

JUSTER LYSET PÅ DIN PC OG TELEFON:



I dagtimerne udsender din skærm et blåligt lys, som svarer til lyset omkring dig.

Undgå trætte øjne ved skærmen

Hvis du sørger for, at lyset på dine skærme tilpasser sig døgnets rytme, kan det udrette mirakler for din nattesøvn og dine øjne. Her viser vi, hvordan du indstiller skærmen på pc'en og mobilen.



Journalist
Steffen Nielsen

Har du nogensinde bemærket, hvordan folk, der bruger telefonen om aftenen, bliver blå i ansigtet i skæret fra skærmen? Eller hvordan du selv kan blive blændet, hvis du sætter dig ved pc'en sent på aftenen?

Både computerskærmen og skærmen på din mobil har som udgangspunkt et blåligt (koldt) lys. Det fungerer glimrende, så længe det er dagslys, for skærmen er designet, så den udsender samme type lys som solen – altså et lys, som dine øjne allerede

har vænnet sig til. Men det er bestemt ikke optimalt, hvis skærmen udsender samme type lys om aftenen eller om natten. Her er det i stedet et gulligt skær, der er det bedste for øjnene.

De seneste år er producenter af skærme, pc'er og telefoner blevet ekstra opmærksomme på skærmlyset. Vi tilbringer længere og længere tid ved skærmene, og derfor er der kommet fokus på de sundhedsmæssige aspekter. Det mest åbenlyse eksempel på it-branchens interesse for skærmlyset er det såkaldte "dark mode": I dag har de fleste smartphones således mulighed for at skifte til en mørk tilstand, hvor baggrundsfarven på skærmen

er sort. Den samme teknik kendes fra flere apps og browserudvidelser, som gør baggrundsfarven sort og teksten lys, hvilket giver øjenene mere ro.

I vores guide er hovedfokus imidlertid på dine egne muligheder for at tilpasse skærmenes lys til tidspunktet på døgnnet. Det har nemlig – ifølge eksperterne – en større positiv effekt end "dark mode". Der findes ingen velfungerende automatisk lysregulering i Windows, så vi viser dig, hvordan du bruger programmet F.lux fra Fordelszonen til formålet. Samtidig kan du også se, hvordan du bedst udnytter de indbyggede skærmværktøjer på din iPhone eller Android-mobil.



NAT

Om aftenen og natten er der brug for mere gullige farver for at skåne dine øjne.

Sådan styrer du lyset på computeren og din mobil



**SØVNEKSPERT
GITTE NØRGAARD**

Tag en pause – og hold det blå lys ude

“Det er generelt meget anstrengende for musklerne omkring øjnene, hvis du tilbringer meget tid med at se på skærmen,” fortæller Gitte Nørgaard, som er neuro-optometrist og med-ejer af klinikken Dineøjne.dk.

“Når dit blik panorerer frem og tilbage på noget, der er tæt på – fx en skærm – anstreges musklerne ekstra meget. Det er vigtigt, at du holder pauser fra skærmen og hviler øjnene på noget, som er længere end seks meter væk. Så holder musklerne en pause,” forklarer hun.

“Anstrengelsen af øjnene bliver endnu værre, når de udsættes for det blålige dagslys. Derfor anbefaler vi på klinikken programmer som Flux, der skåner øjnene ved at gøre lyset mere gulligt og holde det blå lys ude. Mange af vores klienter med lysfølsomme øjne bruger faktisk også programmet i dagtimerne,” fortæller Gitte Nørgaard.

“Det kan også være en idé at skrue ned for lysstyrken, som mange gør på mobilskærmen, eller at bruge ‘dark mode’. Men effekten er ikke så stor, som hvis du gør noget ved det anstrengende blå lys.”

5 gode råd til dine øjne

1 Brug 20-20-reglen

Når du har siddet 20 minutter ved skærmen, bør du holde en pause på 20 sekunder, hvor du kigger på noget mindst seks meter væk.

2 Hold mobilen længere væk fra øjnene

Væn dig til at holde telefonen 40 centimeter fra dine øjne – fx i skødet. Det er til stor gavn for øjenmusklerne.

3 Vælg en mobil med stor skærm

Telefoner med store skærme gør det lettere at have telefonen lidt på afstand af øjnene.

4 Blink noget mere

Hvis du blinker mere i stedet for at fokusere uafbrudt på skærmen, bliver tårefilmen på øjnene ikke så irriteret.

5 Stræk musklerne

Det er en god idé at strække øjenmusklerne, når du holder pause. Hold hovedet i ro og lad øjnene køre rundt på en usynlig urskive, hvor du holder en kort pause ved klokken 3, 6, 9 og 12.

Flux

Hent programmet på
www.komputer.dk/1720

Om programmet

Justerer lyset på din skærm, så det passer til tidspunktet på døgnet.

Sprog

Engelsk

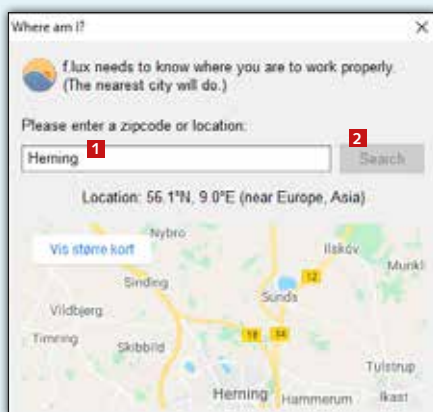
Virker med

10, 8, 7, Vista og XP

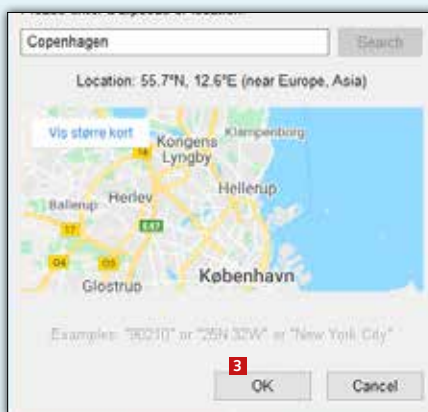


Sådan styrer du lyset på din pc-skærm

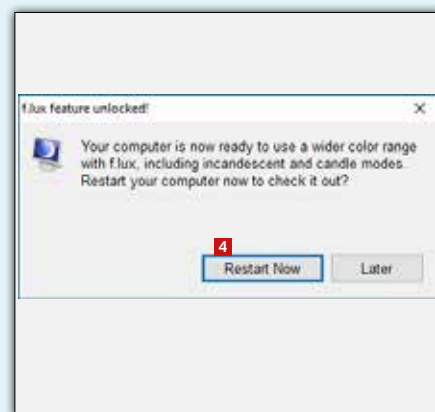
Vi viser dig her, hvordan du får et meget mere behageligt lys på pc-skærmen. Du skal bruge programmet F.lux, som automatisk kan skifte mellem blåt og gult lys i Windows.



1 Hent F.lux i Fordelszonen og installer det. Efter installation vises ovenstående vindue, hvor du skal angive din placering. Skriv navnet på din by **1** og vælg **Search** **2**.



2 Klik på knappen **OK** **3**, når programmet har fundet den rette placering på kortet.

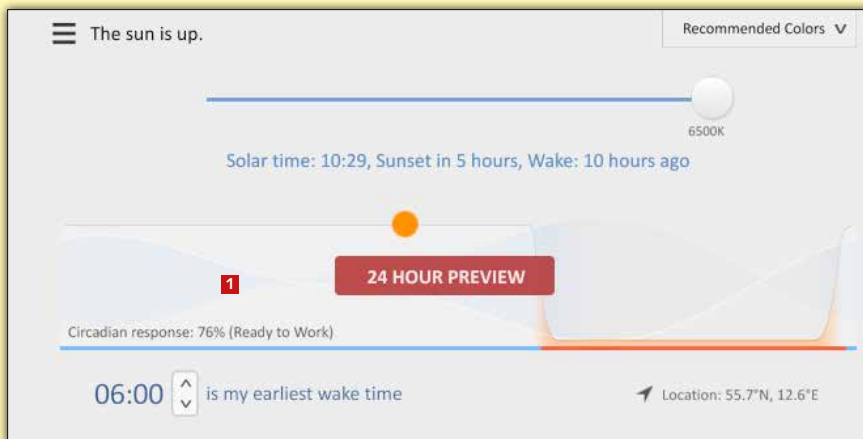


3 Nu skal din pc genstarte, så de nye skærmindstillinger kan træde i kraft. Vælg **Restart Now** **4** og genstart pc'en.

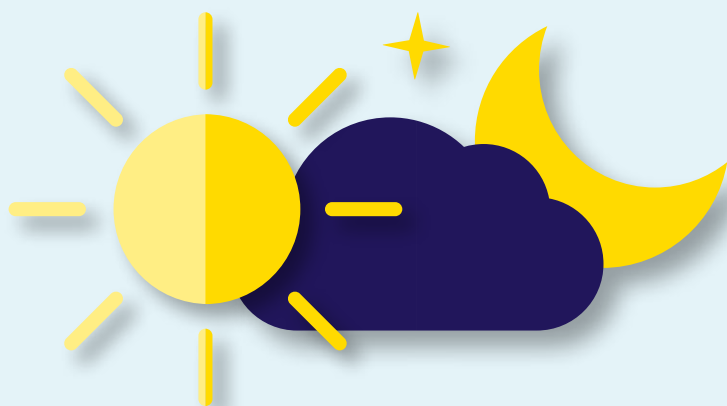


Få en forsmag på farverne

Når du har indstillet programmet, kan du se en demonstration af, hvordan skærmens lys fremover vil ændre sig hen over døgnet.



1 Åbn F.lux. Hvis du vil se, hvordan et døgn udspiller sig på skærm, skal du klikke i området til venstre **1**.

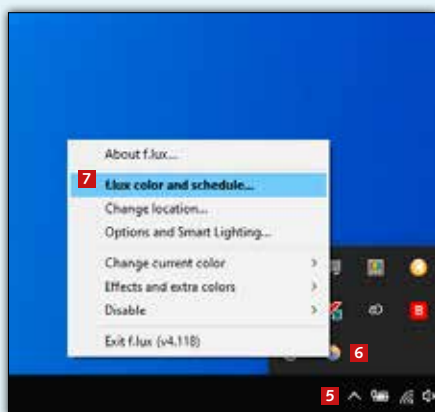


FORSTÅ TALLENE

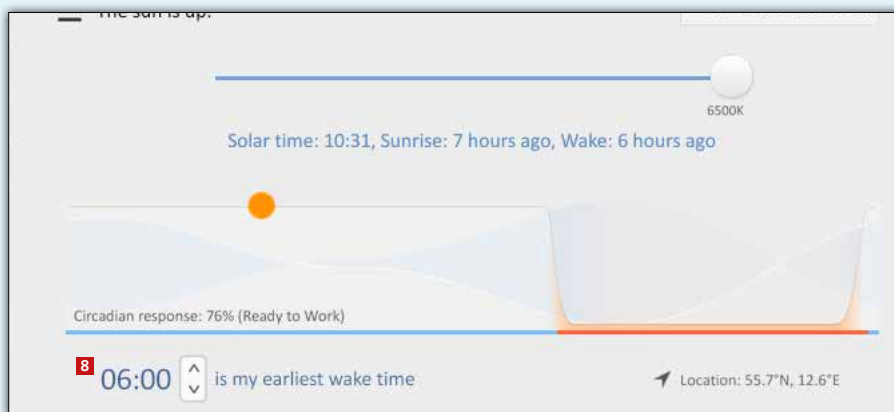
Programmet viser dig farvetemperaturen

I F.lux' brugerflade kan du fx læse, at en farve er 6400 K. "K" står for enheden "Kelvin", og 6400 K er den farvetemperatur, der anbefales på din skærm i almindeligt dagslys.

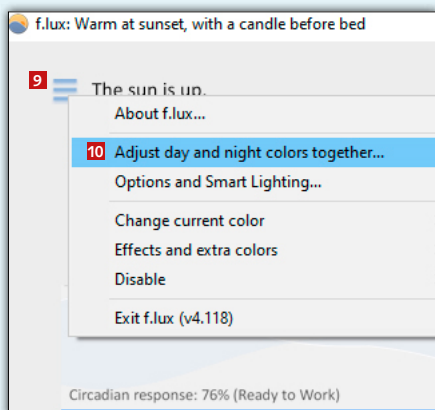
Farvetemperaturer over 5000 K (blåligt lys) betegnes som kolde. Farvetemperaturer på 2700-3000 K (gullige nuancer) kaldes varme. De anbefales på din skærm, når det er aften eller nat.



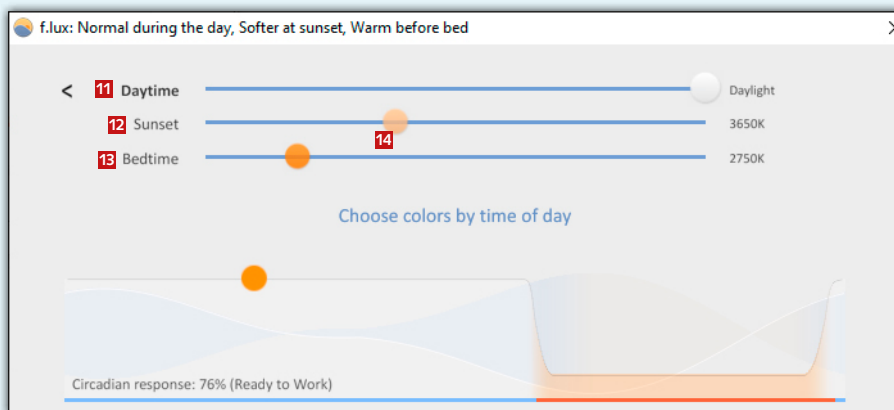
4 Efter genstart af pc'en finder du programmet i systembakken. Klik på den lille pil **5**. Højreklik nu på programmets ikon **6** og vælg **f.lux color and schedule... 7**.



5 Du er nu i programmets hovedvindue, hvor du får et grafisk overblik over lyset på din skærm fordelt på døgnets 24 timer. Nederst til venstre skal du markere det tidspunkt **8**, du tidligst står op.



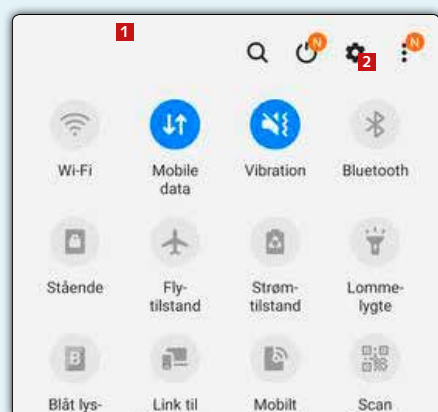
6 Klik nu på de tre vandrette streger **9** og vælg **Adjust day and night colors together... 10**.



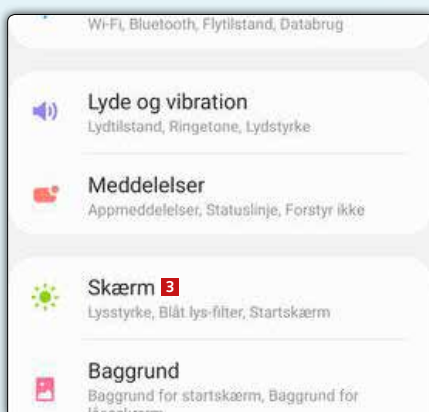
7 Nu kan du vælge lysstyrken for dagtimerne **11**, ved solnedgang **12** og i nattetimerne **13**. Træk i de orange kugler **14** og se straks ændringen på din skærm. Vores anbefalinger ligner det, du ser på illustrationen herover, men dit behov kan naturligvis være anderledes.

Juster lyset på din Android-telefon

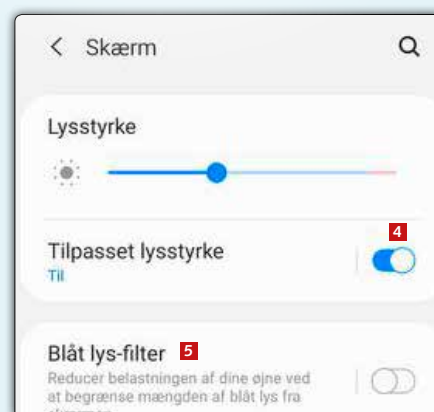
Din telefon har en indbygget funktion, der sørger for at indstille farvetemperaturen på skærmen efter lyset, der omgiver dig. Vi viser dig først, hvordan du gør på din Android-telefon. Her er det vist på en Samsung-telefon.



1 Træk ned med en finger fra toppen af skærmen **1** og tryk på tandhjulet **2** (det kan være placeret lidt anderledes på din mobil end vist her).



2 I indstillingernes hovedmenu vælger du **Skærm** **3**.



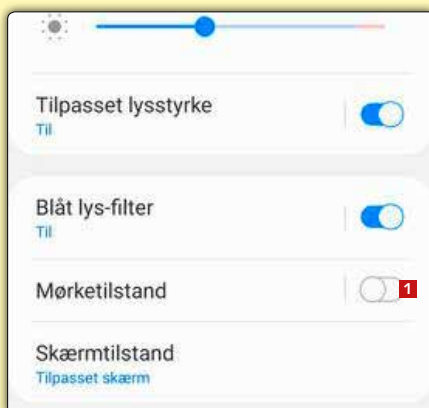
3 Sørg for, at **Automatisk lysstyrke** (eller **Tilpasset lysstyrke**) er slået til **4**. Har du funktionen **Blåt lys-filter** **5**, anbefaler vi at slå den til.

BONUS!

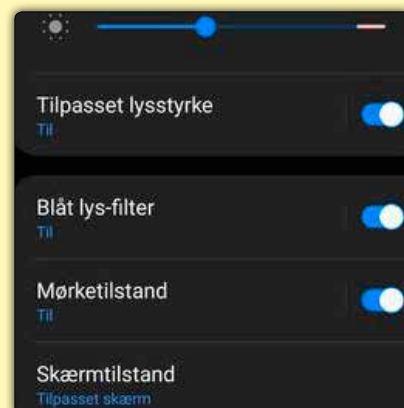


Slå mørketilstand til på din Android-telefon

Når du vælger mørketilstand (dark mode) på din telefon, sparer du både på batteriet og skåner dine øjne. Her viser vi det på en Samsung-telefon.



1 Vælg **Indstillinger** fulgt af **Skærm** i den næste menu. Slå nu mørketilstand til med skyderen **1**.



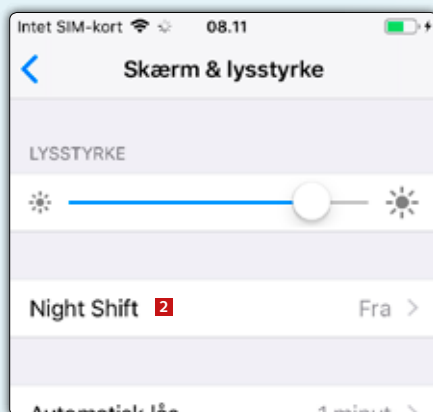
2 Din Android-telefon har nu mørk baggrund. Det gælder startskærmen, indstillingsmenuen og endda dine apps.

Juster lyset på din iPhone

Det er nemt at justere lyset på din iPhone eller iPad – og her får du også mulighed for selv at definere, hvornår skærmen skal skifte til varmere farver.



1 Vælg app'en **Indstillinger** **1** fra din iPhones startskærm. Vælg så **Skærm og lysstyrke** i næste menu.



2 Tryk nu på **Night Shift** **2** for at gå til indstillingerne for automatisk lysstyrke. Vi anbefaler også, at du slår **Blue Tone** til.



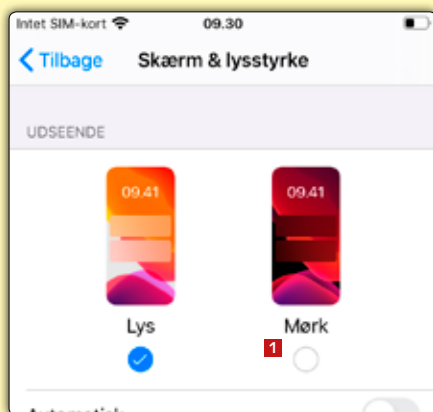
3 I indstillingerne for Night Shift slår du automatisk farvejustering til her **3**. Vælg eventuelt andre timer, hvor du vil se de gullige farver **4**.

BONUS!

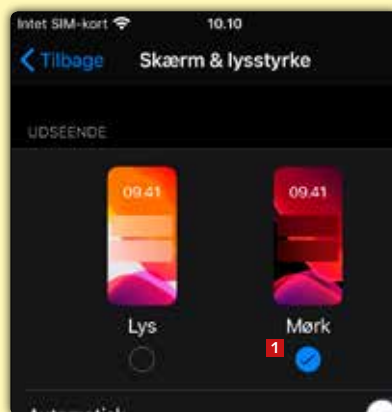


Giv din iPhone mørk baggrund

Det er hurtigt at slå 'dark mode' (altså lys tekst og mørk baggrund) til på din iPhone til glæde for både batteri og øjne.



1 Gå i din iPhones indstillinger og vælg **Skærm og lysstyrke**. Vælg nu **Mørk** **1**.



2 Din skærm får straks en mørk baggrundsfarve. Den mørke baggrund vises også, når du bruger apps med mere.