

Рекомендации для слабовидящих, по работе в сети Интернет

Для более комфортного восприятия текстовой или графической информации, в каждом браузере есть функция масштабирования. Существуют несколько способов манипулирования масштабом страницы:

1. Удерживая нажатой клавишу CTRL крутить колесиком мыши, после выбора отпустить клавишу, для перемещения по странице, воспользуйтесь полосами прокрутки.
2. В правой нижней части окна браузера обычно расположена надпись масштаб, и указан текущий масштаб, нажав на небольшой треугольник левой кнопкой мыши, можно выбрать желаемый масштаб.
3. Так же следует сказать об электронной лупе, программе, которая поставляется в составе операционной системы и позволяет увеличивать любые области рабочего стола. Для того, что бы ее запустить : Пуск- Все программы – Стандартные – Специальные возможности - Электронная лупа. Электронная лупа позволяет облегчить работу с любыми приложениями.

Ниже приведены часто используемые сочетания клавиш для удобной работы в браузерах с использованием клавиатуры

Сочетания клавиш для браузеров Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrom, Opera

Действие Enter

Увеличить Ctrl + "+"

Уменьшить Ctrl + "-"

Вернуться к 100% Ctrl + 0

Переход вперед по последовательности элементов на веб-странице, в адресной строке и на панели ссылок Tab

Переход назад по последовательности элементов на веб-странице, в адресной строке и на панели ссылок Shift + Tab

Переход на домашнюю страницу Alt + Home

Переход на следующую страницу Alt + ->

Переход на предыдущую страницу Alt + <- или Backspace

Прокрутка к началу документа большими шагами Page Up или Shift + Space

Прокрутка к концу документа большими шагами Page Down или Space

Переход в начало документа Home

Переход в конец документа End

Обновить текущую страницу Ctrl + R или F5

Прекратить загрузку страницы Esc

Сохранить текущую страницу Ctrl + S

Напечатать текущую страницу Ctrl + P

Заккрыть текущую страницу Ctrl + W

Переключение между полноэкранным и обычным режимами окна обозревателя F11

Гимнастика для глаз для снятия и предупреждения зрительного утомления:

1. Перемещение взгляда вверх-вниз, вправо-влево. Голова неподвижна. Дыхание глубокое. Повторить 3 - 6 раз. Поморгать
2. Вращение глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки 3 - 6 раз. Сделать пальминг.
3. Снять очки. Делая глубокий вдох, посмотреть на кончик носа. Выдыхая посмотреть на предмет, расположенный вдали. Заккрыть глаза на 5 сек. Повторить 3 - 6 раз.
4. Упражнения на фокусировку, несколько раз переведите взгляд с близко расположенного предмета на дальний предмет.