

Okuliare proti modrému svetlu

Modré svetlo:

- typ svetla, ktorý produkujú obrazovky počítačov, mobilov.....
- keď pred spaním surfujete na telefóne alebo sledujete programy v TV, modré svetlo do mozgu vysiela signál o tom, že je deň (nie noc) a vďaka tomu je pre nás omnoho ťažšie zaspať, môžeme trpieť nespavosťou a celkovo zlým spánkom
- 2-3 hodiny

Spôsobuje:

- namáhanie očí
- nespavosť
- suchosť, pálenie očí

Typy:

- Na celodenné použitie a prácu sú určené okuliare s **čírymi sklami**
- Herné okuliare proti modrému svetlu majú **žlté sklá**
- Najlepšie okuliare proti modrému svetlu majú **oranžové sklá**

- s dioptriami
- bez dioptrií

