

[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/aktualnosci/18023.html>



23-12-2024

[Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

[Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI](#)

[Days 2025!](#)

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

[Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

[Świąteczna apteczka](#)

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

[Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

[Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

[Polacy są umiarkowanie prospołeczni](#)

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy