

Здоровье глаз

- [Dark Mode против Light Mode. Что и когда лучше использовать?](#)
- [Проблема современных смартфонов. Что вредит вашим глазам?](#)
- [Приложение EyeLeo - помощник для здоровья глаз](#)

Dark Mode против Light Mode. Что и когда лучше использовать?

Мне было интересно узнать, как мои глаза реагируют на разные режимы освещения. Я глубоко погрузился и нашел несколько интересных вещей, которые использую, чтобы помочь глазам эффективно работать.

- Темный режим против светлого
- Лучшие настройки яркости
- Окружающее освещение для снижения усталости глаз

и многое другое

Dark Mode против Light Mode

Ни темный, ни светлый режим не являются универсальным решением для ваших задач.

НАПРЯЖЕНИЕ ГЛАЗ.

Если вы используете темный режим в светлом помещении, это может привести к утомлению глаз, потому что глазам нужно больше времени, чтобы сфокусироваться на темном объекте в светлом помещении.

Но если вы используете экран в темном помещении (что я не рекомендую), глазам будет комфортнее в темном режиме.

ЭСТЕТИКА.

Очень индивидуально.

Мне больше нравятся приложения в темном режиме, они кажутся более интересными.

Но мне нравится делать заметки в светлых приложениях.

Темный режим называется комфортным, но иногда этот комфорт может быть очень вредным. Например:

- Использование Twitter намного выше в темном режиме | Это означает, что если вы не хотите тратить свое время на социальные сети, отключите темный режим в этом приложении.

Поэкспериментируйте с ними, переключаясь между светлым и темным режимом в дневное и ночное время.

Яркость

Яркость экрана должна регулироваться в зависимости от ситуации (темное или светлое окружение).

ВСЕГДА ИСПОЛЬЗУЙТЕ ФОНОВУЮ ПОДСВЕТКУ ПРИ РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРОМ/ТЕЛЕФОНОМ.

Низкая яркость = низкая эмиссия синего света

Потому что дисплеи имеют задний свет (свет прямо в глаза) и низкая яркость означает меньше заднего света.

Мой случай: Мои комфортные настройки могут отличаться от ваших. | Тестируйте в соответствии с вашими предпочтениями, но помните: очень низкая яркость = больше времени, чтобы сосредоточиться на тексте.

Очень высокая яркость = глаза устают очень быстро. Так что выбирайте в соответствии с вашими предпочтениями.

Выбирайте в соответствии с вашими глазами и освещением окружающей среды. Мне нравится контролировать и то, и другое.

ОКРУЖАЮЩЕЕ ОСВЕЩЕНИЕ:

Для меня слабое освещение(с лампой) лучше, чем яркий свет на всю комнату.

Я предпочитаю более желтоватый и не слишком яркий свет, потому что мои глаза чувствительны к свету, как я проверил. И лампы (с желтым светом) лучше, чем полный свет в комнате, если я **работаю, читаю** или **пишу**. | + экономия без снижения комфорта.

СВЕТ ДИСПЛЕЯ:

Яркость более 70-80% на компьютере. Настройки ночного освещения на окнах + лампочка для регулировки желтого света и уменьшения синего света, то же самое на телефоне.

90% На телефоне, потому что я не использую его дома, поэтому мне нужен более яркий экран снаружи + чтобы уменьшить затемнение экрана и эффект "затемнения".

Разрядка батареи

Темный режим снижает энергопотребление устройств и обеспечивает пользователям более длительное время автономной работы. Однако это относится только к устройствам с

дисплеями типа OLED, где подсветка, по крайней мере, разделена на зоны, которые можно отключать, когда они не используются. Устройства с обычными светодиодными дисплеями не могут воспользоваться преимуществами более низкого энергопотребления.

В идеале, когда пиксель на OLED-дисплее настроен на истинно черный цвет, он не должен излучать свет, и, следовательно, в этой области не должно быть видно синего света. Однако на практике на достижение истинно черного цвета могут влиять различные факторы, и в некоторых дисплеях при определенных условиях может наблюдаться свечение или оттенок.

OLED + истинно черный цвет = отсутствие синего света в некоторых областях.

Пожалуйста, если вы находитесь дома, не снижайте яркость, чтобы уменьшить разряд батареи

бонус:

E-ink

Для моих глаз такие дисплеи - просто рай.

E-ink более безопасны, чем обычные LCD или OLED дисплеи, потому что большинство E-ink устройств не нуждаются в подсветке. Да, ему все равно нужен свет, чтобы отображать текст, но естественного света достаточно, а вместо него используется технология фронтальной подсветки, которая более безопасна для глаз.

Вы можете протестировать E-ink с помощью Kindle или других замечательных электронных читалок. (а также прочитайте научные исследования, ваши глаза будут вам благодарны).

Если вам нужна не только электронная читалка, но и устройство для записи заметок проверьте:

- <https://supernote.com/>
- Kindle Scribe
- Замечательный

Также:

- Onyx Boox - планшет с электронными чернилами

У Huawei и Lenovo есть и более дорогие альтернативы.

Если вы готовы потратить лишние 1000 долларов, чтобы сохранить свои глаза в 100% безопасности, проверьте:

- <https://shop.dasung.com/> - E-ink мониторы

Я хочу увидеть будущее, в котором E-ink станет более доступным для обычных пользователей, а наши глаза будут чувствовать себя прекрасно

Автор **заметки**: Faustus (David)

Проблема современных смартфонов. Что вредит вашим глазам?

Друзья, хочу обратить внимание на такую проблему, как широтно-импульсная модуляция (шим) в экранах современных смартфонов. Она может ощутимо влиять на здоровье ваших глаз, поэтому этот раздел сообщества посчитал подходящим.

Небольшое введение в суть.

Шим - это технология, которую используют в OLED экранах для изменения яркости дисплея. Принцип работы заключается в создании импульсов при постоянной частоте.

Шим изменяет яркость за счет мерцания светодиодов. Каждая лампочка в смартфоне начинает быстро включаться и выключаться. Процесс происходит настолько быстро, что человеческий глаз не видит этого. Исходящий свет смешивается и создается впечатление, будто картинка стала менее яркой. На самом деле яркость каждого светодиода неизменна, меняется только диапазон между включением светодиодов и их выключением.

Шим работает сильнее при минимальной яркости. На максимальной яркости все светодиоды не нуждаются в импульсах, поэтому в таком случае шим вообще не включается. Он активируется только тогда, когда яркость дисплея меняется. Чем меньше яркость, тем больше создается пауза между выключением и включением светодиодов.

Итак, в чем же проблема?

Основная беда в том, что большинство производителей не заботятся о пользователях при производстве экранов для своих смартфонов, из-за чего коэффициент пульсации шима во многих моделях слишком высокий.

Это ведет к повышенной усталости глаз, сухости, у некоторых даже появляются головные боли.

К шиму чувствительны не все люди, кто-то просто не замечает или же настолько привык к этим симптомам, что начал считать их нормой.

Какие смартфоны лучше избегать?

Самые жесткие смартфоны в плане шима - это Samsung с AMOLED дисплеями и японские Sharp.

Там показатели шима достигают слишком высоких значений и наиболее ощутимы для глаз. Исключением является линейка Samsung Galaxy S24, где шим стал меньше, чем был раньше.

Как выбрать смартфон, максимально комфортный для глаз?

Если вы хотите полного комфорта для глаз, то нужно присмотреться к смартфонам с IPS-дисплеями.

К сожалению, таких смартфонов нынче всё меньше, а среди дорогих флагманских моделей их в принципе нереально найти.

Однако и с AMOLED-дисплеями ситуация начала исправляться.

Дело в том, что шим наносит в десятки раз меньше дискомфорта, если он происходит на более высокой частоте.

Частота шима в смартфонах Samsung составляет 240Гц, что очень мало, из-за чего они наименее комфортны для глаз.

В современных iPhone, начиная с модели 13 Pro, шим повысился до 480Гц, что уже гораздо лучше и таким смартфоном вполне можно пользоваться.

Однако идеальное решение появилось сравнительно недавно. Производители наконец-то обратили внимание на проблему и начали ставить в смартфоны дисплеи с частотой шима в 1440-1920Hz, что, можно сказать, окончательно решило проблему усталости глаз.

Поэтому наилучшим решением будет выбирать смартфон, у которого частота шима составляет от 1440Hz до бесконечности.

Любое значение выше будет комфортным.

Из бюджетного сегмента подобными экранами могут похвастаться смартфоны POCO (суббренд Xiami), например POCO X5 Pro и другие его собратья с AMOLED-дисплеями.

Если интересуют флагманские дорогие устройства, то можно смотреть в сторону таких моделей:

Vivo x90 Pro+

iQOO 12 Pro (суббренд Vivo)

Huawei P60 Pro (может быть затруднительно использовать из-за отсутствия гугл-сервисов)

В целом, моделей с такой частотой шима появляется всё больше с каждым днем, что определенно радует.

Поэтому если вас волнует здоровье ваших глаз и вам приходится много времени проводить в смартфоне, то идеально будет либо искать смартфон на IPS-матрице, либо с OLED, который работает на высокой частоте шима.

Немного личного опыта

Ранее я пользовался смартфоном на IPS-матрице, на который комфортно смотреть в любое время дня и глаза при этом не уставали.

Недавно я решил в очередной раз попробовать перейти на iPhone и взял модель 15 Pro Max. Разница сразу стала очевидной, так как в глазах стал появляться песок и ощутимый дискомфорт при долгом использовании. Особенно ярким эффект становится при низкой яркости дисплея, когда коэффициент пульсации повышается.

При смене обратно на старый смартфон дискомфорт постепенно исчез.

Аналогичная ситуация получилась у моего товарища. Он решил попробовать перейти на iPhone и сейчас тоже мучается с усталостью глаз от экрана.

Параллельно он купил смартфон Huawei p60 Pro, где частота шима составляет 1920hz. И от него вообще нет никакого дискомфорта, несмотря на OLED матрицу.

Так что даже амолед на 480гц может вызывать усталость глаз. И если вы с этим столкнулись - задумайтесь о смене смартфона.

Автор **заметки:** Артём.

Приложение EyeLeo - ПОМОЩНИК для здоровья глаз

Что такое EyeLeo?

EyeLeo - это умное приложение, которое помогает защитить ваши глаза от чрезмерного напряжения при длительной работе за компьютером. Оно регулярно напоминает вам делать короткие перерывы и предлагает простые упражнения для расслабления глаз.

Для кого предназначено EyeLeo?

Это незаменимый помощник для всех, кто проводит за экраном более 1 часа в день. В первую очередь, EyeLeo будет полезен:

- Офисным сотрудникам
- Программистам и разработчикам
- Дизайнерам и творческим специалистам
- Студентам и школьникам

Даже если вы не относитесь к этим категориям, но часто работаете за компьютером, EyeLeo поможет вам сохранить здоровье ваших глаз.

Зачем нужно EyeLeo?

Длительная работа за экраном приводит к серьезному напряжению глаз, которое может вызвать:

- Головные боли и усталость
- Сухость и раздражение глаз
- Ухудшение зрения в долгосрочной перспективе

EyeLeo решает эту проблему, напоминая вам делать регулярные перерывы и предлагая простые упражнения для расслабления. Всего несколько минут передышки помогут вашим глазам отдохнуть и восстановиться.

Как работает EyeLeo?

Приложение EyeLeo работает в фоновом режиме и деликатно напоминает вам о необходимости сделать перерыв. Вы можете настроить интервал напоминаний под свои потребности - от 10 до 120 минут.

Во время перерыва EyeLeo предлагает выполнить несколько упражнений, направленных на расслабление глаз. Это могут быть:

- Фокусировка взгляда на удаленных объектах
- Моргание и закрывание глаз
- Массаж век и точек вокруг глаз

Все упражнения просты и не требуют много времени, но эффективно снижают напряжение ваших глаз

Официальный сайт, где можно скачать данное приложение: <http://ru.eyeleo.com/>

Автор **заметки:** Andrew