

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Brak światła dziennego w pracy źle wpływa na aktywność i sen ludzi

Pracownicy bez dostępu w pracy do okien gorzej śpią, są mniej aktywni i gorzej oceniają jakość swojego życia - wynika z badań opublikowanych na łamach pisma „SLEEP”.

Naukowcy z Northwestern University w Chicago (Illinois, USA) zaobserwowali, że osoby pracujące w biurach bez okien, spały w nocy średnio o 46 minut krócej niż osoby, które miały w pracy okna, a przez to dostęp do światła dziennego. Były też bardziej aktywne fizycznie.



Praca w pomieszczeniach bez okien wiązała się też z niższą jakością życia – ludzie, którzy nie mieli do nich dostępu mieli większe kłopoty z witalnością i sprawnością fizyczną. Ponadto mieli niższą jakość i wydajność snu, więcej zaburzeń snu oraz problemów z funkcjonowaniem w ciągu dnia.

Jak wyliczyli naukowcy, ekspozycja na białe światło osób, które pracowały w pomieszczeniach z oknami była w czasie pracy wyższa o 173 proc. niż w przypadku osób, które miały biura bez okien.

Zdaniem autorów badań wyniki te wskazują, że ekspozycja na światło dzienne w istotnym stopniu wpływa na pracowników biurowych. Naukowcy oceniają, że powinno być to brane pod uwagę przez architektów projektujących miejsca pracy.

Jakość życia oraz snu pracowników można poprawić poprzez zmianę oświetlenia i właściwą ekspozycję na światło w istniejących biurach oraz lepsze planowanie przyszłych miejsc pracy - podkreślają specjaliści.

Badania przeprowadzono w grupie 49 osób pracujących w biurze na dzienną zmianę, z czego 27 w pomieszczeniach bez okien, a 22 w pomieszczeniach z oknami. Jakość snu oraz jakość życia badanych oceniano przy pomocy sprawdzonych testów.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosc/18023.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

[Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

[Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami](#)

nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy