

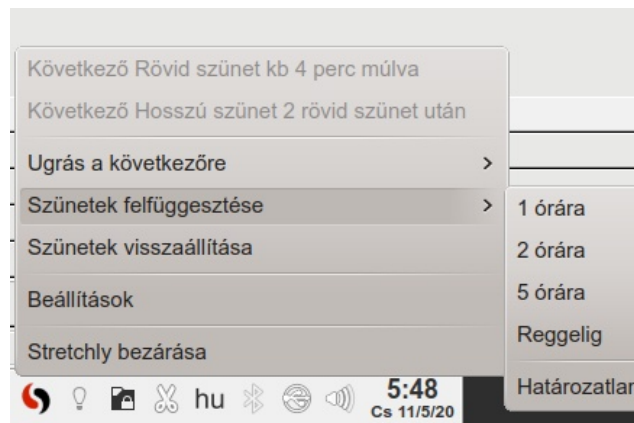
Repó mustra: Stretchly pihenésre figyelmeztető

PCLinuxOS Magazine – 2020. november

Írta: CgBoy

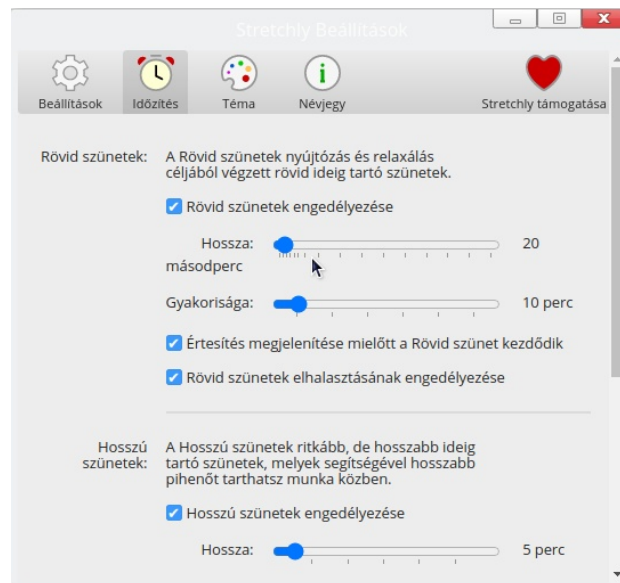
A **Stretchly** hasznos program, ami a számítógépes munka során a rendszeres rövid szünetekre figyelmeztet. Az alkalmazás szerint „a számítógép használata során a rendszeres kikapcsolódás tudományosan bizonyított, hogy javítja a fizikai és a szellemi állapotot”, és a Stretchly-t kifejezetten arra a célra tervezték, hogy segítsen a szünetek betartásában. Alaphelyzetben figyelmeztet, hogy 10 percenként 20 másodperces, 30 percenként 5 perces szünetet tartsunk.

A Stretchly elindítva a rendszertálcára kerül. Az ikonjára kattintva megnyílik egy menü, ahol könnyen ellenőrizhető, hogy mennyi idő van még a következő szünetig és egyszerűen át lehet ugrani a következő hosszú, vagy mini szünetre, illetve felfüggeszthető az összes szünet egy bizonyos ideig.



A Stretchly menüjéből elérhetők a beállítások is. Itt van néhány opció a szünetre figyelmeztetőkre, mint ahogy a szünet alatt adjon-e tippeket a tornához, vagy jelenítsen-e

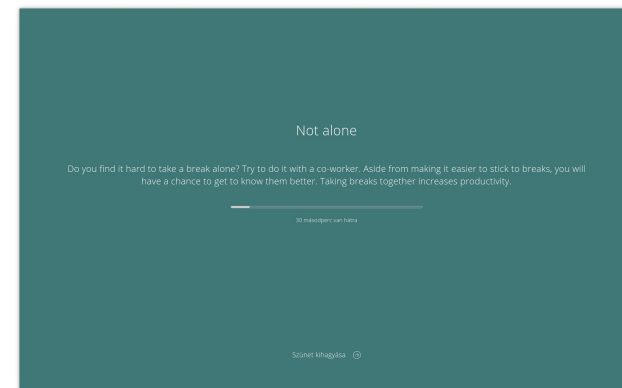
meg szünetre emlékeztetőt a monitorokon. Az időzítő fülnél megváltoztatható a mini és hosszú szünetek tartama, és a megjelenítésük gyakorisága. Arra is van mód, hogy engedélyezd a Szigorú módot, ami megakadályozza a szünetek átugrását, így módon kényszerítve, időlegesen szünetet tartás munkában.



A következő szünet megkezdése előtt közvetlenül értesítést ad. A szünet idején egy nagy figyelmeztető képernyő jelenik meg rövid gyakorlatra, vagy pihenésre ötletekkel, illetve egy idősavval, mutatva a szünet végéig hátralevő időt. Arra is van lehetőség, hogy mennyiben akarsz, bármely szünet átugorható, vagy elhalasztható pár perccel.

Összegzés

Úgy vélem, hogy a Stretchly határozottan segít abban, hogy a munka során sokkal nyugodtabb légy (hacsak nem találsz a szünetre figyelmeztetéseket idegesítőnek) és a



tesztelés során jól teljesített. Csak egyetlen gondom volt a Stretchly-vel, hogy 180 MB helyet foglalt el a lemezen, ami sokkal többnek tűnik, mint amennyinek egy egyszerű emlékeztető alkalmazásnak kell. Mindazonáltal, mégis ajánlom a Stretchly kipróbálását.

