

## [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://www.pap.pl)

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



07-11-2024

## **[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)**

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## **Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy**

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## **Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością**

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## **Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej**

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## **Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci**

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## **Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci**

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## **Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia**

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## [Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

**Partnerzy**