом режиме экран становится серым. Вверху появляются полоска с надписью "Сделайте перерыв и отдохните" и счетчик времени перерыва, а внизу – полоска с кнопкой "Пропустить" и бегущий ползунок времени перерыва. Кнопку "Пропустить" можно сделать неактивной.

Современных детей не так-то просто заставить выполнять рекомендации программ. Кроме того, некоторые из них уже освоили волшебную комбинацию клавиш Ctrl+Alt+Del и знают, как выгрузить ту или иную программу. Поэтому без разъяснительной работы с подробным рассказом о возможных последствиях чрезмерного сидения за компьютером родителям все равно не обойтись.