

# LukSiitkO

1/2016



Entä oppimisen esteettömyys korkeakouluissa?



## Sinistä valoa – vaikuttaako?

Tablet-tietokoneet ja älypuhelimet ovat yleistyneet hurjalla vauhdilla. Laitteiden näytöt on saatu todella tehokkaiksi ja siten myös näyttöjen kirkkaus on voimistunut. Ohessa on saattanut tulla myös hieman negatiivisempiakin asioita.

Sinistä valoa tutkitaan nyt paljon, ja jotain tietoa niistä onkin jo saatu. Tutkimuksen mukaan sininen valo vaikeuttaa nukahtamista, mikäli älylaitetta on käytetty ennen nukku-  
maanmenoa. Samoin melatoniinin tason on todettu laskevan.

Apuvälinekeskus kokeileekin nyt tablet-tietokoneissa siniseltä valolta suojaavia kalvoja.

