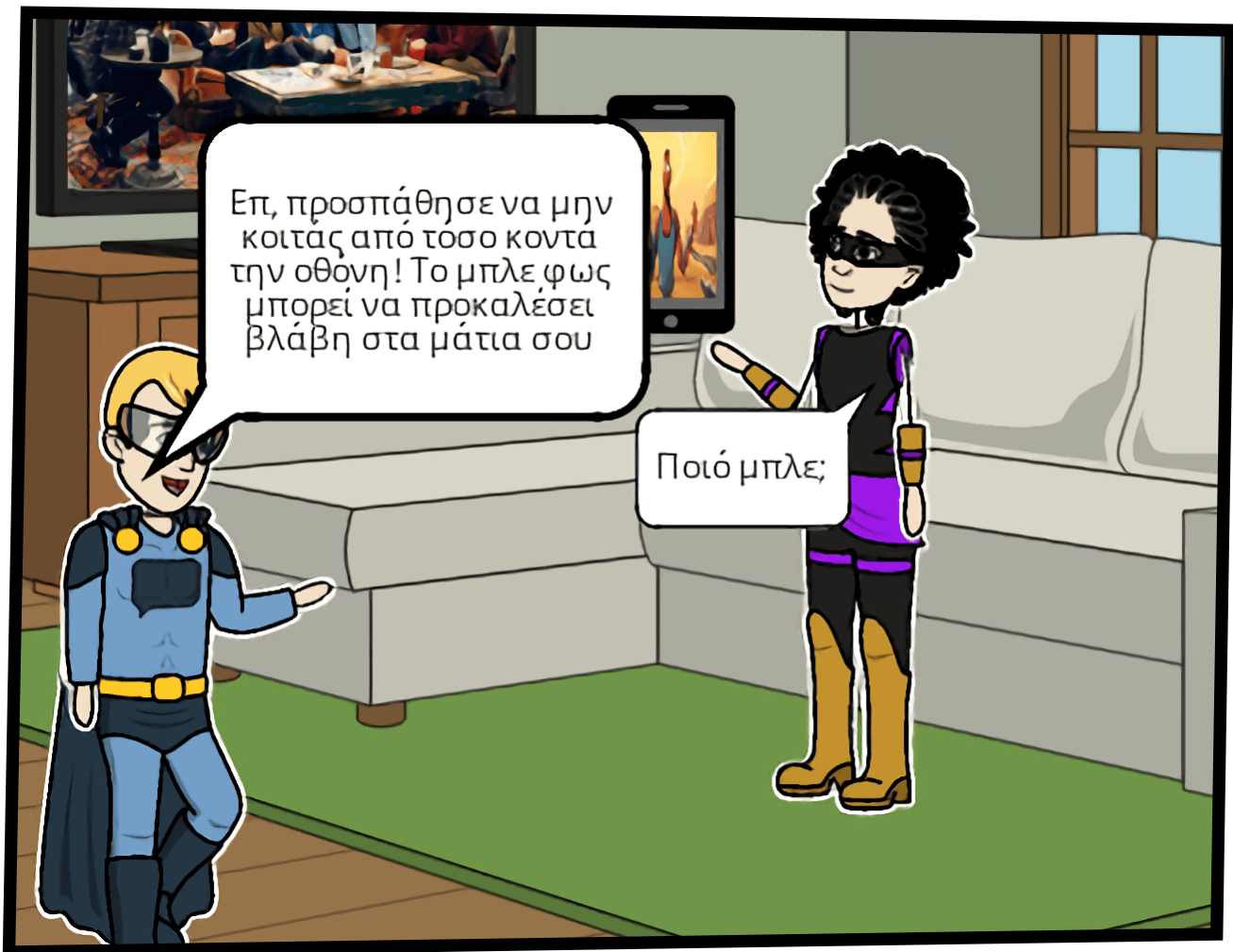



ΟΙ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΕΣ ΤΟΥ ΚΥΒΕΡΝΟΣΕΡΦΕΡ




ΤΟ ΜΠΛΕ ΦΩΣ





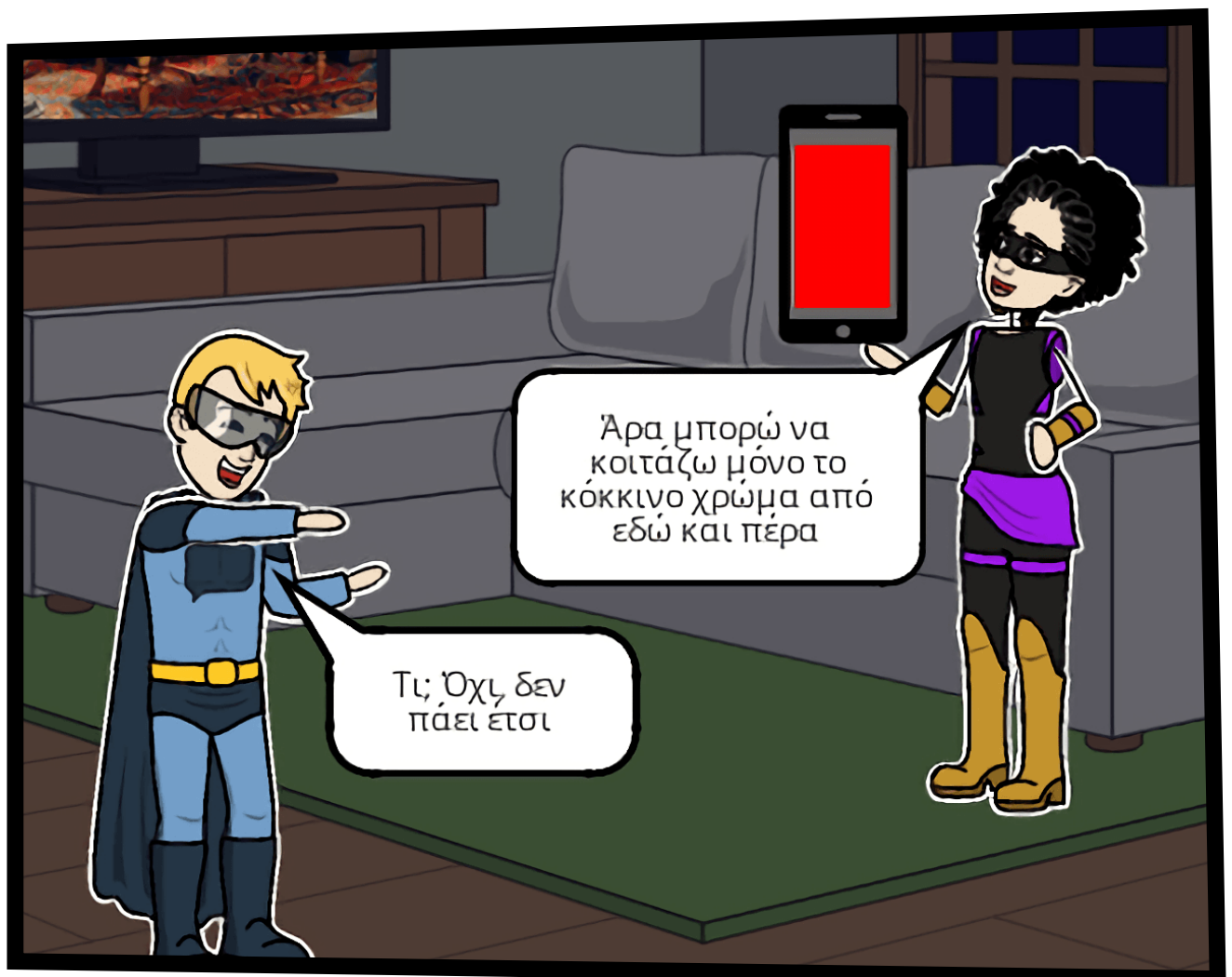
Το μπλε φως. Περίπου
το ένα τρίτο ($1/3$) όλου
του ορατού φωτός
θεωρείται μπλε φως.

Προέρχεται από
υπολογιστές, έξυπνα
κινητά τηλέφωνα,
τηλεοράσεις




Έχει κάποια θετικά
αποτελέσματα, αλλά η
έκθεση σε αυτό για μεγάλο
χρονικό διάστημα μπορεί
να έχει αρνητικό αντίκτυπο
στην υγεία σου.

Πόσο είναι το μεγάλο
χρονικό διάστημα;








Μπορείς να αλλάξεις τις ρυθμίσεις της οθόνης επιλέγοντας τη νυχτερινή λειτουργία, που μειώνει το μπλε φως.

Υπάρχουν, επίσης, ειδικά γυαλιά που φιλτράρουν το μπλε φως.



Ω, πολύ ωραία, αυτό είναι πολύ πιο άνετο για τα μάτια!

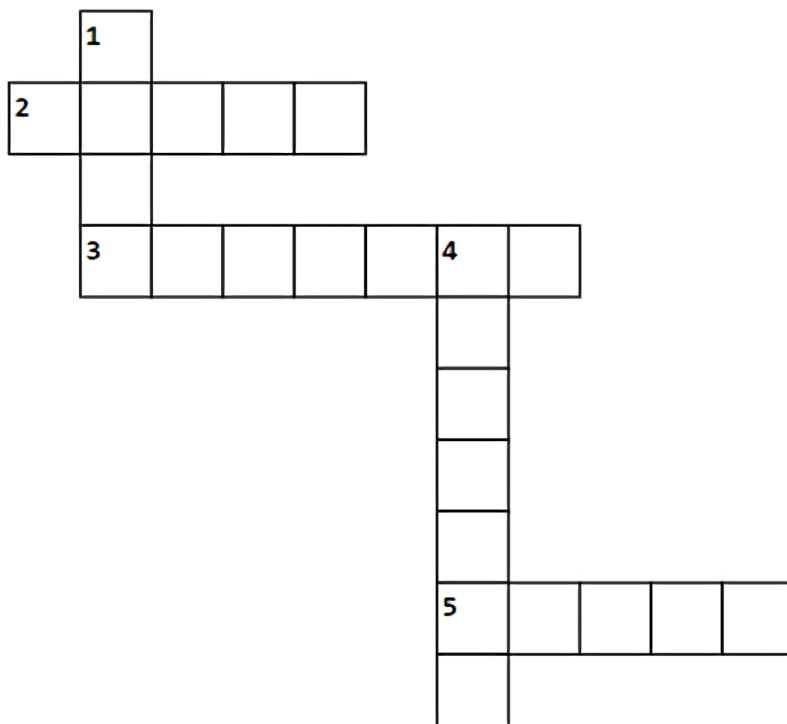
Να θυμάσαι πάντα να προστατεύεις τα μάτια σου από το μπλε φως σε αυτή την τεχνολογική κοινωνία.

ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

Ο πολύς χρόνος που περνάτε μπροστά στην οθόνη εκθέτει τα μάτια σας σε υπερβολικό μπλε φως. Αυτό μπορεί να επηρεάσει την ικανότητά σας να συγκεντρώνεστε και ακόμη και να κοιμάστε. Κάποιες φορές, είναι καλό να περνάτε λίγο χρόνο χωρίς τεχνολογία, καθώς τα μάτια σας θα κάνουν ένα διάλειμμα από τις οθόνες των ηλεκτρονικών συσκευών! Αυτό μπορεί ακόμη και να βελτιώσει τη συνολική σας διάθεση και ψυχοσωματική κατάσταση!

ΤΟ ΜΠΛΕ ΦΩΣ

Συμπληρώστε το σταυρόλεξο παρακάτω, εντοπίζοντας τις λέξεις που αναφέρονται στις παρενέργειες από το υπερβολικό μπλε φως.



Λύση:

1. ΥΓΕΙΑ
2. ΥΠΝΟΣ
3. ΕΣΤΙΑΣΗ
4. ΣΥΣΚΕΥΗ
5. ΜΠΛΕ

ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

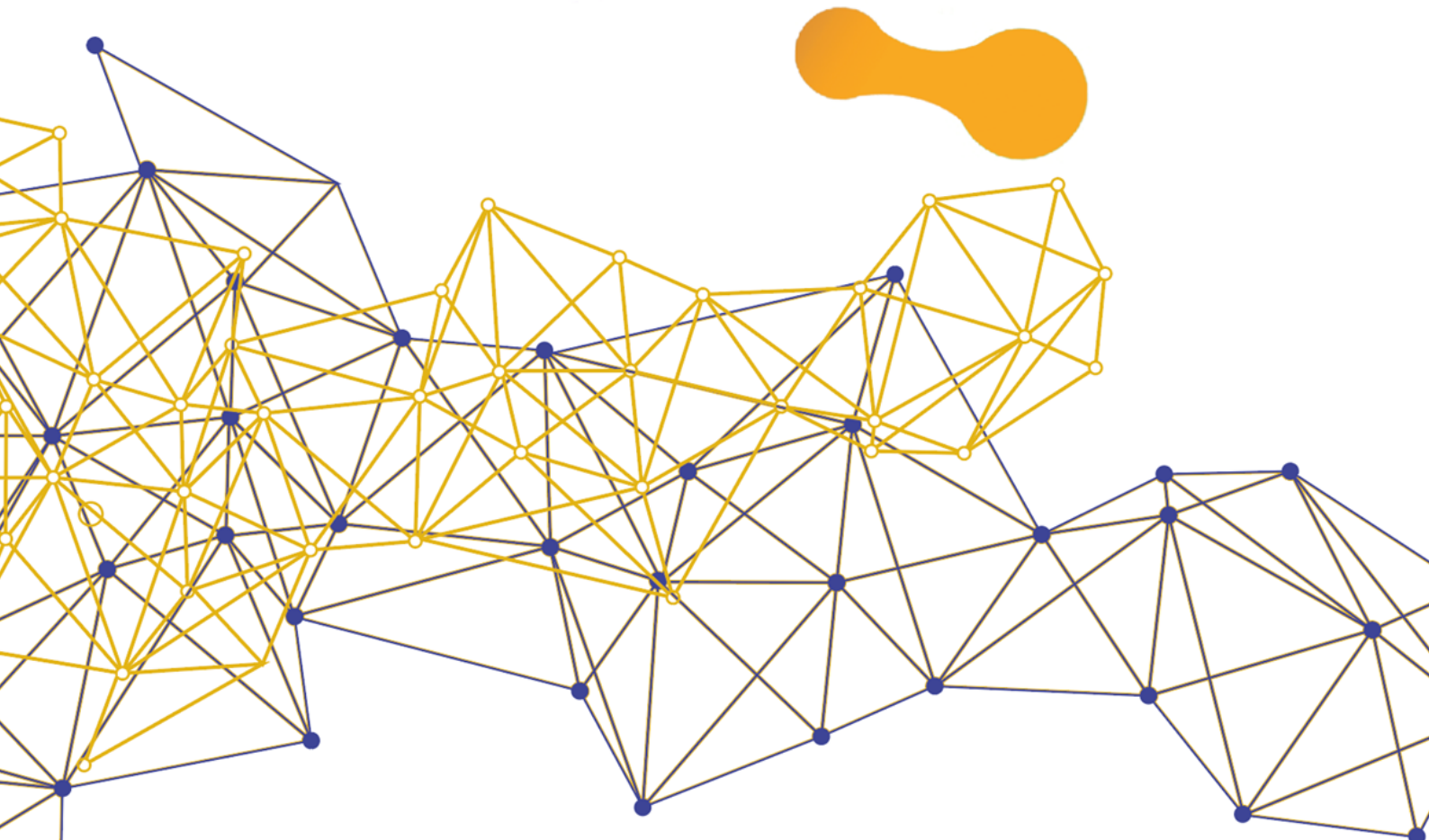
2. Το μπλε φως μπορεί να επηρεάσει την ποιότητα αυτού τη νύχτα.
3. Η έκθεση στο μπλε φως μπορεί να δυσκολέψει τη συγκέντρωση και να επηρεάσει την ικανότητά σας να κάνετε αυτό (λέξη σταυρόλεξου) στο σχολείο.
5. Αναφέρεται συνολικά στην καλή ψυχοσωματική κατάσταση ενός ατόμου. Το πολύ μπλε φως μπορεί να την επηρεάσει.

ΚΑΘΕΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

1. Το φως που εκπέμπεται από τις ψηφιακές οθόνες.
4. Ένα παράδειγμα αυτής είναι ένα έξυπνο κινητό τηλέφωνο ή ένα tablet.



WOWSA



Co-funded by
the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-AT01-KA204-077958