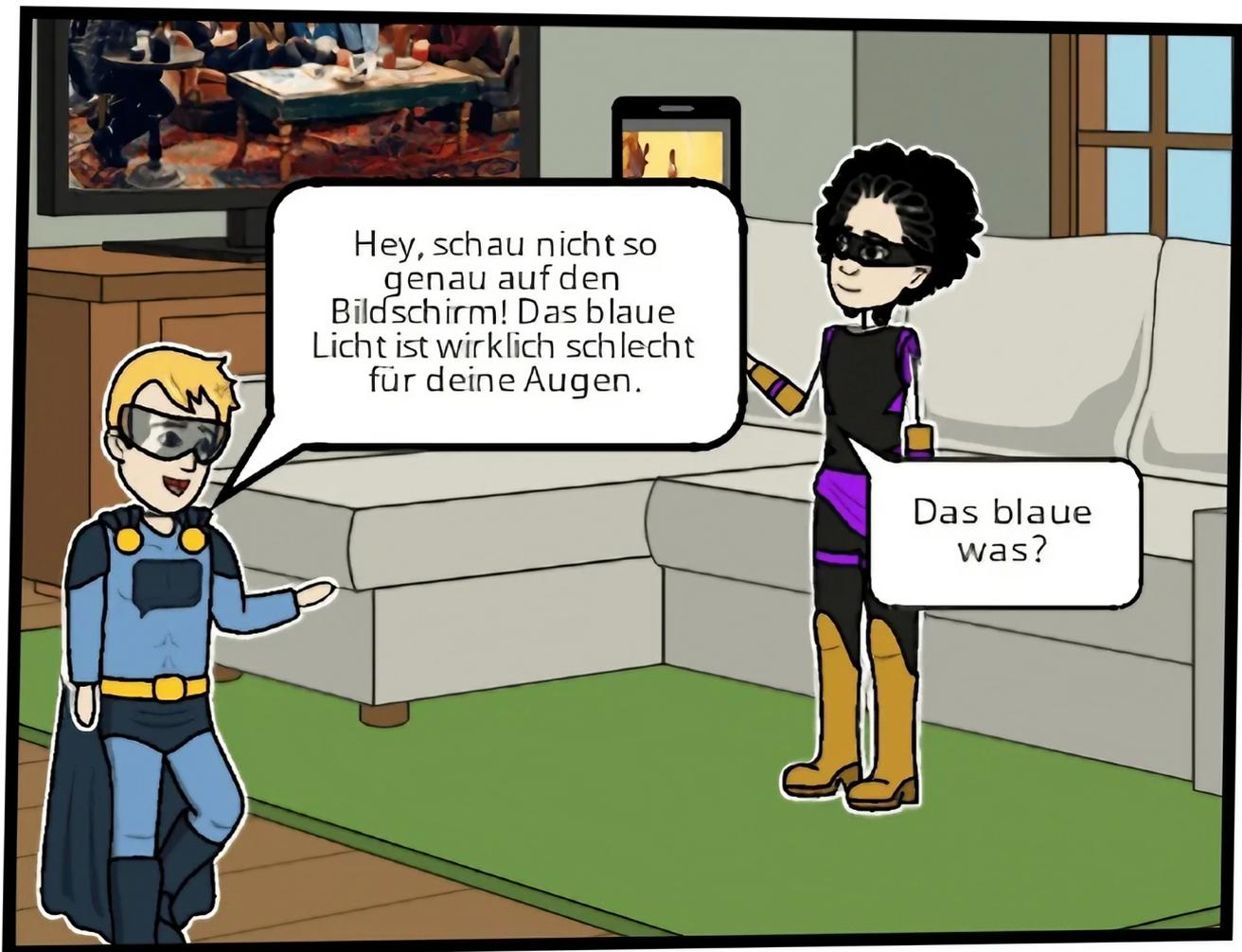


# DIE ABENTEUER VON CYBER-SURFER



## DER BLAUE BLICK





Blaues Licht. Etwa ein Drittel ( $1/3$ ) des gesamten sichtbaren Lichts wird als blaues Licht bezeichnet.

Es kommt von Computern, Smartphones, Fernsehern



Es hat einige positive Auswirkungen, aber wenn man ihm über einen längeren Zeitraum ausgesetzt ist, kann es sich negativ auf die Gesundheit auswirken.

Wie lange ist zu lang?







Du kannst den  
Bildschirm auf Nachtlicht  
umstellen, das reduziert  
das blaue Licht

Es gibt auch spezielle  
Brillen, die blaues Licht  
herausfiltern.



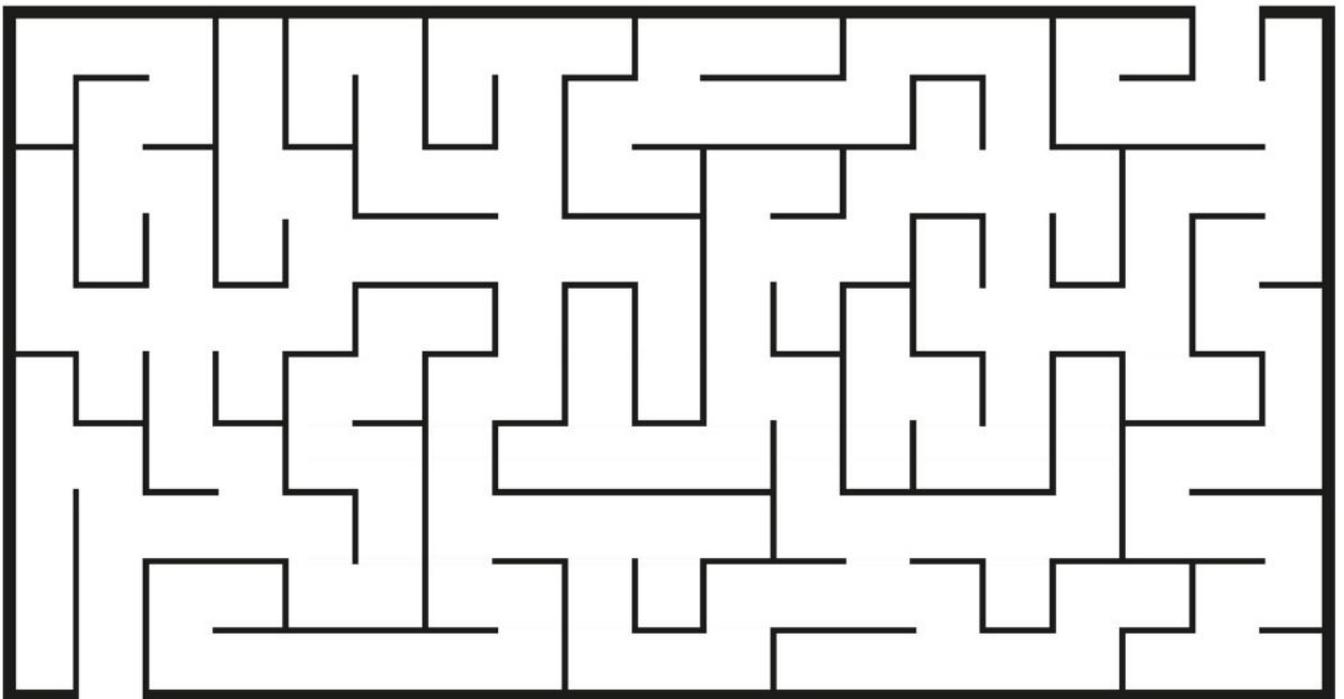
Oh wow, das ist  
viel angenehmer  
für die Augen!

Denk immer daran,  
deine Augen in dieser  
technologischen  
Gesellschaft vor blauem  
Licht zu schützen!

# LUSTIGE AKTIVITÄT FÜR JUNGE LERNENDE

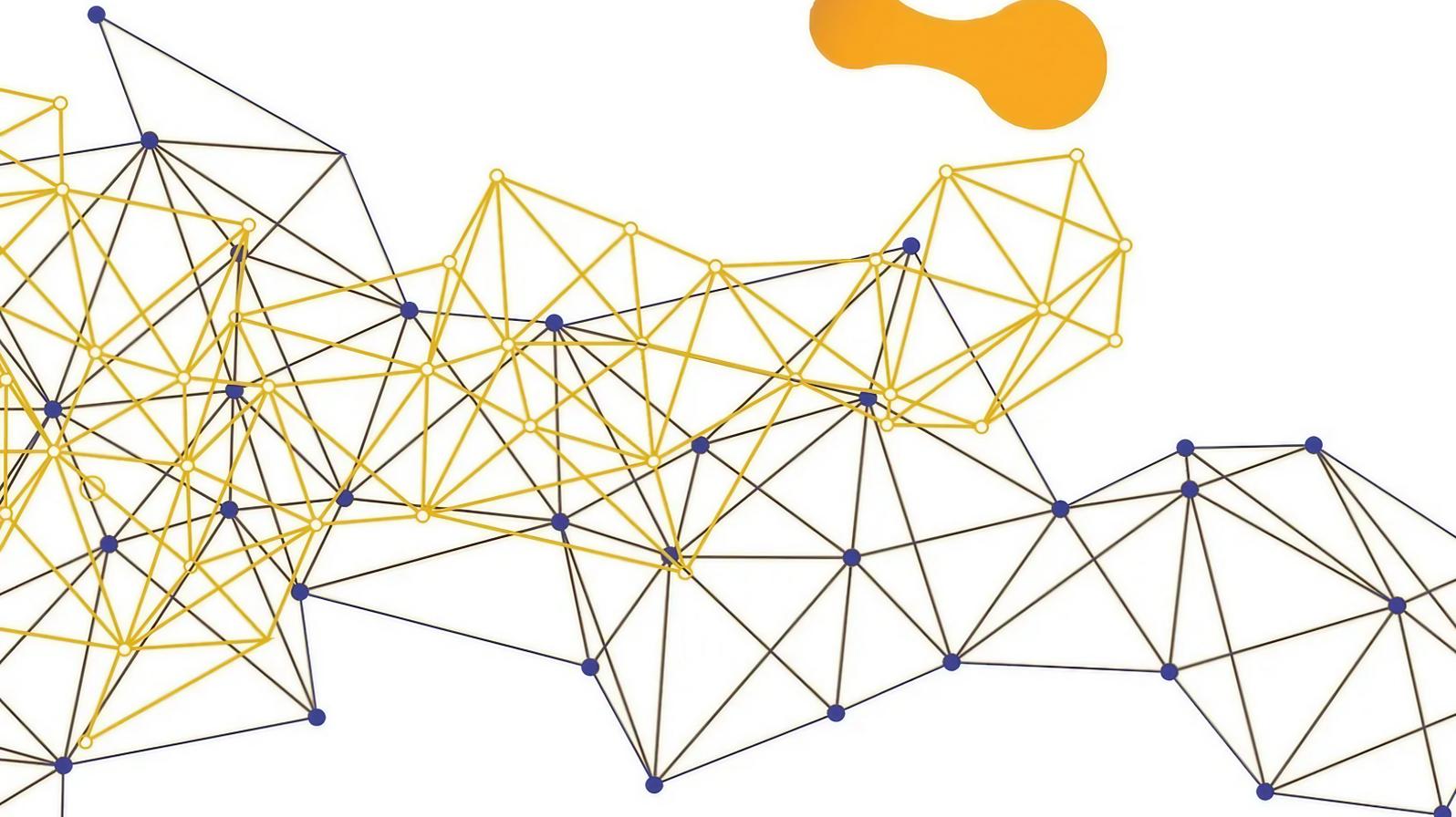
Wenn du zu viel Zeit am Bildschirm verbringst, sind deine Augen zu viel blauem Licht ausgesetzt. Dies kann deine Konzentrationsfähigkeit und sogar deinen Schlaf beeinträchtigen. Manchmal kann es gut sein, eine technologiefreie Zeit einzulegen, in der deine Augen eine Pause vom Starren auf Bildschirme machen können! Das kann sogar deine allgemeine Stimmung und dein Wohlbefinden verbessern!

## LÖSE DAS LABYRINTH!





# 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