

### Autooftalmotrénink

---

**Jedním z negativních důsledků každodenní práce s počítači (i sledování televize) je zvyšování únavy a nemocí našich očí. Proto jsou postupy určené k odstraňování této námahy velmi vítány.**

## Bolí pOČItač?

Jedním z ukazatelů efektivity práce je její kvalita a čas potřebný k dosažení požadovaného výsledku. Fyzická i psychická pohoda je atributem, který ke splnění obou jmenovaných ukazatelů výrazně přispívá. Naopak únava má na efektivitu výkonu negativní vliv. Vzhledem k tomu, že pro mnoho lidských činností je stále více potřeba dobrý a odpočatý zrak, jsou unavené oči faktorem, který zvyšuje pravděpodobnost chyby. Subjektivní i objektivní příznaky únavy jsou velmi rozmanité, a proto je také těžké je přesně měřit a hodnotit. V důsledku zrakové únavy nastávají potíže při přijímání a zpracování zrakové informace a to obvykle vede k tomu, že se snižuje pozornost, rychlost reakcí, zapamatování vnímané informace apod.

Dr. Artašes Israeljan, který zkoumá problematiku prevence a léčení zrakové únavy už dvě desítky let, nám poskytl k posouzení CD, na kterém je jeho psychologická metoda autooftalmotréninku (AOT). Ta je jedním z příspěvků, jak únavě pravidelným tréninkem předcházet, a hlavně jak ji v případě existence optimálně (co do rychlosti i hloubky) odstranit.

Na CD je připraveno vysvětlení, jak k autotréninku přistupovat. Slouží k tomu tři mírně odlišná cvičení, pomocí kterých se postupně uvolňuje svalové a nervové napětí vašeho těla až do opětovně pohodového stavu. Pro ty, kteří doporučený postup již snadno zvládají, je připraven vlastní autooftalmotrénink. Jednotlivé části nabídky je možno pustit jak na počítači, tak také v audiopřehrávači, protože k absolvování celé seance nepotřebujete svůj zrak, ale sluch. Uklidňující hudba spolu s doprovodným hlasem vás vedou jednotlivými etapami odstraňování únavy až do situace, kdy byste se již měli opět cítit svěží a odpočatí.

Praktické výsledky použití AOT na několika pracovištích s vysokým podílem námahy očí dokazují (nejen díky subjektivnímu pocitu uživatelů, ale také díky objektivnímu měření příslušných fyziologických parametrů lékařskými přístroji), že zraková únava je díky pravidelnému cvičení nižší, než když se metoda AOT nepoužívá. Např. z rozsáhlejšího výzkumu vyplynuly následující výsledky: o 28 % zlepšení rozsahu akomodace, o 29 % zlepšení senzorických funkcí zraku a o 12 % zvýšení práce schopnosti.

Já nemohu sloužit vlastním měřením, jen subjektivním pocitem několikanásobného (ale z hlediska celkového zdravotního stavu jistě malého) absolvování AOT. Pocit byl rozhodně pozitivní a je jistě škoda, že se popisovaný CD nedá zatím zakoupit (autor teprve hledá jeho výrobce a distributora).

Přesto jsem se s možnostmi autooftalmotréninku rád seznámil a mohl vás aspoň stručně informovat o jeho existenci.

*Milan Pola*

## Aktuality

---

**Divíte se, že vám pokládáme takovou jednoduchou otázku? Pokud by šlo o pouhý početní úkon, odpověď by byla jistě velmi snadná. Dnes vás ale chceme informovat o jiném významu tohoto vztahu.**

# Kolik je 1 + 999?

Ing. Jiří Heller, ředitel firmy CD-FOTO Bler, kterou jsme vám na našich stránkách a zejména v příloze Chip CD již několikrát představili, mne vždy překvapuje netradičními nápady, ať už jde o místa a doprovody tiskových konferencí a představení nových CD-ROM, nebo o další aktivity. Také při posledním setkání mne překvapil – právě otázkou, zda jsem už slyšel o tom, co znamená 1 + 999. Upřímně jsem se přiznal, že pokud nemá na mysli jednoduchý početní úkon (ten bych ještě zvládl), pak nevím (asi proto, že patřím ještě mezi tu zdravější část naší populace). Na následnou otázku, zda se mi líbí výzdoba většiny zdravotních zařízení, jsem musel odpovědět, že ne – připadá mi studená, málo estetická a obvykle i nefunkční.

Právě tato skutečnost přivedla ing. Hellera k výše vzpomínanému součtu 1 + 999, který sice vychází z letošního letopočtu, ale dává stejnou hodnotu jako součin 20 \* 50. A to je číslo udávající počet fotografií, které se ve společné akci firem CD-FOTO Bler a Fotoworld rozhodli bezplatně věnovat našemu zdravotnictví (1000 obrázků dvaceti nemocnicím) fotografové Jiří Havel, Josef Sekal, Gábina Čapková a Jiří Heller. Vybrané fotografie byly digitálně zpracovány, vytištěny na Fotoprintu Sienna ve velikosti 30 x 40 cm, laminovány a zarámovány do pěkných výstavních rámců Nielsen. Slavnostního převzetí se zúčastnili vedoucí představitelé obdarovaných nemocnic a oboustranně šlo o velmi příjemné setkání dárců a zástupců obdarovaných.

Uvedená akce je malým příspěvkem ke zkrášlení nemocničních prostředí. Pokud tuto zajímavou aktivitu budou následovat i další fotografové, malíři a jiní umělci, jistě se budeme i při návštěvě nemocnic cítit lépe.

*Milan Pola*

## Novinky na stříbrných discích

## **Encyklopedie Diderot, verze 2000**

### **Diderot, EPA Software, Praha, 2999 Kč**

Nové vydání úspěšné elektronické encyklopedie Diderot není jen pouhou aktualizací dat, ale i výrazným rozšířením předchozí verze. Najdete zde více než 100 000 hesel, 50 000 hypertextových odkoků, další tisíce fotografií, obrázků, map a tabulek. To vše je rozděleno do 38 oborů. Nechybí ani fulltextové vyhledávání. Současně s CD-ROM verzí vydalo vydavatelství Diderot dvě verze tištěné - encyklopedie.



## **Průvodce světem financí**

### **DTP Studio, Profess Consulting, Praha, 1669 Kč**

Ing. Emil Dočekal vás provede všemi základy každodenní rozmanité ekonomické reality. Najdete zde informace jak z historie ekonomických teorií, tak i ze současnosti. Hlavní část CD je věnována ekonomice jednatelce – domácímu rozpočtu, hlavním zdrojům příjmů, různým formám pojištění, investování peněz atd. Kromě CD jsou součástí produktu další výhody (tištěná verze publikace, možnost založení účtu v Expandia Bance – s darem 500 Kč od firmy DTP Studio, platební karta Eurocard/MasterCard).



## **LingVista Plus v. 3.0 – Angličtina**

### **DTP Studio, Praha, 649 Kč**

Nová verze výukového programu je zaměřena převážně na získání a prohloubení znalostí frází a slovních spojení. Použitá "nátlaková" metoda výuky neustále sleduje vaše aktivity a trvale vám nutí především ty fráze, které vám ještě činí potíže. V části Výuka je připraveno 120 lekcí a ozvučeno je 2400 frází. V části Přehrávač frází můžete volit až z osmi připravených scénářů. Část Sběrka frází obsahuje 15 tisíc frází. Součástí produktu je také mikrofon.



## **LingVista Plus v. 3.0 – Němčina**

### **DTP Studio, Praha, 649 Kč**

Také pro studenty němčiny je tu výborný výukový program. Svoji filozofií vychází z úspěšné anglické verze a nabízí všechny osvědčené funkce i doplňky (např. mikrofon). Základem je opět "nátlaková" metoda výuky. Program nabízí 94 lekcí pro začátečníky i pokročilé, 2000 ozvučených frází a slovních spojení a v části Sběrka frází téměř 5000 frází i s vyhledávacím aparátem.



## **Gordiho kouzelné hračky**

### **Fragment, CFC, Praha, 495 Kč**

Čtvrtý díl Gordiho multimediálních CD pro děti (a hračky bez rozdílu věku, ale doporučeno především pro 4 – 8 let) je plný kvízů, hlavolamů, bludišť, hudby a zvukových her. Čarovná herna nabízí pro každou hru několik obtížností, a tak motivuje ke stále lepším výsledkům. Se svými odpověďmi ale nesmíte příliš spěchat, protože je program potom správně nevyhodnotí.



## **Sharewarový výběr 2100**

### **DTP Studio, Praha, 249 Kč**

Již pátý výběr toho nejlepšího, co se v sharewarové oblasti nabízí. Na CD jsou všechny nominované programy od renomovaných redakcí vydavatelství Ziff-Davis a organizace Shareware Industry Awards Foundation. Vítězové jednotlivých kategorií jsou zvlášť označeni. Nabídka CD je rozšířena ještě o kategorii nazvanou Vše pro Windows, kde najdete řadu atraktivních programů, které by na vašem počítači rozhodně neměly chybět.



## **Hry a vše o MP3**

### **DTP Studio, Praha, 249 Kč**

Tematicky kombinovaný CD nabízí řadu sharewarových her (kategorie Akční a arkádové hry, Deskové a stolní hry, Hry typu Tetris, Karetní a hazardní hry, Logické hry) a něco ze zábavy (Žertíky). CD dále nabízí velké množství informací o formátu MP3, zajímavé kontakty a zejména ukázky tohoto formátu a sharewarové programy pro jeho zpracování a přehrávání.



## **MP3 – AudioCD budoucnosti**

### **DTP Studio, Praha, 249 Kč**

MP3 je formát záznamu zvukových dat, který nachází stále více příznivců. Při téměř stejné kvalitě záznamu potřebuje řádově menší prostor pro uložení dat. CD nabízí téměř 12 hodin hudby ve stereoprovedení – 160 skladeb zařazených do 9 hudebních žánrů. Nechybí ani jeden z nejoblíbenějších a nejrozšířenějších přehrávačů tohoto formátu – Winamp – ani program pro převod audiosekvencí do formátu MP3 – Audio Catalyst 2.01.



## **Domácí učitel angličtiny 1**

## **Eddica, Ostrava, 840 Kč**

CD-ROM nabízí 20 konverzačních okruhů pro samouky i posluchače jazykových kurzů, pomocí nichž si osvojí rozšířenou slovní zásobu používanou v každodenních situacích. Také gramatika, obsažená v 25 lekcích, umožní poznat vše, od abecedy přes způsobová slovesa až po minulý čas a trpný rod. Lekce jsou doprovázeny mnoha příklady a nechybí ani možnost testování znalostí a doporučení dalšího postupu. Gramatické testy i další části lze vytisknout a procvičovat i mimo dosah počítače.



## **Neználek (Neználkův Vševěd)**

### **Zebra systems, Ostrava, 495 Kč**

Sada her pro děti od tří do sedmi let umožňuje formou hry rozvíjet různé typy znalostí: počítání, porovnávání, logické uvažování, postřeh, znalosti zeměpisu i přírodopisu apod. Program sleduje úspěšnost hádání a podle toho nabízí těžší, nebo lehčí pokračování (celkem tři znalostní úrovně pro každou z her). Připraveny jsou hry Váhy, Zeměkoule, Čísla, Móda, Koblížek, Mapa, Zápavy, Mrazík, Fotopuška a Poklad.



## **TS Sexuální výchova**

### **Terasoft, Hořovice, 400 Kč**

CD nabízí tři verze programu pro různé stupně ZŠ a SŠ. Jednotlivé části se liší počtem přístupných stránek (161, 266, resp. 275). Jejich obsah odpovídá školním osnovám. Přístup k informacím je možný v rovině výuky (jednotlivé problémy jsou rozděleny do příslušných kapitol), nebo encyklopedickou formou věcného rejstříku. Stručný výklad jednotlivých pojmů je doplněn obrázky a fotografiemi.



## **TS Němčina I**

### **Terasoft, Hořovice, 600 Kč**

Sada programů podporujících první rok výuky němčiny na základních školách. Odpovídá tomu jak připravená slovní zásoba (lze volit několik výchozích učebnic), tak i použití nových pravidel německého pravopisu. Hlavní rubriky jsou Tematické okruhy 1 a 2, Pravopis slovíček, Slovíčka (přiřazování dvojic) a Gramatika. Každá z nich nabízí části Test a Procvičování. Pro vaši orientaci je u každé úlohy počítadlo správných a chybných odpovědí.



## **Gordiho zábavné počty II**

**Fragment, CFC, Praha, 495 Kč**

Oblíbily si vaše děti Gordíka a jeho počty? Potom je tu pro ně pokračování. Opět se mohou zábavnou formou seznamovat s matematickými úlohami. Čekají na ně nejen základní početní úkony, ale i další počítačové dovednosti v celkem patnácti kapitolách (Poznávání čísel, Třídění a diagramy, Trojúhelníky, Úhly, Sčítání/Odečítání ve sloupcích, Násobení dvojciferných čísel). Pomocí zábavné hry si nenásilnou formou budou rozvíjet své logické uvažování.



## **LANGMaster Mean City**

**Dr. LANG group, BSP Multimedia, Praha, 1485 Kč**

MeanCity je dobrodružnou hrou, ve které musíte anglicky řešit spoustu běžných každodenních situací, které jsou sestaveny z videoukázek a počítačových animací. Procvičujete se v konverzaci, poslechu, čtení a porozumění hovorové angličtině. Čeká vás přes 1000 slovíček, 1700 frází, 11 her, 600 krátkých videonahrávek, přes tisíc obrázků a 14 živých postav. To vše se vejde na 2 CD. Třetím CD je titul New English Digest s Gweneth Paltrow.



## **Tipy & vtipy 1999/2000**

**Pachner, Praha, 48 Kč**

Vtipně vyřešený způsob distribuce nabídky firmy Pachner. Informace o kompletní nabídce jsou doplněny o řadu trial-verzí a demoverzí uváděných produktů. A hlavně, jak už název CD napovídá, je připraveno 130 nejzdařilejších vtipných kreseb Petra Ďoubalíka. Pižduchové vám ukážou život člověka a počítačů z té humornější stránky.

