


AS AVENTURAS DO CYBER-SURFISTA




A VISTA AZUL





Luz azul. Cerca de um terço ($1/3$) de toda a luz visível é considerada luz azul.

Vem de computadores, smartphones, televisões...



Tem alguns efeitos positivos, mas estar exposto a ele durante um longo período de tempo pode ter um impacto negativo na tua saúde.

Quanto tempo é muito tempo?







ATIVIDADE DIVERTIDA PARA JOVENS APRENDIZES

Passar demasiado tempo nos ecrãs pode expor os teus olhos a demasiada luz azul. Isto pode afetar a tua capacidade de focar e até de dormir. Por vezes pode ser bom ter tempo livre de tecnologia, onde os seus olhos podem fazer uma pausa de olhar para os ecrãs! Isto pode até melhorar o teu humor e bem-estar em geral!

PALAVRAS CRUZADAS

Completa as palavras cruzadas abaixo, identificando os efeitos secundários comuns de demasiada luz azul.

PALAVRAS:

TEMPO DE RASTREAÇÃO

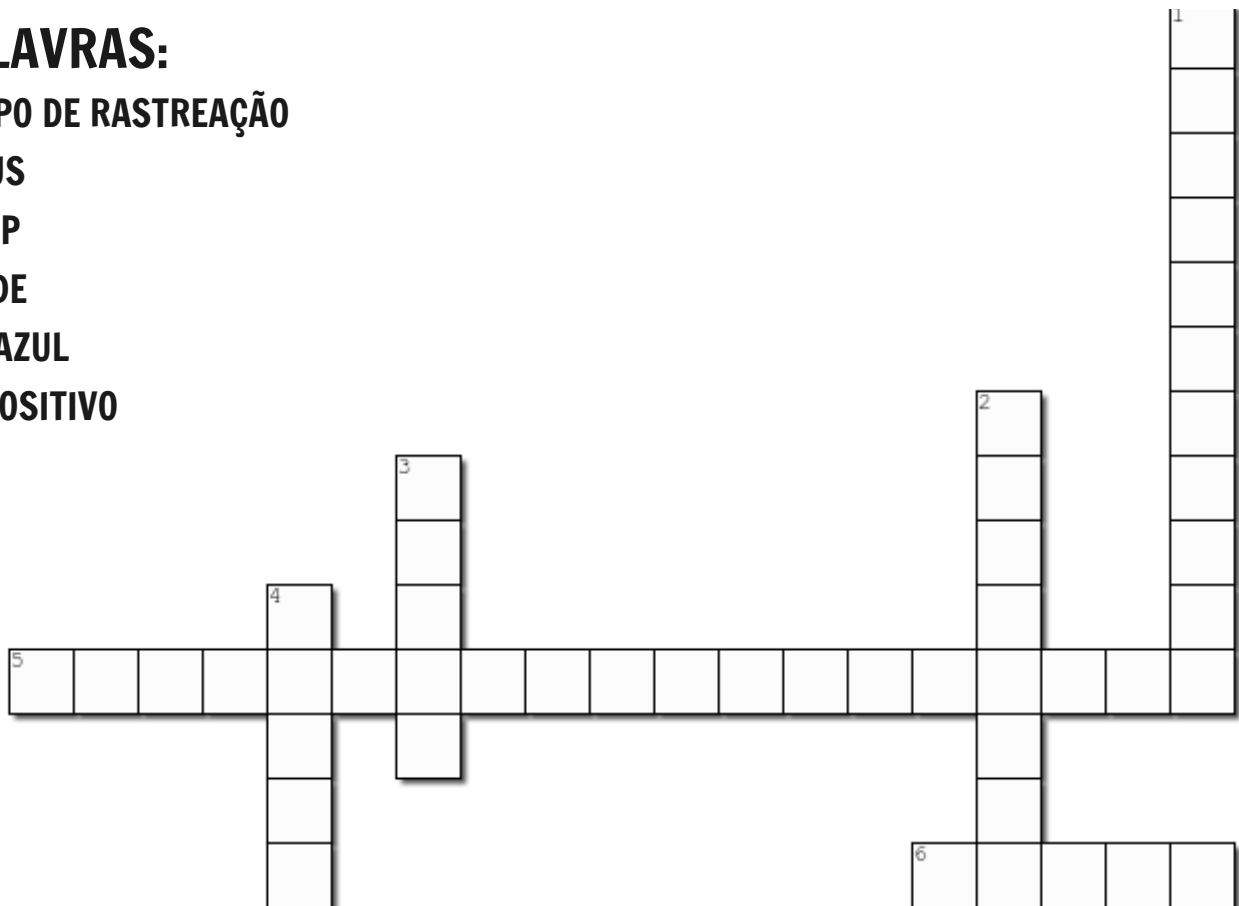
FOCUS

SLEEP

SAÚDE

LUZ AZUL

DISPOSITIVO



Created using the Crossword Maker on TheTeachersCorner.net

Across

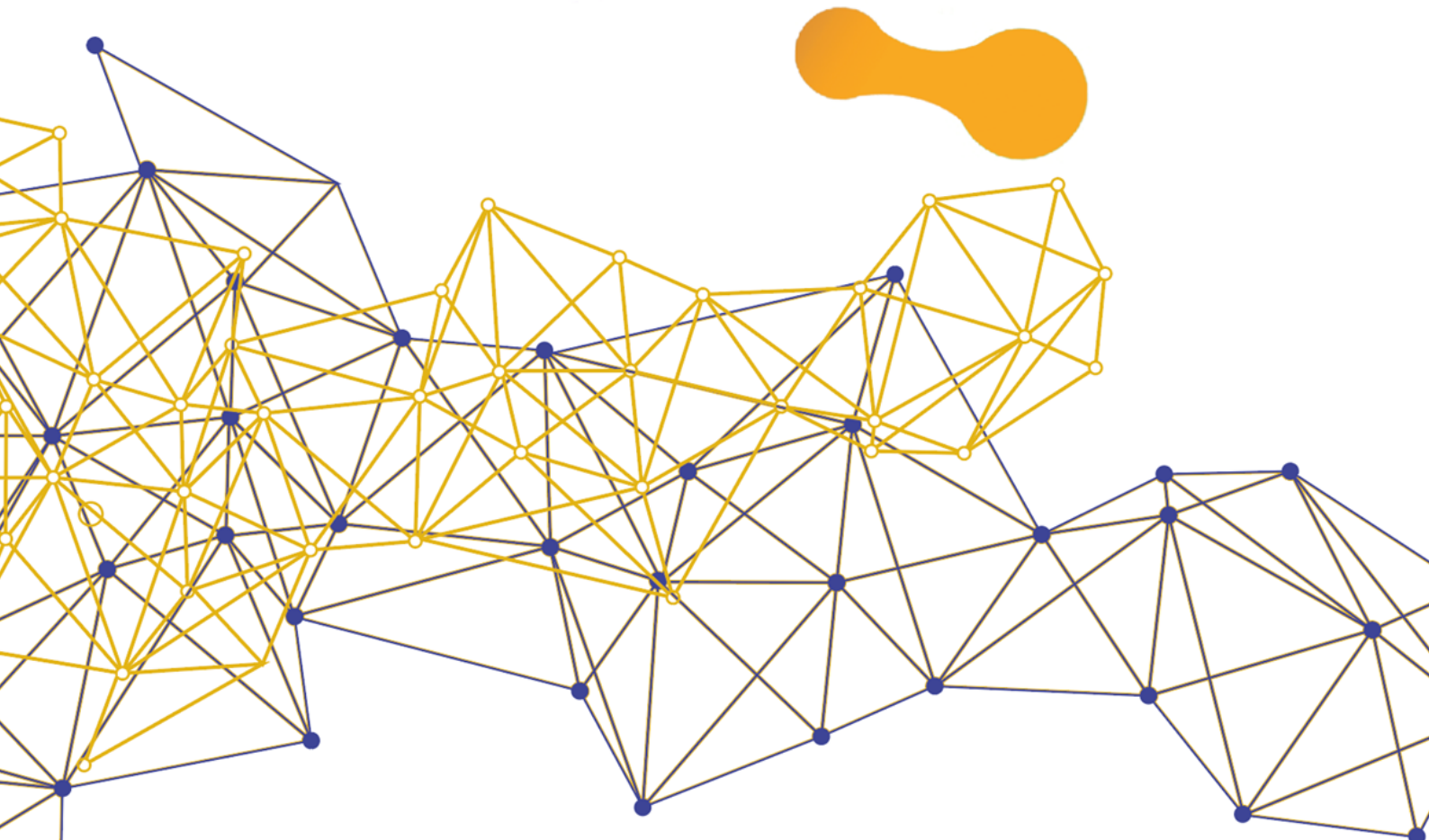
5. A duração gasta em dispositivos tecnológicos
6. A luz azul pode afetar a tua capacidade de fazer isto durante a noite.

Down

1. Um exemplo disto seria um smartphone ou tablet.
2. A luz emitida a partir de ecrãs digitais.
3. Este é o teu bem-estar geral. Demasiada luz azul pode ter impacto nisto.



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