

## [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)

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



23-06-2026

## **Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej**

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

## **Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią**

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

## **Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny**

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

## **Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne**

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

## [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

## [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

## [Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

## [Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

**Informacje dnia:** [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania](#)

[nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

## **Partnerzy**