

### [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.

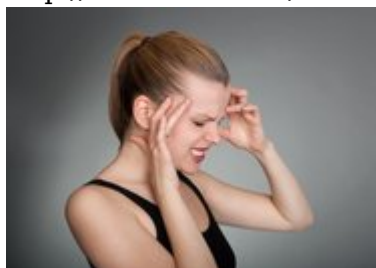
Zdaniem autorów badań wyniki te wskazują, że ekspozycja na światło dzienne w istotnym stopniu wpływa na pracowników biurowych. Naukowcy oceniają, że powinno być to brane pod uwagę przez architektów projektujących miejsca pracy.

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>



24-09-2024

## [Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

## **Jezeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec**

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

## **I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach**

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

## **Będzie kolejna edycja maratonu programistów**

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

## [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

## [Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

## [SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

## Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

**Informacje dnia:** [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

**Partnerzy**