

ВИДЕОЭКОЛОГИЯ ЧТЕНИЯ – 2

**(продолжение материала «Видеоэкология чтения» с учетом
обсуждения на форуме сайта oberoncore.ru)**

Спасибо Ивану Денисову и Алексею Донскому за активное участие в
обсуждении.

5. Благоприятные для зрения параметры текста

С учетом замечаний Ивана Денисова и Алексея Донского часть
п.3, относящаяся к благоприятным для чтения параметрам текста, может
быть изложена следующим образом.

Возникает вопрос: а можно ли подобрать такие комфортные для
чтения параметры текста (шрифт, размер шрифта, интервал между
строками), при которых глаза бы воспринимали бы этот текст почти без
напряжения (или, говоря по-научному, чтобы напряжение глаз при
чтении было минимизировано) ?

Что тут является ключевым ?

Размер шрифта ?

Интервал между строками ?

Начертание шрифта ?

Типичный вариант оформления документации при
делопроизводстве - шрифт Times New Roman, размер шрифта 14,

межстрочный интервал 1,5 – это идеал или можно подобрать что-нибудь получше ?

5.1. Размер шрифта

Казалось бы, чем крупнее шрифт, тем лучше – достаточно сравнить легкость восприятия шрифта заголовка газетной статьи с восприятием более мелкого шрифта текста этой статьи. Но и слишком крупный шрифт тоже читать неудобно. Скорее всего, общепринятый размер текста для делопроизводства близок к оптимальному.

5.2. Интервал между строками

Чего нельзя сказать про типичный интервал между строками в документах – 1,5. На мой взгляд, увеличение интервала между строками облегчило бы восприятие текста, ведь при этом глаза меньше напрягались бы при выборе между соседними строками.

5.3. Начертание шрифта

Теперь о начертании шрифта. По поводу преимущества аккуратного рукописного текста над печатным можно привести следующий исторический пример. Историк Натан Эйдельман в своей книге «Твой XVIII век» писал, что император Александр II очень не

любил читать печатный текст. У него специально было несколько писарей-каллиграфов, которые переписывали для него от руки недавно отпечатанные книги. А взглянув в архиве на эти рукописи, историк заметил, что действительно, по сравнению с ними печатный текст просто никуда не годится.

В настоящее время функцию имитации рукописного текста выполняют курсивные шрифты, поэтому для придания тексту «рукописного» вида можно воспользоваться курсивным вариантом выбранного шрифта.

5.4. Выбор шрифта

По мнению Ивана Денисова, наиболее благоприятным для чтения является семейство шрифтов, буквы которых прорисовываются линиями одинаковой толщины, без засечек и прочих вычурностей.

С ним согласен и Алексей Донской, по мнению которого засечки и красивые художественные завитушки усложненных шрифтов являются информационным мусором, затрудняющим восприятие текста.

Вышеуказанным требованиям – прорисовка букв линиями одинаковой толщины, отсутствие засечек и художественных завитушек – отвечает широко используемый шрифт Arial.

5.5. Предлагаемые параметры текста

Шрифт – Arial.

Вариант начертания – курсив.

Размер шрифта – 14.

Интервал между строками – 2.

6. Фоновое изображение-подложка

Читаемый текст является зрительным полем, сочетающим в себе особенности гомогенных (пустые места на странице) и агрессивных (множество похожих букв и строк) зрительных полей, неблагоприятно воздействующих на зрение, что вызывает напряжение глаз при чтении.

Для уменьшения напряжения глаз при чтении можно использовать фоновое изображение-подложку, зрительные элементы которого должны:

- обеспечивать взгляд точками останова после завершения очередной саккады;
- помогать взгляду отделять друг от друга похожие зрительные элементы текста;
- помогать взгляду перемещаться вдоль строк текста;
- быть малоконтрастными, чтобы не отвлекать внимание от читаемого текста.

Всем этим требованиям отвечает изображение-подложка «страница в клетку», использованное при создании настоящего документа.

Почему было выбрано именно фоновое изображение «страница в клетку»?

Потому что оно является общепризнанным фоновым зрительным полем для написания всевозможных текстов, а потому привычно для читателей (все когда-то учились в школе) и не вызовет у большинства из них эмоционального отторжения.

На рис. 4 для сравнения приведено изображение для снятия напряжения глаз (п.4. Изображения для снятия напряжения глаз на основе интерфейса «Рамки», рис. 3) на фоне страницы в клетку, что, на мой взгляд, повышает расслабляющее воздействие этого изображения на зрение.

Кроме того, ниже для сравнения также приведен фрагмент текста с типичными «делопроизводственными» параметрами – шрифт Times New Roman, размер 14, межстрочный интервал 1,5. Фоновое изображение «страница в клетку» оказывается не лишним и для таких параметров текста.

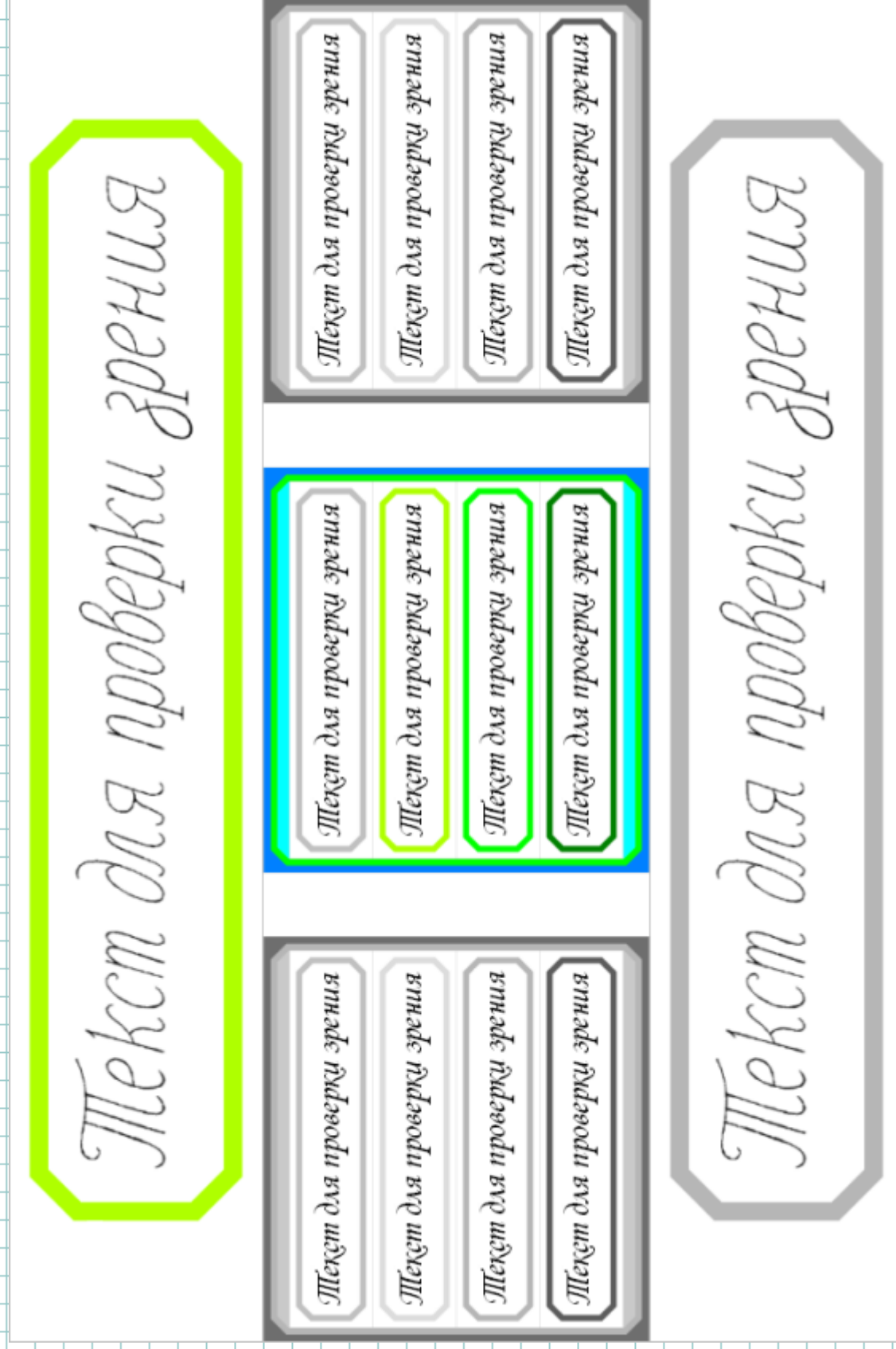


Рис. 4 - Изображение для снятия напряжения глаз на фоне страницы в клетку

“ «Автоматия саккад – это свойство глазодвигательного аппарата человека совершать быстрые движения глаз произвольно в определенном ритме в бодрствующем состоянии при наличии и отсутствии зрительных объектов и во время парадоксальной стадии сна.

Наибольшее число саккад следует через 0,2-0,6 секунды, амплитуда саккад изменяется в большом диапазоне от 2 угл. мин. до 15 угл. град., ориентированы саккады практически во всех направлениях (вправо, влево, вверх, вниз), но обычно их больше в горизонтальной плоскости. В зависимости от внешних и внутренних условий параметры саккад модулируются. К примеру, при фиксации неподвижной точки амплитуда минимизируется (2-15 угл. мин.), а при фиксации в темноте, когда нет зрительных объектов, она увеличивается в 2-3 раза, при зрительном восприятии окружающей среды до 86% саккад имеют амплитуду до 15 угл. град. Интервал между саккадами изменяется в меньшей степени. В норме саккады равномерно ориентированы в одну и другую сторону.»

В.А. Филину удалось доказать, что современная визуальная городская среда, содержащая массу гомогенных (обедненных зрительными элементами) и агрессивных (содержащих множество одинаковых зрительных элементов) зрительных полей, крайне негативно воздействует на механизм автоматии саккад, что проявляется в различных нарушениях зрения и ухудшении эмоционального состояния человека в условиях окружающей его городской среды (подробнее см. сайт www.videoecology.com).

К сожалению, вопрос видеоэкологии чтения оказался в стороне от основных интересов автора видеоэкологии, связанных с выработкой практических рекомендаций по изменению современной городской визуальной окружающей среды с целью уменьшения ее отрицательного влияния на здоровье людей, по вопросу видеоэкологии чтения на вышеуказанном сайте нашлась только одна цитата. ”

7. Цветовое оформление текста

По цветовому оформлению текста во время обсуждения прийти к единому мнению не удалось, что и неудивительно, т.к., согласно поговорке, «на вкус и цвет товарищей нет».

Поэтому цвета оформления текста предлагаются стандартные – черный текст на белом фоне с бледно-голубой клеткой, как в обычной школьной тетрадке.

Результаты обсуждения

В ходе состоявшегося на форуме сайта oberoncore.ru обсуждения темы «Видеоэкология чтения» его участники попытались определить основные требования к благоприятным для зрения параметрам текста, использование которых позволит уменьшить напряжение глаз при чтении.

И, кстати, обсуждение еще не закончено.

Д.В. Барановский, г. Москва