


Руководство пользователя

«Гимнастика для глаз»

Версия 1.0

1. Чтобы запустить программу “Гимнастика для глаз” необходимо запустить файл (дважды щелкнуть правой кнопкой мыши по файлу) `gymnastic_eyes.exe`.
2. После запуска программы появляется значок  в правом нижнем углу монитора (в трее), рисунок 1.

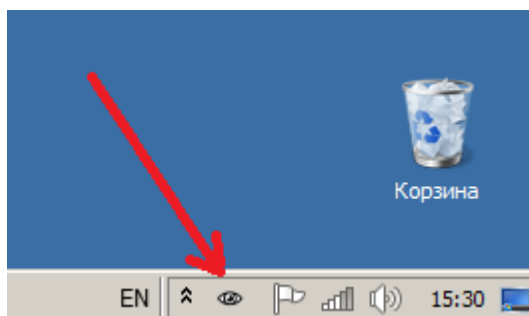



Рисунок 1 - Программа “Гимнастика для глаз” запущена

3. Если щелкнуть правой кнопкой мыши по значку  в трее, то появится контекстное меню. Рисунок 2.

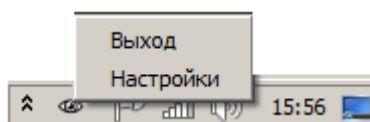


Рисунок 2 - Контекстное меню

Из контекстного меню можно вызвать окно “Настройки”. Или выйти из программы, нажав на пункт “Выход”, рисунок 3.

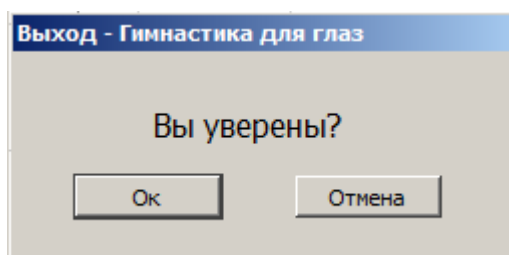
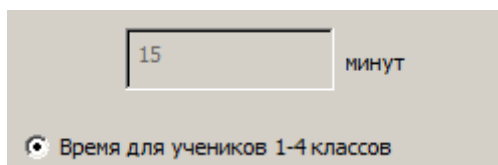


Рисунок 3 - Диалоговое окно “Выход”

4. В диалоговом окне “Настройки”, рисунок 4, можно задать время работы за компьютером в соответствии с возрастом пользователя. Например, выбрав пункт



, время работы за компьютером будет задано 15 минут. Через 15 минут программа предложит выполнить комплекс упражнений. Появится окно “Напоминание”.

В соответствии с СанПиН 2.2.2/2.4.1340-0 в программе заданы следующие параметры:

- для учеников I-IV классов – 15 минут,
- для учеников V-VII классов – 20 минут,
- для учеников VIII-IX классов – 25 минут,
- для учеников X-XI классов – 30 минут,
- также можно задать произвольное время в минутах, например, 40 минут.

Чтобы сохранить в настройках программы изменения необходимо нажать кнопку “Ок”, для выхода из окна “Настройки” без изменений параметров нажмите кнопку “Отмена”.

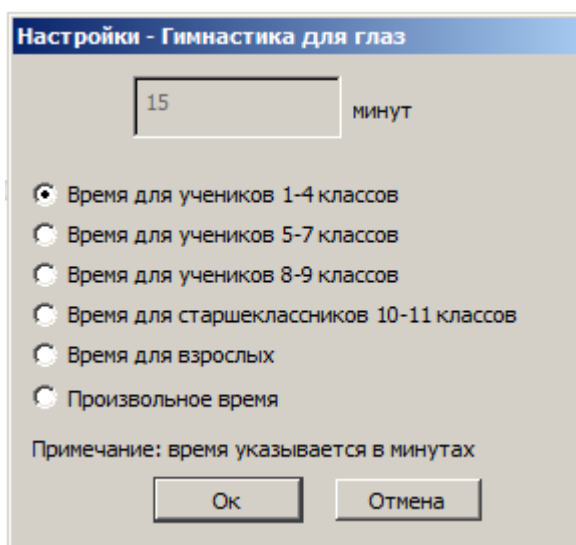


Рисунок 4 - Диалоговое окно “Настройки”

5. При первом запуске программы по умолчанию будет установлено время периодичности выполнения комплекса упражнений 30 минут. Что соответствует требованиям СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 - для старшеклассников X-XI классов и взрослых людей.
6. По истечении времени 30 минут появится окно, которое предложит выполнить комплекс упражнений, рисунок 5 - Диалоговое окно “Напоминание”.

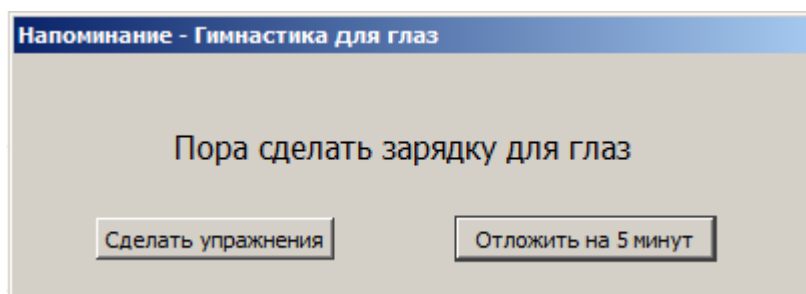


Рисунок 5 - Диалоговое окно “Напоминание”

7. При нажатии на кнопку “Сделать упражнения” в диалоговом окне “Напоминание” появится окно “Упражнения” (рисунок 6), в котором будут поочередно меняться изображения упражнений с их описанием (по 15 секунд на каждое упражнение). Комплекс состоит из 10 упражнений. Окончание каждого упражнения происходит оповещением звукового сигнала, после чего происходит смена изображения с описанием упражнения. Пример одного из упражнений представлен на рисунке 6. Данное окно невозможно закрыть или свернуть - пользователю необходимо дождаться, пока все изображения поочередно воспроизведутся и комплекс упражнений завершится. Комплекс состоит из 10 упражнений.

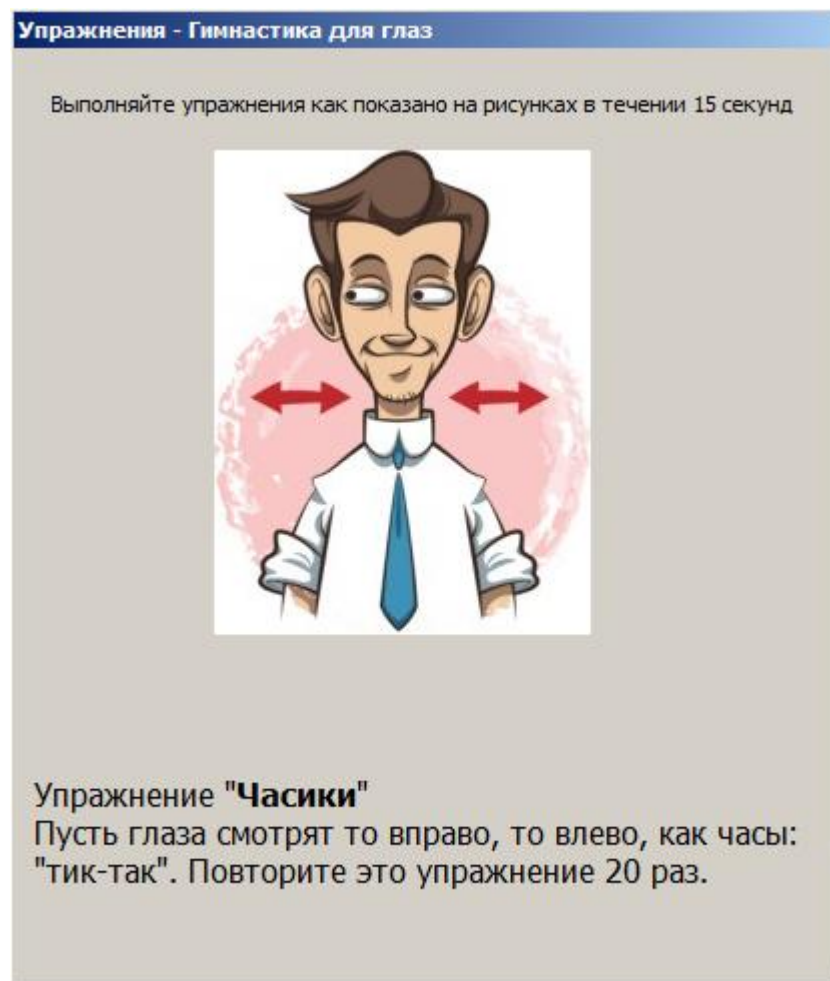


Рисунок 6 - Диалоговое окно “Упражнения”

8. После того, как комплекс упражнений будет закончен можно продолжить работу на компьютере. Программа “Гимнастика для глаз” продолжит отсчет времени 30 минут до следующей своей активности. Т.е., спустя 30 минут повторится п.6 данного руководства пользователя.

9. Если в диалоговом окне “Напоминание” нажать кнопку “Отложить на 5 минут”, то будет отсрочка запуска комплекса упражнений на 5 минут. Спустя это время вновь запустится окно “Напоминание”.