



# Workrave

Το Workrave είναι ένα ελεύθερο πρόγραμμα που βοηθά στη θεραπεία και την πρόληψη των κακώσεων λόγω επαναλαμβανόμενης καταπόνησης (Repetitive Strain Injury, RSI). Το πρόγραμμα παρακολουθεί τη δραστηριότητά σας στον υπολογιστή και χρησιμοποιώντας αυτή την πληροφορία, σας υπενθυμίζει με προκαθορισμένη συχνότητα να κάνετε διαλείμματα· επίσης σας βοηθά να μην ξεπερνάτε ένα ημερήσιο όριο εργασίας μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή.

## Μικρο-παύσεις

Έχει διαπιστωθεί μετά από επιστημονικές μελέτες ότι μερικές σύντομες παύσεις κατά τη διάρκεια μιας ώρας βοηθούν στην καλή υγεία και τη θεραπεία διαφόρων κακώσεων. Το Workrave σας ειδοποιεί γι' αυτές τις μικροπαύσεις αλλά και για τα κανονικά διαλείμματα που πρέπει να κάνετε. Επιπλέον, μπορεί να σας επιβάλει να μην εργάζεστε μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή πάνω από ένα συγκεκριμένο ημερήσιο όριο.



**Ώρα για μια μικρο-παύση;**

Απόκρυψη σε 0:26

## Διακριτικό, αλλά επιμονο

Το Workrave σας ειδοποιεί, διακριτικά στην αρχή, όταν πρέπει να κάνετε διάλειμμα: ένα μικρό και φιλικό παράθυρο σας ζητά να κάνετε το διάλειμμά σας. Αυτό το παράθυρο εξαφανίζεται αυτόματα αν εξακολουθήσετε να εργάζεστε. Όμως, όταν συνεχίσετε να αγνοείτε αυτές τις προειδοποιήσεις, το Workrave γίνεται λιγότερο φιλικό και εμφανίζει στην οθόνη το παράθυρο του διαλείμματος για το δικό σας καλό. Το παράθυρο αυτό μπορεί να ρυθμιστεί ώστε να κλειδώνει τον υπολογιστή σας καθ' όλη τη διάρκεια του διαλείμματος.

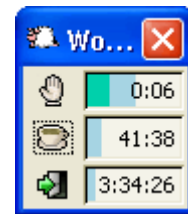
## Παρακολούθηση δραστηριότητας

Το Workrave παρακολουθεί συνεχώς τη δραστηριότητά σας στο ποντίκι και το πληκτρολόγιο. Έτσι, όταν φύγετε για να πάτε σε μια συνάντηση, και αφήσετε τον υπολογιστή σας ανοιχτό, τα χρονόμετρα του Workrave συνυπολογίζουν το φυσικό διάλειμμα που κάνατε.

## Έτοιμο για δικτυακή χρήση

Μήπως στη δουλειά σας δουλεύετε σε παραπάνω από έναν υπολογιστές; Τα κλασικά προγράμματα υπενθύμισης δεν μπορούν να λάβουν υπόψη τους κάτι τέτοιο. Επομένως, δεν είναι δυνατόν να εφαρμόσουν σωστά το πρόγραμμα διαλειμμάτων

σας. Με το Workrave δεν συμβαίνει το ίδιο: παρακολουθεί όλους τους υπολογιστές σας, ώστε να ξέρει ακριβώς πόση ώρα έχετε εργαστεί και να μπορεί να εφαρμόσει σωστά το πρόγραμμα διαλειμμάτων σας σε κάθε PC.



## Πολυγλωσσικό

Εκτός από Αγγλικά και Ελληνικά, το Workrave είναι διαθέσιμο σε αρκετές γλώσσες. Η τρέχουσα έκδοση υποστηρίζει Γερμανικά, Δανέζικα, Ιαπωνικά, Ιταλικά, Ισπανικά, Ολλανδικά, Πολωνικά, Πορτογαλικά, Σουηδικά, Τουρκικά κ.α.

## Όχι μόνο δωρεάν, αλλά και ελεύθερο

Το Workrave είναι ελεύθερο λογισμικό. Όχι μόνο δεν κοστίζει τίποτε, αλλά είστε ελεύθεροι και να το τροποποιήσετε όπως θέλετε. Η ομάδα ανάπτυξης του Workrave είναι έτοιμη να καλωσορίσει τις συνεισφορές σας στην ανάπτυξή του.

### Product Details

**OS** UNIX, Windows

**Version** 1.8.3

**Price** \$0/€0

**URL** <http://www.workrave.org>