

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)

Revision #1

Created 7 February 2024 12:35:13 by Тимур

Updated 21 February 2024 13:01:59 by Тимур