

Сегодня одна из родительниц выразила озабоченность вопросом сохранения зрения в условиях цифрового обучения. Просто не могу не отреагировать на этот вызов и дать парочку практических советов.

1) Нужно максимально научиться пользоваться цифровыми синтезаторами речи. Да голос без эмоций - это отдельное веселье, но поверьте, привыкнуть можно ко всему:

Reader View - расширение браузера, которое умеет переводить текст в экране в специальный вид удобный для чтения, и есть отдельная функция синтезатора речи (расширение для Chrome - <https://chrome.google.com/.../ecabifbgmdmgdlomnfinbmaellmclnh>, в Firefox встроено)

Алиса в Яндекс браузере - буквально в последней версии встроили функцию прочтения Алисой текста сайтов (подробнее тут: <https://browser.yandex.ru/.../alisa-chitaet-teksty-na-saytakh...>), умеет читать на Андроиде, Windows. В Mac не умеет:(

MS Edge - новый браузер в любом Windows 10. Умеет читать вслух сайты (подробности тут - <https://support.microsoft.com/.../%d0%b8%d1%81%d0%bf%d0%be%d0...>)

NVDA - бесплатная программа синтезатора речи. Именно этой штуковине мы обучаем ребят, которым жизненно важно пользоваться компьютером без экрана. Очень специфичная вещь, без необходимости освоить тяжело. Видеообучалок полно на YouTube (<https://nvda.ru/>)

FbReader для Android - очень крутая читалка, умеет использовать Андроидовский синтезатор речи и превращать текстовые файлы в звук. Гениальная программа, благодаря которой я последнее время вообще имею возможность читать, к сожалению моих глаз уже не хватает на электронную книгу (<https://play.google.com/store/apps/details...>)

2) Жизненно необходимо использовать правильные экраны. Лучше Full HD с масштабированием не ниже среднего. По своей глупости не пользовался до поры до времени. Для Windows 10 - подробности тут: <https://viarum.ru/kak-izmenit-masshtab-ekrana-windows/>

Обязательно нужно пользоваться динамическим изменением размера шрифта (обычно зажимаете в браузере или текстовом редакторе Ctrl и вращаете колесико на мышке) или можно задать настройку, подробности тут: <https://support.microsoft.com/.../windows-10-change-the-size-...>

Используйте программные лупы, которые увеличивают отдельные части экрана: подробности тут - <https://support.microsoft.com/.../windows-use-magnifier-to-ma...>

3) Конечно нужно соблюдать режим использования устройства. Не нужно после уроков сразу же садиться за компьютерную игру. Лучше сесть и послушать книгу. Небольшой лайф-хак, в YouTube есть внушительная коллекция именно аудиокниг без видео ряда: включили и слушаем (ключевой запрос Аудиокнига и название), далее смотрим. В Яндекс.Музыка и iTunes есть очень крутые сказки (я там даже алибаба и сорок разбойников нашел, дочка любит незнайку).

4) Заклинаю, каждые 15 минут отрывайте взгляд от компьютера, выставите ладошки и поприближайте и поотдаляйте их от глаз. Это очень важно для правильной аккомодации. Наш глаз устроен во многом по принципу руки, но как бы в дистанционном формате, поэтому ему очень важно двигаться. Такое нехитрое упражнение даст ему небольшую передышку.

5) Не экономьте на экранах. Сейчас их такое множество, выберите самый оптимальный для вас.

6) Пока идет дистант - исключите все смартфоны. Только планшеты и экраны компьютеров и ноутбуков. Так и только так! См. п.4 и далее включаем голову, чем меньше устройство, тем более глаз неподвижен. Отсутствие движения - для глаза катастрофа. Не экран, не мелькание, которого почти нет на современных устройствах, а именно неподвижность самого глаза, зрачка. Аналогия как с рукой, если рука не движется, то немеет.

