



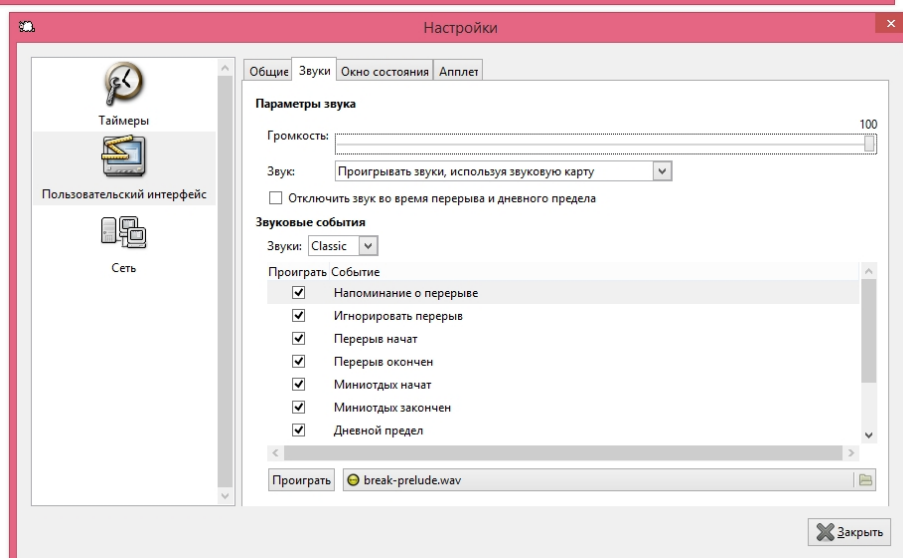
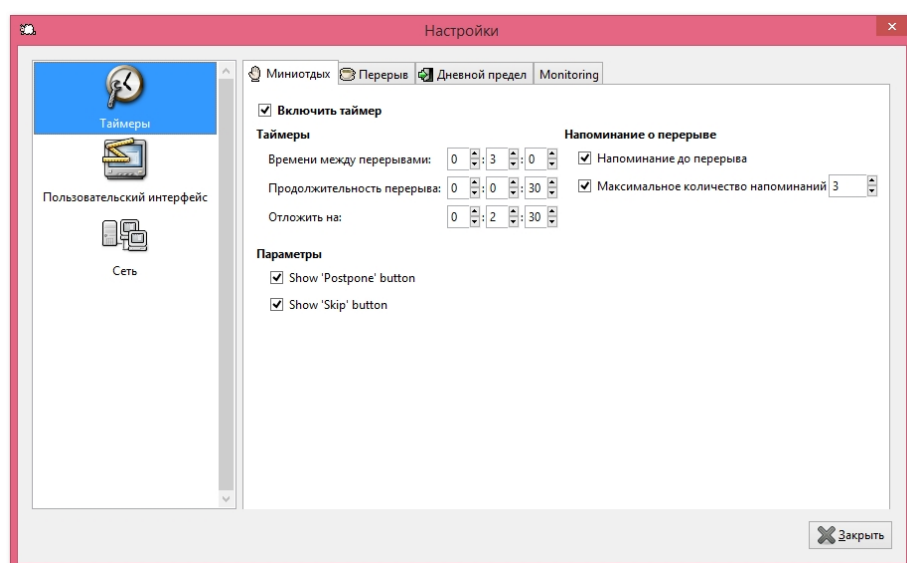
Если Вы много времени проводите за работой на компьютере, тогда эта программа Workrave для Вас. Программа Workrave заботится о Вашем здоровье. Всем известно, что чрезмерная работа за компьютером отнимает силы, вызывает проблемы со зрением, мышцами и суставами. Электромагнитное излучение компьютера тоже пагубно влияет на наше здоровье. Как минимизировать вред здоровью работая за компьютером? Самая главная и простая рекомендация: нужно делать перерывы в работе за компьютером, а еще лучше во время перерывов выполнить несколько простых физических упражнений. Workrave это бесплатная программа, которая ненавязчиво напоминает пользователю о том, что наступило время отдохнуть от компьютера, а также подскажет какие можно выполнить упражнения для глаз, для снятия напряжения шеи, мышц рук и плеч.

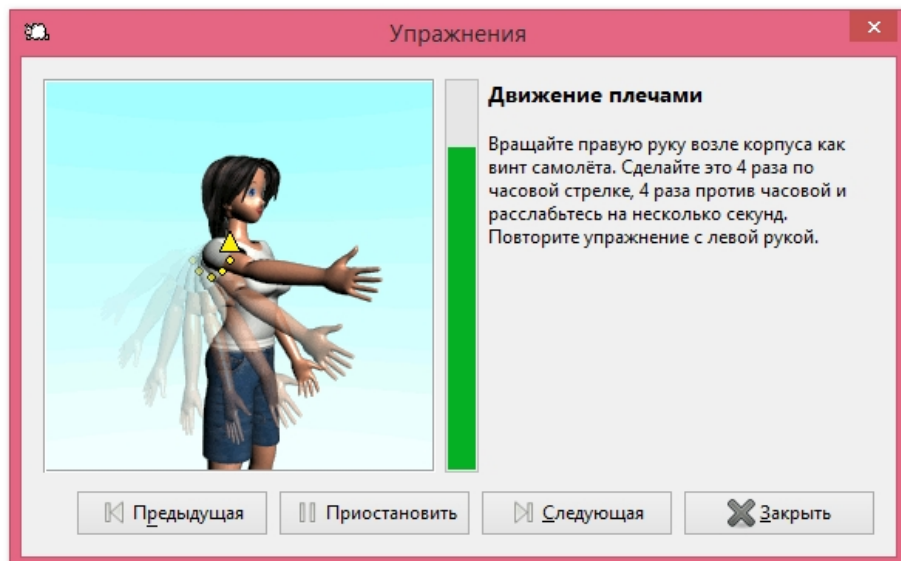
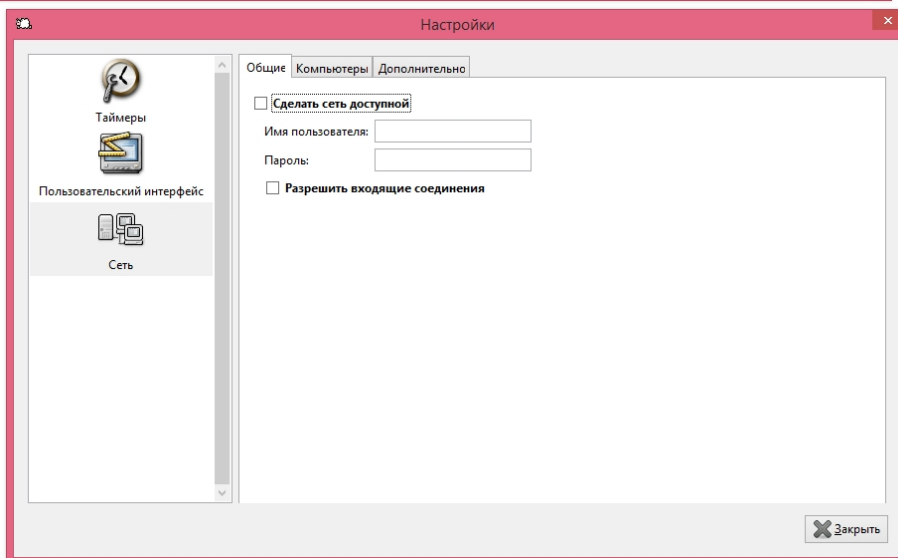
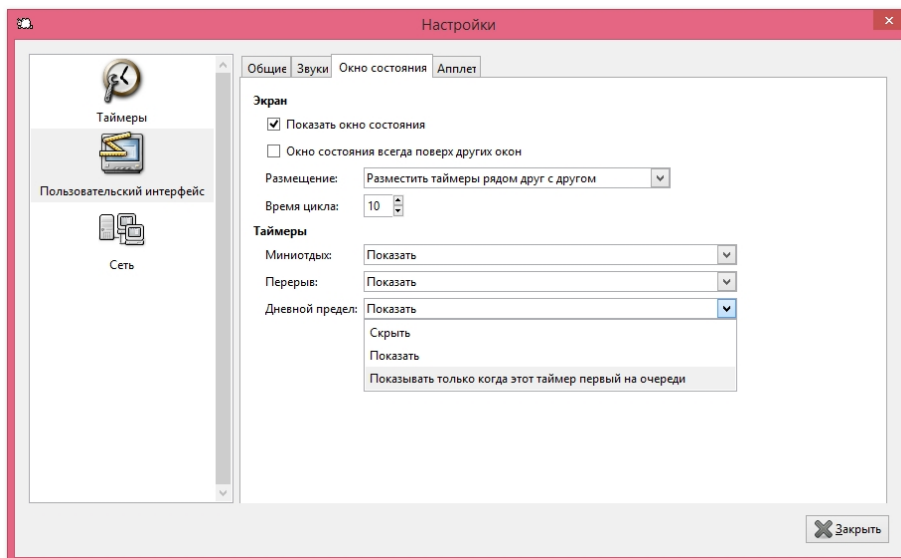
Отдых от компьютера во время работы на нём

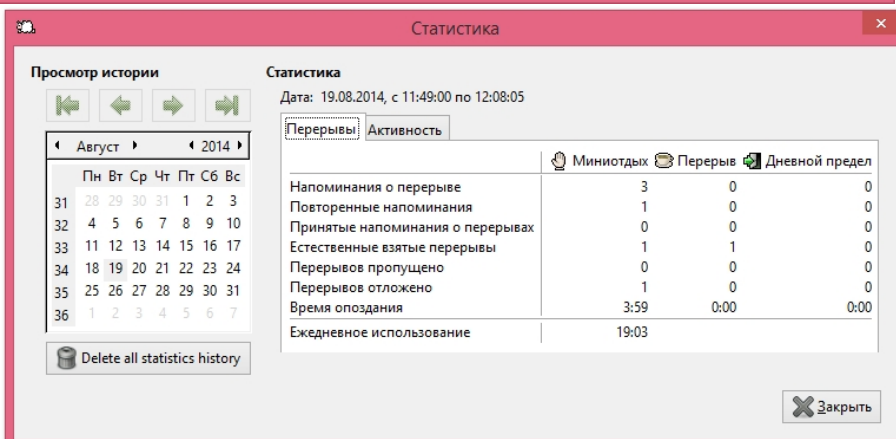
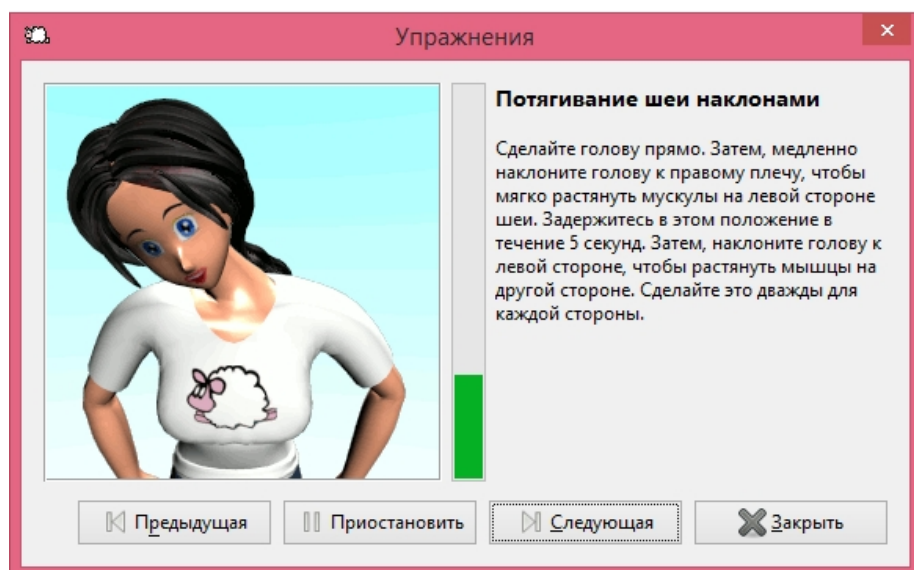
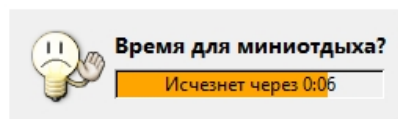
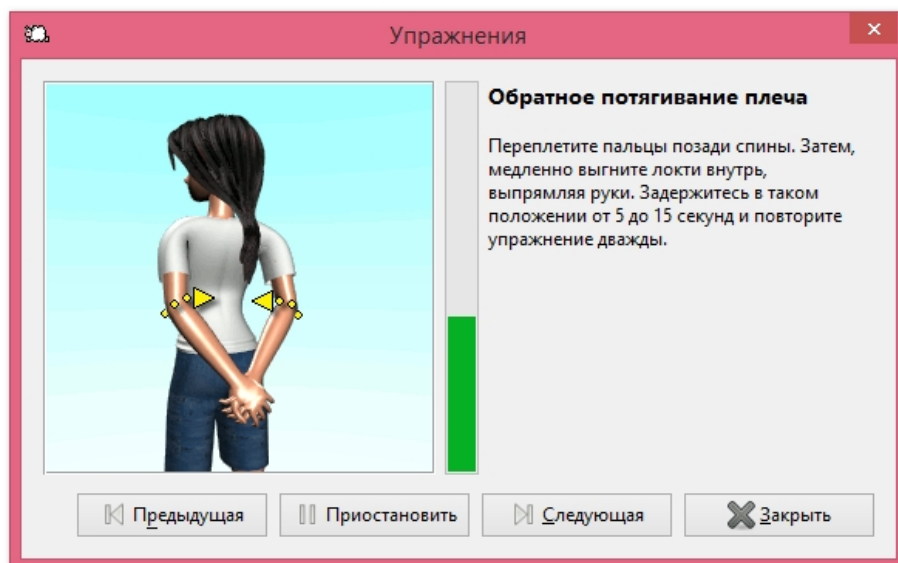
В программе реализовано несколько таймеров, срабатывание которых вызывает появление на экране напоминаний о необходимости сделать перерыв, таймеры задают интервал времени между перерывами и продолжительность перерывов на отдых. По истечению времени таймеров программа Workrave будет предлагать пользователю делать перерывы на миниотдых (несколько секунд) и отдых с комплексом физических упражнений, которые будут наглядно показаны и описаны в отдельном окне. Также в Workrave можно установить лимит времени (дневной предел), для работы за компьютером. Все напоминания об отдыхе можно отложить или пропустить, утилита не блокирует возможность дальнейшей работы на время перерыва на отдых. Впрочем, программу можно настроить так, что на время отдыха будет блокироваться ввод и перерыв на отдых придётся сделать обязательно и бескомпромиссно. Workrave ведет подробную статистику перерывов - сколько было напоминаний о перерыве, повторов напоминаний, сколько предложений на перерыв было принято, пропущено и отложено.

Дополнительно программа собирает статистику об использовании мыши и клавиатуры: время использования мыши, путь её перемещения в метрах, количество кликов и число нажатий клавиш на клавиатуре. На время просмотра фильма или чтения электронной книги в Workrave предусмотрен "режим чтения", когда он включен, утилита не докучает пользователя о необходимости сделать перерыв. Утилитой можно управлять посредством сети - так можно контролировать отдых детей и получать напоминания о перерывах, используя несколько компьютеров. Workrave наделена простым и приятным интерфейсом, поддерживает русский язык, действия программы сопровождаются звуками.

Скриншоты программы Workrave







Официальный сайт: <http://www.workrave.ru>, Windows 8
www.workrave.ru (русский язык)